



Комитет образования и науки г. Новокузнецка



**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
институт повышения квалификации г. Новокузнецка**

***Программа
«Профилактика аутодеструктивного
поведения школьников в образовательной
организации»***

*Составитель: Щеголенкова Е.С.,
канд. пед. наук, доцент,
проректор по УМР МАОУ ДПО ИПК*

Новокузнецк 2018

Паспорт Программы

<i>Наименование Программы</i>	<i>Профилактика аутодеструктивного поведения школьников в образовательной организации</i>
<i>Разработчики Программы</i>	<p>Щеголенкова Е.С., к.п.н., доцент, проректор по УМР MAOY ДПО ИПК.</p> <p>Ветрова Я.А., к.психол.н., заведующая кафедрой акмеологии и дополнительного образования MAOY ДПО ИПК.</p> <p>Балакирева Н.И., заведующая отделением ГОО «Кузбасский РЦППМС», отделение Новокузнецкого городского округа.</p> <p>Чернышова В.М., педагог-психолог ГОО «Кузбасский РЦППМС», отделение Новокузнецкого городского округа, Почетный работник общего образования РФ.</p> <p>Бородинa Т.В., педагог-психолог ГОО «Кузбасский РЦППМС», отделение Новокузнецкого городского округа.</p> <p>Яшниковa В.А., педагог-психолог ГОО «Кузбасский РЦППМС», отделение Новокузнецкого городского округа.</p> <p>Аверина Ю.В., педагог-психолог ГОО «Кузбасский РЦППМС», отделение Новокузнецкого городского округа.</p> <p>Аглиуллина Н.Г., педагог-психолог МБОУ «СОШ №77».</p> <p>Шелегина А.В., к.п.н., директор МБОУ «СОШ № 50», Почетный работник общего образования РФ.</p> <p>Киселева С.Н., зам. по ВР МБОУ «СОШ № 50».</p>
<i>Цель Программы</i>	Разработка и реализация первичной профилактики аутодеструктивного поведения среди несовершеннолетних в образовательной среде.
<i>Задачи Программы</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разработать и апробировать просветительские, профилактические, психокоррекционные мероприятия для учащихся и их родителей. 2. Разработать и апробировать формы и методы работы по формированию у детей и подростков самостоятельных форм поведения, по развитию эмоционально-волевой сферы. 3. Содействовать внедрению в практику школ и дошкольных образовательных учреждений восстановительного подхода к разрешению межличностных конфликтов. 4. Содействовать получению детьми, родителями и педагогами психолого-педагогической помощи, с целью предупреждения возникновения проблем в обучении и развитии детей и подростков, профилактики нарушений личностного развития. 5. Способствовать созданию психологически безопасной среды содействующей сохранению и укреплению психологического и психического здоровья учащихся образовательных организаций. 6. Разработать методические рекомендации по профилактике аутодеструктивного поведения среди детей и подростков в образовательной среде.

Актуальность программы

Современный период развития российского общества характеризуется существенными изменениями: постоянная трансформация общественно-экономических и социально-психологических отношений, негативное влияние некоторых деструктивных аспектов школьного и семейного воспитания, воздействия СМИ и стереотипов массового сознания, ослаблением социального контроля, разрастанием сети компьютерных игр, доступностью неограниченной в условиях интернета информации, стремительное развитие новых технологий, изменения целого ряда социокультурных факторов развития и кризисность социально-психологической обстановки приводит к непрерывному возрастанию стрессовых ситуаций, интенсивному и длительному психоэмоциональному напряжению. Следствием этого является потеря человеком чувства безопасности, страх перед действительностью, тревожность в отношении будущего, порождающие стремление уйти от реальности.

В результате множатся формы психической дезадаптации в детском и подростковом возрасте, которые способствуют развитию различных форм аутодеструктивного поведения детей и подростков (В.С. Битенский, 1989; А.Г. Амбрумова, Е.Г. Трейнина, 1991; С.В. Березин, К.С. Лисецкий, 2000; Б.Г. Комиссаров, 2001; С.Б. Ваисов, 2008; Э.Л. Дружинина, 2010).

Аутодеструктивное (самоповреждающее) поведение – такой способ взаимодействия человека с окружающими людьми и самим собой, при котором ему наносится вред, то есть его действия направлены на нанесение прямого или косвенного ущерба собственному соматическому или психическому здоровью, несут угрозу целостности и развитию личности человека (Ц.П. Короленко, Т.А. Донских, 1990, И.В. Берно-Беллекур, 2003, Е.В. Змановская, 2004, А. А. Руженков, Г.А. Лобов, А.В. Боева, 2008, О.О. Андроникова, 2010). Это сложное комплексное многоаспектное явление, проявляющееся на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях.

В настоящее время наиболее распространены следующие его формы:

- суицидальное поведение;
- девиантное и делинквентное поведение;
- пищевая зависимость (булимия и анорексия);
- аддитивное поведение;
- фанатическое поведение;
- виктимное поведение;
- деятельность с выраженным риском для жизни.

Одной из наиболее радикальных форм аутодеструктивного поведения является суицид. В информационном бюллетене Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) (август, 2015), посвященном проблеме самоубийства, отмечается, что самоубийства являются второй ведущей причиной смерти среди молодых людей 15–29 лет, причём на страны с низким и средним уровнем дохода приходится 75% самоубийств в мире.

Россия, по данным ВОЗ, уже давно занимает прочную позицию в третьей группе с высоким показателем закончившихся суицидов – 39 человек в год на 100 тысяч населения. Но в некоторых районах России (Волго-Вятский, Западно-Сибирский, Восточно-Сибирский, Дальневосточный, Уральский) этот показатель достигает 65-81 человек.

Вместе с тем, в настоящее время стремительно растут масштабы и скорость распространения среди подростков химических и нехимических (поведенческих) аддикций. Уровень алкоголизации среди мальчиков в 11 регионах России колеблется от 72 до 92 %, а среди девочек от 80 до 94 %, к 11 классу курят около половины юношей и четверть девушек, Подростковая преступность возрасла на 18 %, детский алкоголизм на 19,8 % (с 2006 по 2009 г.г.) Увеличилось на 11 % количество случаев смертности подростков, вследствие употребления ПАВ (с 2005 – по 2009 г.г.). Увеличивается с каждым годом количество детей и подростков, зависимых от компьютеров. С 2006 по 2010 г.г. число подростков, проводящих за компьютером не менее трёх часов каждый день, увеличилось в 4 раза (с 5,7 % до 21,7 %). Многие из них страдают игровой и интернет зависимостью (Казин Э. М., Карнаева И. В. 2010 г.).

В отечественной психологии в анализе аутодеструктивного поведения в качестве определяющих теоретических позиций выступают психологические концепции С. Л. Рубинштейна (1971) и А. Н. Леонтьева (1995) о взаимосвязи и взаимообусловленности внутренней (психической) и внешней (предметной) деятельности. Они наиболее последовательно охарактеризовали особенности девиантного поведения и дали его классификацию с позиции целостного понимания личности в системе социальных связей и отношений.

Вместе с тем, аутодеструктивное поведение в целом рассматривается как нарушения в становлении, формировании и развитии специфической структуры личности (А.Е. Личко, 1983, К.И. Сборщикова, 2002, В.С. Мухина, 2006, В.Е. Лапшин, 2010), как способ эмоциональной саморегуляции и разрешения внутриличностных конфликтов (Н. Мак-Уильямс, 1994), как следствие искажения процесса самосознания (П.В. Цыганкова, 2010), результат экстерииоризации неадекватно интериоризованной картины мира (Т.Н. Горобец, 2007), последствия влияния образа жизни семьи и семейных отношений – детско-родительских, детско-детских, родительских (И.А. Захаров, 2000, А.Е. Личко, 1983), как

компонент поведения, который в определенный момент является формой приспособления к психотравмирующим факторам, помогая человеку сохранить самоуважение, целостность «Я-концепции», позитивную самооценку, хотя и наносил ущерб здоровью, социальной адаптации (Е. Бурцева, Х. Сименс, 2002), следствие неудовлетворения базовых потребностей, прежде всего потребности в безопасности (Т.В. Эсканкусто, 2011).

Т.Н. Горобец (2007) описаны познавательный, социально-психологический, психологический, когнитивный, креативный, аутопсихологический, социально-перцептивный механизмы аутодеструктивного поведения. Причины аутодеструктивного поведения подростков также изучаются достаточно активно. Так, А.В. Ипатов (2011) считает причинами аутодеструктивного поведения в подростковом возрасте психотравмирующие отношения с родителями, дезадаптацию в виде податливости влиянию, социальную дезориентацию и отгороженность, непродуктивные, асоциальные стили взаимодействия с окружающими. В. Петрова, А.И. Демьяненко (2010) также рассматривают отдельные формы аутодеструктивного поведения подростков – суицид и химические зависимости – как средство диалога с окружающими, способа донесения до них информации о высокой степени личностного неблагополучия. Г.С. Банников, О.В. Вихристюк, Л.В. Миллер, Т.Ю. Матафонова (2012) признают аутодеструктивное поведение подростков призывом о помощи.

Изучение генезиса аутодеструктивного поведения позволило выделить авторам основные факторы риска. По мнению Б.И. Хасана, Е.Ю. Федоренко, И.А. Кухаренко, Т.И. Привалихиной, в основе появления нарушений в поведении лежат две причины. С одной стороны – это дефицит ресурсов человека по отношению к окружающей действительности, с другой стороны их избыточность по отношению к бедной среде и быстрая утрата самочувствия в освоенных ситуациях. В рамках первого можно рассматривать **дефициты самостоятельных форм поведения** (умение самостоятельно принимать решение, проявлять заботу о себе и других), **дефицит эмоционально-волевой сферы** (отсутствие эмоционального диапазона, категоричность эмоций), **функциональные дефициты**.

Рассмотрим дефициты более подробно.

Дефицит самостоятельных форм поведения. Становление самостоятельности задано возрастом, всякий раз переходя от одной стадии к другой, ребёнок определяет собственное и чужое пространство, создавая там для себя опоры, овладевает этим пространством и может двигаться дальше. Если не удаётся овладеть ситуацией (овладеть новыми условиями, приобрести новый опыт отношений с взрослыми, сверстниками, материалом) и почувствовать себя в ней самостоятельным, значит, человек не готов

двигаться дальше и осваивать более сложные отношения, он будет чувствовать себя беспомощным. Чаще случается так, что возрастная принадлежность ребёнка вводит его в другие социальные условия, даже если он не готов ими овладеть.

Дефицит эмоционально-волевой сферы. По данным исследования склонны дети с узким диапазоном средств общения, высоким конформизмом, некомпетентностью эмоциональных проявлений. Это проявляется у человека в том, что разного рода внешние стимулы приводят к появлению крайних категорий эмоций. Как правило, такие дети видят все в черно-белых красках, нет диапазона эмоций: «возбуждённая радость (радость – восторг, ликование), спокойная радость (растроганная радость, радость – умиление), напряжённая радость, исполненная устремлённости (радость страстной надежды и трепетного ожидания)». Дефицит состоит в отсутствии эмоционального ресурса, переживания ситуации, эмоционального ее прочувствования.

В то время как чувства и эмоции представляют большое многообразие качеств и оттенков, такие дети не чувствуют полутонов. Они не гибкие в общении, не могут разрешать конфликтные ситуации.

Функциональные дефициты. В последнее время, рождается много детей с органическими нарушениями ЦНС. У ребёнка есть объективные нарушения определённых функциональных систем. Как правило, дефицит не заметен в деятельности ребёнка, поскольку скрыт различными компенсациями. Он обнаруживается лишь при прямом попадании. Частое попадание в зону дефицита формирует у ребёнка чувство незащищённости, неуверенности в себе и своих силах, ощущение не успешности и провоцирует появление психологических защит, которые позволяют сохранить положительное представление о себе. В то же время появление защитных механизмов является показателем неспособности ребенка продуктивно разрешить ситуацию, защита – это уход от ситуации.

Однако дети, имеющие функциональные дефициты не обязательно продемонстрируют зависимые формы поведения. Это во многом зависит от ситуативных факторов. Тем не менее если ситуация обнаружения дефицита и закрепления представления ребенка о собственной несостоятельности будет повторяться и окажется тотальной для ребенка в школе (ребенок нигде в образовании не может компенсировать эти дефициты) интерес к образованию утратится. Мы будем наблюдать эффект отчуждения от образования, попытки получения положительного самочувствия в другом месте, разного рода пробы, позволяющие почувствовать себя успешным, состоятельным.

Избыточность ресурсов ребёнка по отношению к бедности среды. В детстве избыточность ресурса проявляется в быстром овладении пространством вокруг себя.

Ребенок раньше хочет выполнять все сам, совершает разные пробы. Такие дети, как правило, очень быстро осваивают содержание возраста, им легко дается учеба в школе, они за короткое время овладевают пространством школы, успевают позаниматься практически во всех кружках и показывают там хорошие результаты. Если ситуация вокруг ребенка не изменяется и ребенок не видит те места и формы деятельности, в которых он может себя почувствовать в школе это место перестает быть для ребенка привлекательным. Он начинает пробовать себя в других местах, которые позволяют получить острые ощущения.

В качестве *социально-психологических условий и факторов, способствующих распространению аутодеструктивных форм поведения, выступают [Психология здоровья, 2003]:*

- **Объективные условия** – смена общественно-экономической формации и вследствие этого социальная дезадаптация значительной части населения, детерминированная блокадой материальных и духовных потребностей, в результате чего произошла экспансия неадаптивной активности. **К субъективным условиям** относятся психофизиологические, интрапсихические условия, низкий уровень психической устойчивости, стойкие дезадаптирующие реакции на любой эмоциональный дискомфорт.
- **Объективные факторы** аутодеструктивного поведения человека: дезадаптационный процесс в социализации личности, педагогическая неконгруэнтность, фактор группового асоциального воздействия, низкий уровень компетентности в области аутодеструкции.
- **Субъективные факторы** – особенности человека как индивида, личности, субъекта. Мера их проявления выступает субъективной причиной, способствующей возникновению и динамике аутодеструктивного поведения.

К ним относятся: этнопсихологические, гендерные, возрастные, личностные, характерологические, темпераментальные, когнитивные особенности психики человека.

- **Основные психолого-акмеологические факторы** – искаженный вектор самопознания, неадекватное формирование субъективной модели пространства и времени, деформирующая самооценка, отсутствие стремления к саморазвитию.
- **Базовым социально-психологическим фактором** формирования аутодеструктивного поведения человека является дезадаптационный процесс в социализации личности.

Так как система образования наряду с семьёй является основным институтом социализации ребёнка и направлена не только на обучение, но и на воспитание, развитие и формирование личностных качеств учащихся, то возникает необходимость в смещении приоритетов с общих воспитательных мер образования на постановку и решение задач первичной профилактики факторов риска аутодеструктивного поведения.

Под первичной профилактикой аутодеструктивного поведения подразумевается целый комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, направленных на выявление и устранение причин и условий нарушений в поведении детей и подростков, а также психолого-медико-педагогическую коррекцию последствий (Е.В. Белоногова, 2005).

Опыт зарубежных коллег и отечественной практики в области профилактики аутодеструктивного поведения показывает оправданность приоритета системы образования в реализации профилактических программ. Школа может и должна, во-первых, влиять на формирование жизненных ценностей и норм, обеспечивающих продуктивную занятость детей и подростков, а во-вторых, предоставлять возможности для структурирования свободного времени через социально значимые виды деятельности, обеспечивающие стабильное положительное самочувствие (Б.И. Хасан, 2003; Е.В. Белоногова, 2005).

Одной из актуальных задач для системы образования, наряду с реализацией конституционного права на получение детьми общего и дополнительного образования, развитие их индивидуальных качеств и подготовку профессиональной деятельности, является построение педагогической системы. Эта система должна обеспечивать детям и подросткам социально-педагогические условия для жизнедеятельности, социальную защищенность, помощь и поддержку в развитии, социализации, самоопределении и самореализации с учётом возрастных особенностей (А.Б. Фомина, 2003).

Анализ эмпирических исследований, проблем современной системы образования позволил выделить ряд факторов, оказывающих отрицательное влияние на социально-воспитательный процесс и увеличивающих рост аутодеструктивного поведения среди детей и подростков:

- современное образование в большей степени акцентирует внимание педагогов на проблеме успеваемости школьников, развития их интеллектуальной сферы, на их подготовке к сдаче ОГЭ и ЕГЭ и значительно меньше внимания уделяет вопросам воспитания (И. В. Дубровина, 2011);
- снижение внешнего контроля взрослых, которая характерна в настоящее время для родителей большую часть времени отдающих профессиональной деятельности и

отвечающих за воспитательный процесс детей и подростков, ведет к снижению внутренней ответственности несовершеннолетних за своё поведение (Н.В. Дворянчиков, И.А. Савкина, 2011);

- необходимость использования ресурсов глобальной сети Интернет, в результате чего учащиеся оказались в условиях неограниченного доступа к информации, часто носящей противоречивый, агрессивный и негативный характер, а также негативно влияющей на социально-нравственные ориентиры общественной жизни;
- несмотря на пропагандирование гуманистической концепции образования, в современной школе преобладает авторитарный стиль воспитания, вызывающий протест, сопротивление подрастающего поколения (Н. Н. Фомина, 2010);
- высокий уровень тревожности детей и подростков вследствие повышения требований в учебном процессе;
- в условиях реформы образования, происходит реструктуризация, оптимизация, и др. процессы, и прослеживается тенденция к сокращению специалистов (психологов, дефектологов, логопедов), что не способствует раннему выявлению и коррекции нарушений в развитии детей и подростков (Т.С. Павлова, 2013);
- отсутствие преемственности в системе профилактической деятельности между дошкольными образовательными учреждениями, школой и дополнительным образованием детей не способствует реализации непрерывного воспитательного процесса, формированию у детей на этапе ещё дошкольного возраста необходимых личностных качеств, жизненных ценностей и норм.

Подростки особенно подвержены риску аутодеструктивного поведения в силу возрастных особенностей – эмоциональной нестабильности, резкой смены социальной ситуации развития (от них начинают требовать самостоятельности, ответственности), малого жизненного опыта, «черно-белого» мышления, а также воздействия ряда неблагоприятных экологических, экономических, социальных факторов. Поэтому мероприятия по психологической профилактике аутодеструктивного поведения особенно важны для подросткового возраста.

В психологической коррекции и профилактике можно выделить два базовых подхода – *проблемно-ориентированный* и *личностно-ориентированный*. В первом случае подчеркивается важность разрешения какой-либо определенной сложной ситуации или проблемы, во втором – акцент делается на личностном росте человека, его осознанном отношении к самому себе и своему поведению.

Многие психологи, например, О.В. Хухлаева, утверждают, что для решения проблемы аутодеструктивного поведения важно перенести **акцент с коррекции на**

профилактику, причем не на профилактику отдельно взятого нарушения (алкоголизма, суицидального поведения и т.д.), а на сохранение психологического и психического здоровья учащегося.

Психологическое здоровье минимизирует риск алкоголизма, наркомании и других форм аутодеструктивного поведения.

Никифоров Г.С. и Березовская Р.А. (2003), систематизируя подходы к *критериям психического здоровья*, выделили признаки, наиболее часто встречающиеся у разных авторов:

- *в сфере психических процессов* – это адекватное восприятие самого себя, субъективных образов отражаемых объектов действительности, способность к концентрации внимания на предмете, к удержанию информации в памяти, к логической обработке информации, критичность мышления, креативность), дисциплина ума (управление потоком мыслей);
- *в сфере психических состояний* – это эмоциональная устойчивость, зрелость чувств, соответствующая возрасту, способность к совладанию с «негативными» эмоциями, свободное естественное проявление эмоций и чувств, способность радоваться, способность сохранять привычное (оптимальное) самочувствие;
- *среди свойств личности*: это оптимизм, сосредоточенность, уравновешенность, нравственность, адекватный уровень притязаний и самооценки, ответственность, уверенность в себе, не обидчивость, трудолюбие, независимость, непосредственность, чувство юмора, доброжелательность, самоуважение, самоконтроль, воля, энергичность, активность, целеустремленность.

Особое значение придается степени интегрированности личности, гармоничности, консолидированности, уравновешенности и таким составляющим направленности как духовность, ориентация на саморазвитие, социальному здоровью. Его критерии – адекватное восприятие социальной действительности, интерес к окружающему миру, направленность на общественно-полезное дело, высокая культура потребления, альтруизм, эмпатия, ответственность, бескорыстие, демократизм в поведении [Психология здоровья, с. 60].

Таким образом, для успешной профилактики аутодеструктивного поведения необходимы долгосрочные программы психологического сопровождения, направленные на сохранение психологического здоровья подростков, их личностное развитие, профессиональное самоопределение, развитие интереса и способности к самопознанию и самоанализу.

Можно отметить, что в настоящее время в отношении психологической профилактики аутодеструктивного поведения отмечается тенденция к переходу от единичных тематических мероприятий к комплексным программам, включающим развитие личностного потенциала подростка. Примерами могут служить коррекционно-развивающая программа профилактики употребления ПАВ «Фарватер», разработанная Е.В. Емельяновой (2009), программа профилактики аддитивного поведения «Твой выбор» Поповцевой Г.А. (2011), «уроки счастья» в школах Великобритании.

Таким образом, актуальность проблем современного общества и системы образования, способствующих увеличению количества детей и подростков с аутодеструктивным поведением, определила необходимость разработки Муниципальной программы: **«Профилактика аутодеструктивного поведения школьников в образовательной организации».**

Цель: разработка и реализация первичной профилактики аутодеструктивного поведения среди несовершеннолетних в образовательной среде.

Задачи:

1. Разработать и апробировать просветительские, профилактические, психокоррекционные мероприятия для учащихся и их родителей.
2. Разработать и апробировать формы и методы работы по формированию у детей и подростков самостоятельных форм поведения, по развитию эмоционально-волевой сферы.
3. Содействовать внедрению в практику школ и дошкольных образовательных учреждений восстановительного подхода к разрешению межличностных конфликтов.
4. Содействовать получению детьми, родителями и педагогами психолого-педагогической помощи, с целью предупреждения возникновения проблем в обучении и развитии детей и подростков, профилактики нарушений личностного развития.
5. Способствовать созданию психологически безопасной среды содействующей сохранению и укреплению психологического и психического здоровья учащихся образовательных организаций.
6. Разработать методические рекомендации по профилактике аутодеструктивного поведения среди детей и подростков в образовательной среде.

Условиями профилактики аутодеструктивного поведения школьников в Программе являются:

- создание научно-методологической базы подготовки педагогов и психологов, по проблеме аутодеструктивного поведения подростков;
- создание безопасной психологической среды в образовательной организации;
- активная деятельность школьных служб примирения как фактора мирного урегулирования межличностных конфликтов;
- проведение профилактических мероприятий на всех ступенях образования, со всеми субъектами образовательных отношений;
- реализация форм и метод работы по формированию у детей и подростков самостоятельных форм поведения, по развитию эмоционально-волевой сферы;
- формирование установок отрицания приема психоактивных веществ, противодействие групповому асоциальному воздействию и установки готовности к саморазвивающей деятельности;
- возможность получения психолого-педагогической помощи, способствующей профилактике нарушений в обучении и развитии детей, формировании качеств зрелой личности.

Муниципальная программа «Профилактика аутодеструктивного поведения школьников в образовательной организации» включает в себя следующие направления и мероприятия (Приложение 1).

Предложенные мероприятия могут осуществлять педагоги-психологи и педагоги (классные руководители), имеющие повышение квалификации в области профилактики аутодеструктивного поведения школьников.

Каждая образовательная организация САМОСТОЯТЕЛЬНО определяет выбор мероприятий, направленных на первичную профилактику аутодеструктивного поведения школьников в образовательной среде.

Научно-методическое направление		Диагностическо-аналитическое направление	
<i>Цель: повышение психолого-педагогической культуры педагогов и родителей посредством семинаров, мастер-классов и школы для родителей</i>		<i>Цель: экспресс и углубленная диагностика проявлений аутодеструктивного поведения.</i>	
Семинары и мастер-классы для педагогов-психологов и педагогов		Мониторинг психолого-педагогического статуса учащегося	
Школа для родителей		Проведение групповых и индивидуальных обследований учащихся	
Профилактическое направление	Коррекционно-развивающее направление	Консультативно-просветительское направление	
<i>Цель: предупреждение аутодеструктивного поведения</i>	<i>Цель: обеспечение продуктивного психического развития и становления личности</i>	<i>Цель: формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса</i>	
Учебно-методический комплект «Я и мое здоровье»	Психоразвивающая программа для обучающихся начальной школы «Познай себя», (2-4 кл.)	Тематические групповые консультации для родителей начальной школы.	
Программа «Профилактика употребления психоактивных веществ и распространения социально значимых заболеваний в молодежной среде»	Коррекционно-развивающая программа «Развитие эмоциональной сферы младшего школьника» (2-4 кл.)	Индивидуальные консультации для родителей (по запросу)	
Методический комплект «Профилактика распространения социально значимых заболеваний в подростковой среде»	Психолого-развивающая программа «Я – подросток. Встречи с самими собой и другими», (для обучающихся 6-8-х классов)	Тематические родительские собрания.	
	Психолого-профилактическая программа «Профилактика аутодеструктивного поведения подростков»	Оформление стендов, листовки.	
	Классные часы «Профилактика аутодеструктивного поведения подростков»	Социально-значимые акции.	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Мероприятия	Стр.
I. Научно-методическое направление (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)		
Цель: повышение психолого-педагогической культуры педагогов и родителей посредством семинаров, мастер-классов и школы для родителей.		
1.1	<i>Клейменова Е.В.</i> Информационный семинар для педагогов «Профилактика аутодеструктивного поведения подростков»	2
1.2	<i>Аглиуллина Н.Г.</i> Информационный семинар для педагогов «Развитие трудолюбия и самостоятельности у младших школьников»	10
1.3	<i>Аглиуллина Н.Г.</i> Программа занятий родительского клуба «Я – первоклассный родитель!»	20
II. Диагностическо-аналитическое направление (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)		
Цель: экспресс и углубленная диагностика проявлений аутодеструктивного поведения.		
2.1	<i>Чернышова В.М.</i> Мониторинг психолого-педагогического статуса учащегося	2
III. Профилактическое направление (ПРИЛОЖЕНИЕ 4)		
Цель: формирование основ здорового образа жизни посредством реализации профилактических программ и проектов.		
3.1	<i>Балакирева Н.И., Шелегина А.В., Киселева С.Н.</i> учебно-методический комплект «Профилактика распространения социально значимых заболеваний в подростковой среде»	2
3.2	<i>Шелегина А.В., Киселева С.Н.</i> Дополнительная образовательная программа «Профилактика употребления психоактивных веществ и распространения социально значимых заболеваний в молодежной среде» (для основного и среднего звена)	74
IV. Коррекционно-развивающее направление (ПРИЛОЖЕНИЕ 5)		
Цель: психопрофилактическая и психокоррекционная помощь школьникам.		
4.1	<i>Аверина Ю.В.</i> Психоразвивающая программа для обучающихся начальной школы «Познай себя», 2-4 классы	2
4.2	<i>Яшников В.А.</i> Коррекционно-развивающая программа «Развитие эмоциональной сферы младшего школьника», 2-4 классы	41
4.3	<i>Кочеваткина О.И.</i> Психолого-развивающая программа «Я –	60

	подросток. Встречи с самим собой и другими», 6-8 классы	
4.4	<i>Клейменова Е.В.</i> Психолого-профилактическая программа «Профилактика аутодеструктивного поведения подростков»	111
4.5	<i>Клейменова Е.В.</i> Классные часы «Профилактика аутодеструктивного поведения подростков»	147
4.6	<i>Бородина Т.В.</i> Программа классных часов для учащихся 6-х классов «КОНФЛИКТЫ»	161
4.7	<i>Клейменова Е.В.</i> «Конфликты и способы их разрешения» (классные часы для подростков)	172
V. Консультативно-просветительское направление (ПРИЛОЖЕНИЕ 6)		
Проведение групповых тематических консультаций, индивидуальных консультаций педагогов и родителей по запросу, вывешивание информационных листовок, оформление стендов		
5.1	Тематические групповые консультации для родителей начального и среднего звена	2
5.2	Оформление стендов, памяток, листовок	43

Список литературы:

1. Алексеева, И.А. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь [Текст] / И.А. Алексеева, И.Г. Новосельский. – М.: Генезис, 2006. – 256 с.
2. Амбрумова, А.Г. К вопросу о саморазрушающем поведении подростков [Текст] / А.Г. Амбрумова, Е.Г. Трейнина // Саморазрушающее поведение у подростков. – Л., 1991. – С.29-36.
3. Андроникова, О.О. Основные характеристики подростков с самоповреждающим виктимным поведением. [Текст] / О.О. Андроникова. Вестник Томского университета. – 2010. – №332. – С.148-155.
4. Андруник А.П. Гуманизация профилактики асоциального поведения [Текст] / А.П. Андруник // Вестник государственного университета управления. – 2009. – № 26. – С. 4-7. Башкирова, Н. Современный ребенок и его проблемы: детский сад, школа, телевизор, дом, Интернет, улица [Текст] / Н. Башкирова. – СПб.: Наука и техника, 2007. – 238 с.
5. Березин, С.В. Психология наркотической зависимости и созависимости [Текст] / С.В.Березин, К.С. Лисецкий, Е.А. Назаров – М.: МПА, 2001. – 213 с.
6. Березин, С.В. Психология ранней наркомании [Текст] / С.В. Березин, К.С. Лисецкий. – Самара, 2000 – 183 с.
7. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. – М.: НПО «Модэк», 1995. – 352 с.
8. Ваисов, С.Б. Наркотическая и алкогольная зависимость. Практическое руководство по реабилитации детей и подростков [Текст] / С.Б. Ваисов, СПб.: Наука и техника, 2008. – 272 с.
9. Гаврилова Г.П. Личностные трудности и проблемы подростков / Психологическая наука и образование №1, 1997. – С. 51–56.
10. Горобец, Т.Н. Аутодеструктивное поведение человека и акмеологические условия его профилактики; дис. ... доктора психол. наук 19.00.05 / Т.Н. Горобец ; [Место защиты: Рос. акад. гос. службы при Президенте РФ].– Москва, 2007.– 826 с.

11. Горобец, Т.Н. Познавательный механизм аутодеструктивного поведения [Текст] / Т.Н. Горобец // Мир психологии. – 2006. – № 3. – С.146-159.
12. Дольто, Ф. На стороне подростка [Текст] / Ф. Дольто. - Екатеринбург: V – Фактория, 2004. – 368 с.
13. Дружинина, Э.Л. Суицидальная активность подростков как механизм действия речевых стереотипов [Текст] / Э.Л. Дружинина // Материалы межрегиональной научно-практической конференции «Ресурсы и возможности социализации личности в психотерапевтическом процессе» 1-2 мая 2010, Анапа. – С.51-54.
14. Зайченко, А.А. Самоповреждающее поведение [Текст] / А.А. Зайченко // Вызовы эпохи в аспекте психологической и психотерапевтической науки и практики: Материалы Третьей Всерос. науч.-практ. конф. Казань: Новое знание, 2007. С. 381-386.
15. Зинкевич-Евстигннеева, Т.Д., Психотерапия зависимости, метод сказкотерапии» [Текст] / Т.Д. Зинкевич-Евстигннеева. – Санкт- Петербург, 2002,– 176 с.
16. Змановская Е.В. Девиантология (психология отклоняющегося поведения) – Москва: Издательский центр «Академия», 2003. – 288с.
17. Котляров А.В. Другие наркотики или Homo Addictus: Человек зависимый. М: Психотерапия, – 2006. – 460 с.
18. Лапшин, В. Е. Педагогическая превенция аутодеструктивного поведения молодежи: историко-социологический аспект :– М. : – МСЭИ – 2006.
19. Лапшин, В.Е. Аутодеструктивное поведение подростков: причины, приводящие к суициду [Текст] / В.Е. Лапшин // Вестник Владимирского юридического института. – 2008. – № 1 (6). – С. 172-173.
20. Личко, А.Е. Подростковая наркология [Текст] / А.Е. Личко, В.С, Битенский. – Л.: Медицина, 1991. – 301 с.
21. Личко, А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков [Текст] / А.Е. Личко. - Л.: Медицина, 1983. – 416 с.

22. Менделевич, В.А. Психология девиантного поведения [Текст] / В.А. Менделевич. – СПб., 2005. – 445 с.
23. Миллер, А Драма одаренного ребенка и поиск собственного Я. М: Академический Проект, – 2001, – 144 с.
24. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков [Текст] / А.М. Прихожан. – М.- Воронеж, 2000. – 304 с.
25. Психология здоровья [Текст] // Под ред. Г.С. Никифорова, СПб: Питер, 2003. – 607 с.
26. Психология отклоняющегося поведения: Учеб. пособие для студ. вузов – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 288 с.
27. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 1998
28. Сечко, Н.Ф. Подростковый суицид как социально – психологическая проблема [Текст] / Н.Ф. Сечко // Материалы научно-практической конференции «Психологическая помощь в кризисных ситуациях». – Астрахань, 2008. – с. 300 – 305.
29. Франкл, В. Теория и терапия неврозов [Текст] / В. Франкл. – СПб.: «Речь», 2001. – 234 с.
30. Франкл, В. Человек в поисках смысла [Текст] / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. - 368 с.



Комитет образования и науки г. Новокузнецка

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
институт повышения квалификации г. Новокузнецка

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

VI. Научно-методическое направление

Цель: повышение психолого-педагогической культуры педагогов и родителей
посредством семинаров, мастер-классов и школы для родителей.

<i>№</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Стр.</i>
1.1	<i>Клейменова Е.В.</i> Информационный семинар для педагогов «Профилактика аутодеструктивного поведения подростков»	2
1.2	<i>Аглиуллина Н.Г.</i> Информационный семинар для педагогов «Развитие трудолюбия и самостоятельности у младших школьников»	10
1.3	<i>Аглиуллина Н.Г.</i> Программа занятий родительского клуба «Я – первоклассный родитель!»	20

Новокузнецк 2018

Информационный семинар для педагогов

«Профилактика аутодеструктивного поведения подростков»

Составитель: Е.В. Клейменова

Цель: повышение психологической компетенции педагогов по проблеме профилактики аутодеструктивного поведения подростков

Задачи:

1. Познакомить педагогов понятиями поведенческой нормы и аутодеструктивного поведения.
2. Информировать педагогов о причинах формирования аутодеструктивного поведения у подростков.
3. Дать представление о видах деятельности, направленных на предупреждение аутодеструктивного поведения подростков.
4. Определить роль педагога в профилактике аутодеструктивного поведения подростков.

План

1. Знакомство с понятиями поведенческой нормы и аутодеструктивного поведения.
2. Причины формирования аутодеструктивного поведения.
3. Виды деятельности, направленные на предупреждение аутодеструктивного поведения подростков.
4. Основные приемы педагогической поддержки и педагогического воздействия.
5. Коррекция аутодеструктивного поведения.
6. Рекомендации педагогам.

СОДЕРЖАНИЕ

Падение авторитета семьи, распространение алкоголизма и наркомании, трудное материальное положение, миграция населения, препятствуют развитию личностных, волевых качеств ребенка, а отсутствие должного внимания со стороны взрослых приводит к асоциальному поведению.

Подростков и молодежь успешно используют в своих целях нарко- и порнодельцы, криминальные структуры, лидеры националистических движений и экстремистски настроенных организаций и группировок, служители религиозных сект.

Именно образовательное учреждение, где с детьми и подростками на протяжении 9-11 лет работают специалисты, берет на себя большую часть ответственности за воспитание подрастающего поколения и принимает необходимые меры для формирования здорового образа жизни, законопослушного поведения, предотвращения правонарушений среди учащихся и реабилитации подростков с девиантным и делинквентным поведением.

НОРМА

- Норма (по В.Д. Менделевичу) – это эталон поведения, следование личности принятым в данном сообществе в данное время нравственным требованиям.

- Социальная норма (по Ю.А. Клейбергу) – это совокупность требований и ожиданий, которую предъявляет социальная общность (группа, организация, класс, общество) к своим членам с целью регуляции отношений.

Виды социальных норм:

- Духовно-нравственные
- Морально-этические
- Правовые
- Организационно-профессиональные
- Эстетические

Самоповреждающее или аутодеструктивное поведение, как следует из самого термина – нанесение человеком самому себе какого-либо вреда. Этот термин можно трактовать очень широко, тем более что его значение в современной психологической науке еще нечетко определено. Вред такого поведения может быть выражен в разной степени – от явной угрозы физическому или психологическому здоровью, нормальному развитию или жизни человека, как в случае суицида, – до постоянно преследующего чувства вины или стыда. При этом психическое здоровье человека в большинстве случаев не отклоняется от нормы – ему просто не хватает собственных психологических ресурсов для адаптации к внезапным изменениям жизни или преодоления трудностей.

Аутодеструктивное поведение подростков выражается в потреблении табака, алкоголя, наркотиков, токсических веществ, склонности к самоповреждающим действиям, систематическом уклонении от школьных занятий, отставании в обучении, бессодержательном времяпрепровождении и рискованном поведении (Попрошайничество, мелкие кражи, побеги из дома).

Помочь детям и подросткам, имеющим эту тенденцию личности можно лишь только в том случае, *если хорошо понимать причины, приводящие к пренебрежению жизнью:*

- *Семья*
- *Наследственность*
- *Подростковый кризис*
- *Личностные особенности*
- *Межличностный стресс*

Семья

- Необразованные родители
- Низкий уровень нравственности семьи
- Жестокое отношение родителей к детям
- Неадекватное воспитание и низкий контакт родителей с детьми
- Семейные конфликты
- Злоупотребление родителями алкоголем и наркотиками
- Асоциальные, психически больные родители

- Очень большая семья
- Нестабильная семья
- Отсутствие родителей

Наследственность. Отягощенная алкоголизмом и психическими заболеваниями

Подростковый кризис

Подростковый возраст представляет собой период повышенного риска формирования *аутодеструктивного поведения*. Во-первых, сказываются внутренние трудности переходного возраста, начиная с психогормональных процессов и кончая перестройкой Я-концепции. Во-вторых, пограничность и неопределенность социального положения юношества. В-третьих, противоречия, обусловленные перестройкой механизмов социального контроля: детские формы контроля, основанные на соблюдении внешних норм и послушании взрослым, уже не действуют, а взрослые способы, предполагающие сознательную дисциплину и самоконтроль, еще не сложились или не окрепли.

Переход от состояния ребенка, ответственность за которого несут родители, к состоянию самостоятельного взрослого – сложная задача.

Сложности перехода от детства к взрослости обусловлены и культурными традициями современного общества. В 30-х годах XX века культуролог Р. Бенедикт исследовала разницу моделей воспитания в западной «индустриальной» и так называемых «примитивных» культурах некоторых индейских племен Канады и Америки, а также Африки, Мексики и Новой Гвинеи. По ее наблюдениям, в культурах западного типа присутствует усиленный акцент на контрасте между ребенком и взрослым, в то время как в примитивных культурах требования к детям и взрослым одинаковы. Поэтому в индустриальном обществе подростковый период становится «временем конфликтов и потрясений» – поведение взрослых связано с вещами, которые запрещены детям, а взрослые, вместо того, чтобы помочь детям преодолеть разрыв, проявить самостоятельность, либо игнорируют эти попытки, либо вступают с ребенком в конфликт. Это приводит к тому, что некоторые индивиды начинают избегать взрослого типа поведения. Инфантилизм, неподготовленность к роли взрослого, конфликты – следствие подобного воспитания.

Личностные характеристики:

Научные исследования рассматривают следующие *личностные характеристики*, которые могут являться движущими силами аутодеструктивной активности: *негативное самоотношение, неадекватная самооценка, экстрапунитивная установка к внешнему миру и интрапунитивное отношение к себе, безразличное отношение к собственной жизни* (Горобец Т.Н.; Ремшмидт Х.). Подчеркивается роль *тревожности* личности в закреплении отклоняющегося поведения (Долгова А.И.). Фактором аутодеструкции могут выступать *адаптивные способности* личности. Их недостаток провоцирует уязвимость к стрессовым ситуациям, конфликтность (Алмазов Б.Н.; Маклаков А.Г.; Shoal

Gavin D.). В литературе приводятся данные о роли *мотивационных особенностей* личности в ее аутодеструктивных проявлениях.

Межличностный стресс

Взаимоотношения со сверстниками:

- Конфликтное отвержение со стороны сверстников
- Вымогательства денег, давление, шантаж;
- Неоднократные мучения, оскорбления, угрозы, запугивания; унижения
- Принуждение совершать поступки против воли

Учителя, учеба

- Обвинение ребенка во всех проблемах и трудностях;
- Негативное отношение учителя к ребенку высокой степени выраженности;
- Тенденция постоянных придинок и приписок ребенку негативных характеристик;
- Несправедливое отношение к ребенку в сравнении с другими детьми

Профилактика включает:

- предупреждение аутодеструктивного поведения;
- педагогическую поддержку;
- коррекцию

Виды деятельности, направленные на предупреждение аутодеструктивного поведения подростков

- Информирование
- Программы формирования жизненных навыков и личностного роста
- Обучение противостоянию негативным социальным влияниям

Правовое воспитание. Широкая пропаганда среди учащихся, их родителей (законных представителей) правовых знаний. Проводятся беседы на классных часах, родительских собраниях, разъяснительная работа о видах ответственности за те или иные противоправные поступки, характерных для подростковой среды видах преступлений, дается понятие об административной, гражданско-правовой, уголовной ответственности несовершеннолетних и их родителей, что формирует мотивацию на ответственность за свои действия.

К такой работе привлекаются сотрудники правоохранительных органов, специалисты, имеющие опыт работы с преступностью несовершеннолетних.

- Альтернативная деятельность

Организация досуга учащихся, широкое вовлечение учащихся в занятия спортом, кружковую работу – способствует развитию творческой инициативы ребенка, активному полезному проведению досуга, формированию законопослушного поведения.

Привлечение в спортивные секции, кружки широкого круга учащихся, особенно детей «группы риска». Организация предметных и спортивных

олимпиад, конкурсов, выставок, привлечение к ним детей не только в качестве участников, но и болельщиков, зрителей, организаторов, помогает удовлетворить потребность ребят в общении, организует их активность в школе, значительно ограничивая риск мотивации на асоциальное поведение.

– Укрепление здоровья

Пропаганда здорового образа жизни исходит из потребностей детей и их естественного природного потенциала. Исследования ученых показали, что современные дети испытывают:

- потребность в знаниях о здоровье и здоровом образе жизни;
- озабоченность перспективой, как своего здоровья, здоровья своих близких, своих будущих детей, так и здоровья всей России;
- потребность в действиях по сохранению и укреплению здоровья;
- готовность к этим действиям и желание реализовать свои идеи по сохранению здоровья и продлению человеческой жизни.

В пропаганде здорового образа жизни используются такие мероприятия:

- беседа, дискуссия, диспут, подготовленные при поддержке классного руководителя самими учениками;
- встреча с «интересными людьми», общение с которыми продемонстрируют преимущества здорового образа жизни;
- «классный видеочас», с обсуждением видеофильма или фрагментов фильмов, записей телепередач.

В беседах с детьми помимо традиционных тем: наркомания, ВИЧ-инфекция, гепатиты, алкоголизм, обращается внимание на такие проблемы, как:

- преимущество жизни без сигарет, алкоголя и наркотиков;
- милосердие, доброта и здоровье;
- природа и здоровье;
- любовь и здоровье;
- здоровье и успешная карьера;
- мода и здоровье;
- фигура и здоровье;
- спорт и здоровье;
- компьютерные игры и здоровье;
- СМИ и здоровье.

Где роль классного руководителя заключается в направлении дискуссии и подведения итогов, предоставив максимальную возможность детской активности в организации мероприятия и свободного высказывания своих мнений. Такие занятия развивают активность, формируют жизненные позиции ребенка.

- Программы психологической коррекции эмоциональных нарушений
- Семейная профилактика аутодеструктивного поведения
- Коррекционно-развивающие программы предупреждения школьной дезадаптации
- Создание сети социальной поддержки для подростков и их родителей

Основные приемы педагогической поддержки и педагогического воздействия

- Проявления доброты, внимания и заботы;
- Просьба
- Поощрение
- Авансирование личности
- Прощение
- Проявление огорчения
- Поручительство
- Убеждение
- Внушение
- Доверие
- Вовлечение в интересную деятельность
- Моральная поддержка

Коррекция аутодеструктивного поведения

Линии нарушений

- *Нарушения в поведении*
- *Нарушения в обучении*
- *Нарушения в общении и самосознании*

Нарушения в поведении

- Индивидуальная работа классного руководителя с родителями и ребенком;
- Проведение часов общения, бесед, практикумов по проблемам поведения.
- Создание комфортных условий ребенку в коллективе;
- Формирование в ребенке устойчивого позитивного представления о себе, уверенности в себе, волевых качеств посредством включения ребенка в КТД класса, школы с последующей положительной оценкой его деятельности. Использование специальных упражнений на повышение уверенности в себе в групповой работе для демонстрации положительных качеств.
- Организация групп педпомощи для всесторонней помощи и поддержки ребенку в профилактике нарушений

1. Проведение индивидуальной воспитательной работы. Одним из важнейших направлений школы профилактической деятельности является выявление, постановка на внутришкольный контроль обучающихся с асоциальным поведением и разработка для них индивидуальной воспитательно-образовательной программы.

2. Борьба с прогулами занятий является важным звеном в воспитательной и учебной работе, обеспечивающим успешную профилактику правонарушений. Необходимо учитывать, что у ученика, прогулявшего хотя бы один день занятий, если не принять к нему своевременных мер, появляется чувство безнаказанности, которое подтолкнет его на повторные прогулы и в конечном итоге превратит в

злостного прогульщика. Такого подростка очень легко вовлечь в преступную деятельность.

Когда прогулы носят систематический характер, школа может подключать работников полиции и Комиссии по делам несовершеннолетних, принимает меры к родителям, которые не обеспечивают контроль обучения и воспитания ребенка.

Нарушения в обучении

- Оказание учителями-предметниками индивидуальной методической помощи ребенку в преодолении учебных трудностей до уровня полного восприятия материала, пока ребенок не почувствует успех

1. Ликвидация пробелов в знаниях учащихся является важным компонентом. Ежедневный контроль успеваемости со стороны классного руководителя и родителей позволяют своевременно принять меры к ликвидации пробелов в знаниях путем проведения индивидуальной работы с такими учащимися, организовать помощь педагогом-предметником и успевающими учениками.

Если учащийся по каким-либо причинам не усвоил часть учебной программы, у него появляется психологический дискомфорт, оттого, что он не усваивает дальнейший учебный материал, ощущает себя ненужным на уроке, ему скучно, и он ищет понимание у дворовых ребят, «друзей с улицы». В конечном итоге, он может стать добычей преступной среды.

Нарушения в общении

- Проведение классных часов по формированию навыков конструктивного общения
- Проведение бесед-практикумов по формированию способности к саморегуляции, обучению снятия эмоционального напряжения и агрессивности, познания своих сильных сторон

Рекомендации педагогам

- Фон общения с ребенком должен быть спокойным и доброжелательным.
- Необходимо свести до минимума критику и негативные оценки поведения ребенка, а в отношении его личности такие оценки вообще недопустимы.
- Главный козырь взрослых — это терпение и тактичность.
- Необходимо развивать у ребенка инициативность и самостоятельность.

Литература

1. Берно-Беллекур, И. В. Социально-психологические аспекты аутодеструктивного поведения. [Текст] / И.В. Берно-Беллекур. – Санкт-Петербург, 2003. – 197 с.
2. Ефремов, В. С. Основы суицидологии. [Текст] / В.С. Ефремов. - СПб.: «Издательство «Диалект», 2004. – 482 с.
3. Змановская, Е. В. Девиантология. [Текст] / Е.В. Змановская. – Москва, 2003. – 288 с.

4. Райкус, Дж. С. Социально-психологическая помощь семьям и детям групп риска. Том III. [Текст] / Дж.С. Райкус. – Москва: Эксмо, 2009. – 288 с.
5. Реан, А. А. Психология подростка [Текст] / А. А. Реан. - М. : Прайм-Еврознак, 2006. – 480с., с.389.
6. Тормосина, Н. Г. Аутодеструктивное поведение и подростковые субкультуры: фактор риска или ресурс профилактики. [Электронный ресурс] // Прикладная психология и психоанализ: электрон. науч. журн. 2010. N 2. URL: <http://ppip.su>

Информационный семинар для педагогов

«Развитие трудолюбия и самостоятельности у младших школьников»

Составитель: Н.Г. Аглиуллина

Цель: *повышение компетентности педагогов по вопросам развития трудолюбия и самостоятельности у детей, способствовать осознанию своей позиции в отношениях с обучающимися.*

План.

1. Введение.
2. Основная часть.
 - ✓ «Посеешь привычку – пожнешь характер...»
 - ✓ Воспитание и развитие младшего школьника
 - ✓ Определения: «трудолюбие» и «самостоятельность»
3. Практическая часть. Разработка «Советов взрослым, воспитывающим самостоятельных и трудолюбивых детей...»

Введение

Вопрос для обсуждения участниками семинара:

- ✓ **Вспомните себя – как учащегося начальной школы... Кто воспитывал в вас трудолюбие и самостоятельность? Каким образом?**

/примерные ответы записываются на доске: «семья – пример родителей, домашние обязанности, самостоятельное выполнение уроков, фразы: Без труда не вынешь рыбку из пруда... и т.д.; школа – дежурство по классу, генеральная уборка школы, уроки труда, общественно-полезный труд, сбор макулатуры и металлолома, выполнение поручений (например: цветовод), участие в малых общественных группах – звездочках и т.д.; политическое устройство, престиж и значимость труда и др..!

- ✓ **А современный школьник, обучающийся в начальной школе? Какие у него есть возможности для развития этих качеств личности? Кто их воспитывает и каким образом?**

/«семья – у строгих и занятых современных родителей самостоятельные и ответственные дети, учитель – на уроках и т.д.»/

Основная часть

«Посеешь привычку – пожнешь характер»

А.С. Макаренко писал: «Я требую, чтобы детская жизнь была организована как опыт, воспитывающий определенную группу привычек». Речь идет о выработке у человека таких форм поведения, чтобы в конкретных ситуациях у него возникла потребность поступить так, а не иначе. Под группой привычек он подразумевал санитарно-гигиенические, нравственные, культурное поведение, привычные способы мышления, рассуждения и, конечно, трудовые привычки – привычное положительное отношение к любому трудовому усилию. Потребность в деятельности – особенность психического развития ребенка. Познавая мир, он

стремится действовать в нем. Но между тягой к деятельности и трудолюбием дистанция огромна. Задача родителей и педагогов состоит в том, чтобы эту природную склонность, которая является лишь предпосылкой трудолюбия, путем определенных педагогических мер преобразовать в одно из важнейших качеств личности.

Воспитание привычки к труду – дело хлопотное. Любовь к труду воспитать только в труде, всякий труд связан с преодолением неумений, с усилием, усталостью, напряжением. Только преодолевая трудности и неумения, ребенок постепенно находит удовлетворение: «Получилось!.. До сих пор не получалось, а теперь получилось!» Это очень важный момент в эмоциональной жизни ребенка, который нельзя оставлять без внимания (*важно разделить с ним восторг и радость*).

Всем известно, что начинается трудовое воспитание с бытового труда дома. Родители терпеливо и многократно учат дошкольника правильно одеваться. С каждым днем он справляется все быстрее и сноровистей, постепенно приобретая автоматизм и отвыкая от неприятных эмоций. И так со всеми навыками самообслуживания. Важно помнить, что бытовой труд, формирующий бытовые привычки, не должен носить эпизодический характер. У ребенка и в школе и дома должны быть постоянные домашние обязанности, они воспитывают ответственность. С годами перечень обязанностей должен становиться больше и сложнее.

«Дети гораздо менее склонны к лени, чем взрослые, и если некоторая часть этого деятельного настроения не направляется на полезные вещи, то в этом всегда следует винить взрослых...» (Локк)

Ребенка, который приходит в школу, не умея трудиться, видно сразу. Его проблема связана с тем, что его неумение трудиться порождает лень, апатию и нежелание преодолевать трудности. Это становится устойчивой формой поведения и чертой характера. Необходимо знакомить родителей с этой информацией, объяснять, что время обучения в начальной школе – сензитивный период для развития таких качеств личности как самостоятельность и трудолюбие, поддерживать мысль, что учеба – труд, требующий волевых усилий, внимания, настойчивости и дисциплины.

Практическая часть.

Можно ли «лодыря» перевоспитать?

- ✓ Большое значение – личный пример взрослых, основанный на требовательности и правильной организации жизни семьи и школы.
- ✓ Учитывать, что основной мотив, побуждающий ребенка к труду – забота о человеке, доброта, потребность порадовать.
- ✓ Важно понимать, что есть разные причины для «лодырничания» – неумение начать, продолжить, завершить начатое
- ✓ Особое внимание обратить на то, что наказание трудом недопустимо ни при каких обстоятельствах. Создавать такие ситуации, при которых труд будет восприниматься как форма доверия, как награда.

- ✓ Любая работа должна быть посильной, т.е. соответствовать уровню имеющихся у ребенка знаний, умений и трудовых навыков, а также возрастным, половым и индивидуальным особенностям, степени моральной и психологической готовности

Поэтому, следующая часть нашего семинара – припомнить психологические особенности детей данного возраста...

Воспитание и развитие младшего школьника

В начальной школе у ребенка формируются основные элементы учебной деятельности: учебная мотивация, необходимые учебные умения и навыки, самоконтроль и самооценивание. Развивается теоретическое мышление, обеспечивающее усвоение научных понятий. В рамках учебной деятельности школьник под руководством учителя овладевает содержанием развитых форм общественного сознания: научными понятиями, художественными образами, нравственными ценностями, правовыми нормами. Под влиянием учебной деятельности формируются основные психические новообразования младшего школьного возраста: *рефлексия, способность действовать в уме и планировать свою деятельность*. Младший школьник принимает авторитет учителя, овладевает разными формами учебного сотрудничества. В его учебной деятельности формируются частные виды деятельности: чтение, письмо, изобразительная и другая творческая деятельность, работа на компьютере.

Младший школьник развивается и формируется в рамках учебной деятельности, осваивая новые способы умственных действий и операций: анализ, синтез, обобщение, классификацию и др. Именно в учебной деятельности осуществляются основные отношения младшего школьника с обществом и в ней же формируются основные качества его личности (самосознание и самооценка, мотивация достижения успехов, трудолюбие, самостоятельность, представления о морали, творческие и другие способности) и познавательных процессов (произвольность, продуктивность), а также его отношение к себе, к миру, обществу, окружающим людям. Это общее отношение проявляется через отношение ребенка к учению, учителю, товарищам, школе в целом. У младшего школьника изменяется иерархия авторитетов: наряду с родителями значимой фигурой становится учитель, и в большинстве случаев его авторитет оказывается даже выше, поскольку он организует ведущую для младших школьников учебную деятельность, является источником получаемых знаний. Поэтому в спорах младшего школьника с родителями одним из главных аргументов с его стороны становится ссылка на точку зрения учителя («А учительница сказала так!»).

Ученик, имея новую жизненную позицию, сталкивается с рядом трудностей. В самом начале школьного обучения для большинства детей основной трудностью является необходимость волевой саморегуляции поведения: им очень трудно просидеть весь урок на одном месте и все время внимательно слушать учителя, соблюдать все дисциплинарные требования. Кроме того, существенные изменения претерпевает режим дня: ребенку теперь приходится рано вставать, а по возвращении домой – отводить время на выполнение домашних заданий. Необходимо как можно быстрее адаптировать детей к работе

в школе и дома, научить их рационально расходовать свои силы. И здесь, задача родителей – организовать ребенку новый распорядок дня, а педагога – составить учебный план так, чтобы постоянно поддерживать у ребенка интерес к учению и больше задействовать его непроизвольное внимание, чем произвольное. Младшие школьники еще не умеют рационально организовывать свой труд, в этом им необходима помощь взрослых. Со временем возникают и другие трудности: первоначальная радость знакомства со школой может смениться апатией и безразличием. Обычно это результат повторяющихся неудач ребенка в преодолении сложностей учебной программы. Учителю особенно важно в этот период не упустить из поля своего внимания каждого ученика.

К концу начальной школы ученик уже начинает проявлять себя не только как субъект учения. Он вступает в активное межличностное взаимодействие, у него появляются собственные мнения и точки зрения, отличающиеся от позиции значимых взрослых. Это внутренние показатели его перехода в подростковый возраст, а внешний критерий – переход из начальных классов в средние. Младший школьник, обретающий в этом возрасте рефлексивность и способность планировать свою деятельность, воспитывается уже не только через разговоры и примеры со стороны взрослых, но и в рамках разных видов собственной активности, которая становится систематической, предметной и целенаправленной. Основные виды деятельности, оказывающие воспитательное влияние на младших школьников, – *учение, игра, общение и труд*.

В начальный период учения основное содержание воспитательной работы связано с формированием у ребенка потребности в знаниях, познавательных интересах, желания познать истину, стремления к непрерывному самообразованию и саморазвитию. Фундамент этих качеств закладывается еще до школы на основе естественной любознательности детей, которую надо всячески поддерживать и развивать. Необходимо обстоятельно, доступно и честно отвечать на вопросы, интересующие ребенка, и учить его самому находить на них ответы. В течение младшего школьного возраста учебная мотивация образует единство двух базовых потребностей: *потребности в знаниях и потребности в достижении успехов*. Школьники начинают осознавать жизненное значение этих потребностей и динамику их функционирования. В частности, они начинают различать способности и прилагаемые усилия и понимать, что их успехи больше зависят от старания.

Собственно, успехи оценивает прежде всего учитель, и именно его точка зрения является определяющим фактором осознания детьми младшего школьного возраста своих личностных качеств. Школьники 3-4-го классов способны различать, когда оценки заслужены и когда они не соответствуют реальным успехам. Установлено, например, что чем легче задача, за успешное решение которой ученик удостоивается похвалы учителя, тем с большим основанием он считает, что учитель низко оценивает его способности. И наоборот, чем труднее задача, неудача в решении которой вызовет порицание учителя, тем скорее учащийся сделает вывод о высокой оценке педагогом его способностей. Иными словами, ученик понимает, что дефицит способностей может быть компенсирован

стараниями и что при наличии высокоразвитых способностей можно приложить не очень много усилий. Следующим шагом в понимании сущности усилий и способностей является вывод ученика о том, что оценивать и хвалить людей надо не столько за способности, сколько за прилагаемые усилия. Осознание этого факта становится сильным стимулом для самосовершенствования и мощной мотивационной основой самовоспитания.

Если неудача приписывается тому факту, что учащийся не приложил необходимых усилий к решению задачи, она вызывает существенно меньшее огорчение, поскольку не заставляет ребенка сомневаться в своих способностях. Это характерно для тех детей, у которых доминирует именно мотивация достижения успехов. В частности, исследования показали, что удовлетворенность успехами у таких детей тем больше, чем больше усилий они приложили для их достижения.

Правильное воспитание стремления к достижению успеха зависит от стиля общения детей с воспитывающими их взрослыми (как родителями, так и учителями), от характера их взаимоотношений, складывающихся в ситуациях, где возможно достижение успеха в какой-то деятельности. Было показано, что мотивация избегания неудач чаще формируется у детей, чьи родители отличаются следующими особенностями: во-первых, их больше волнует, соответствует ли их ребенок социальным нормам, не хуже ли его успехи по сравнению с успехами сверстников, нежели прогресс ребенка относительно самого себя и соответствие достигаемых им результатов прилагаемым усилиям. Во-вторых, родители таких детей меньше считаются с их желаниями, устанавливают за ними жесткий контроль, реже побуждают детей к самостоятельной работе, оказывают им помощь не в форме советов, а путем вмешательства в их деятельность и навязывания своего мнения. В-третьих, эти родители часто жалуются на отсутствие у детей способностей, упрекают их за недостаточное старание, а достигнутые успехи объясняют в основном легкостью выполняемых заданий, очень редко хвалят своих детей за достижения, а их неудачами часто недовольны.

Игра у младших школьников также служит средством формирования и развития многих полезных личностных качеств, которые пока не могут складываться у них в более «серьезных» видах деятельности. В этом отношении игру младших школьников можно считать подготовительным этапом развития и переходным моментом к включению ребенка в более эффективные с воспитательной точки зрения виды деятельности – учение, общение и труд. Игра для младших школьников, как и для дошкольников, служит средством удовлетворения разнообразных потребностей ребенка и развития его мотивационной сферы. В игре появляются и закрепляются новые интересы, новые мотивы деятельности ребенка.

Переход от игровой деятельности к трудовой в этом возрасте трудно различим, так как один вид деятельности может незаметно перейти в другой, например, игра-конструирование – в создание реальных полезных предметов, т. е. в труд. Если воспитатель замечает, что в учении, общении или труде у ребенка не проявляются требуемые полезные качества личности, в первую очередь нужно

позаботиться об организации таких игр, где соответствующие качества могли бы проявиться и развиваться. Так, лидерские и организаторские качества ребенок начинает проявлять прежде всего в коллективных сюжетно-ролевых играх, добиваясь получения более значимых и насыщенных действиями ролей. Если этого не происходит, то начинать формирование у него этих качеств в более зрелых видах деятельности очень трудно. И напротив, если ребенок обнаруживает в учении, общении и труде важные качества личности, то их обязательно нужно задействовать в играх, создавая новые, более сложные игровые ситуации, продвигающие его развитие вперед.

Сами игры младших школьников по сравнению с играми дошкольников приобретают более совершенные формы, превращаются в развивающие. Их содержание обогащается за счет приобретаемого детьми индивидуального опыта. В играх все больше используются приобретаемые школьниками знания, особенно из области естественных наук и занятий трудом в школе. И индивидуальные, и групповые игры все более интеллектуализируются. В этом возрасте важно, чтобы ребенок был обеспечен достаточным количеством развивающих игр в школе и дома и имел время для занятий ими. Элементы игры вносятся и в учение, особенно в первом классе.

Общение младших школьников также выходит на новый уровень по сравнению с дошкольным детством и несет в себе мощный воспитательный потенциал. С поступлением ребенка в школу отношения с окружающими людьми существенным образом меняются. Прежде всего значительно увеличивается время, отводимое на общение: школьник большую часть дня, проводит в контакте с другими людьми. Изменяется содержание общения, в него включаются темы, не связанные с игрой, выделяется особое деловое общение как со взрослыми, так и со сверстниками. В первых классах школы дети больше общаются с учителем, проявляют к нему больший интерес, чем к сверстникам, так как авторитет учителя является для них высшим. Но к концу начальной школы авторитет и значимость фигуры учителя уже не столь непререкаемы, у детей растет интерес к общению со сверстниками, который далее, в подростковом и старшем школьном возрасте, усиливается. Наряду с этими внешними изменениями характера общения оно перестраивается и внутренне, меняются его темы и мотивы. Если в первом-втором классах предпочтение детей при выборе среди своих товарищей партнеров по общению определялось в основном оценками учителя, то к третьим-четвертым классам ученики уже способны самостоятельно оценить личностные качества и формы поведения партнеров по общению.

Труд для младших школьников по сравнению с дошкольным периодом переходит на качественно новый уровень. Какие-то элементарные, но постоянные обязанности по дому ребенок должен иметь уже с 4–5 лет. В домашнем труде воспитываются аккуратность, ответственность, трудолюбие и многие другие полезные качества. Он нужен не только для того, чтобы ребенок помогал родителям по дому, но и для успешного учения. Основные виды труда, которые воспитывают и развивают ребенка как личность, – это оборудование и уборка дома, ведение домашнего хозяйства, участие вместе с родителями в решении

финансовых вопросов, в приготовлении пищи, уход за растениями и животными и т. п. В сельской местности это еще и сельскохозяйственные работы. Уход за собственным жильем развивает у ребенка чувство хозяина, формирует у него организованность, совершенствует его практическое мышление. У каждого ребенка в доме должно быть собственное место для учебных занятий, игр и отдыха, в оборудовании которого ему необходимо непосредственно участвовать.

Инициатива в организации всех этих действий вначале принадлежит взрослым, но по мере взросления ребенка должна переходить к нему самому. Младшие школьники могут выполнять свои трудовые обязанности вполне самостоятельно, только в случаях крайней необходимости обращаясь за помощью к взрослым. Это необходимое условие для развития у детей самостоятельности и трудолюбия, сенситивным периодом для чего и является младший школьный возраст.

Определения: «трудолюбие» и «самостоятельность»

Трудолюбие возникает как следствие систематически повторяющихся успехов при приложении достаточных усилий и получении ребенком поощрения за это, особенно тогда, когда он проявил настойчивость в достижении своей цели. Для развития трудолюбия благоприятной предпосылкой является еще и то, что учебная деятельность вначале представляет для младших школьников ощутимые трудности, которые приходится преодолевать. Поэтому взрослому необходимо использовать хорошо продуманную систему поощрений ребенка за успехи и больше поощрять те достижения, которые оказались для ребенка трудными и больше зависели от приложенных им усилий, чем от способностей. Необходимо также, чтобы ребенок получал удовлетворение от труда, чтобы труд удовлетворял важные для него потребности.

Самостоятельность у младшего школьника воспитывается лишь при том условии, что ребенку поручают самостоятельно выполнять какие-то важные дела и при этом доверяют ему. Необходимо приветствовать всякое проявление ребенком самостоятельности в делах независимо от того, достиг ли он фактического успеха при их выполнении. Наиболее широкие возможности для формирования самостоятельности предоставляют виды труда, связанные с самообслуживанием: приготовление пищи, ремонт одежды, изготовление и ремонт предметов домашнего обихода и личного пользования. Кроме того, участие детей в уборке жилища развивает у них аккуратность и чистоплотность. Это не просто базовые психогигиенические навыки, но и основа экологического воспитания, формирования бережного отношения к природе. Необходимо помнить о крайностях...С одной стороны, доверчивость, послушание и открытость, если они чрезмерно выражены, могут сделать ребенка зависимым, несамостоятельным, задержать развитие данного качества личности. С другой стороны, слишком ранний упор только на самостоятельность и независимость может породить непослушание и закрытость, осложнить для ребенка приобретение значимого жизненного опыта через доверие и подражание другим людям. Для того чтобы ни та, ни другая из этих нежелательных тенденций не проявилась, необходимо сделать так, чтобы воспитание самостоятельности и

зависимости было взаимно уравновешенным. Это может появляться в умении ставить перед собой различные учебные задачи и решать их без побуждения извне, когда учитель или родители стоят над душой и повторяют: «Делай это...», «Делай так...». Ребенок должен делать что-то по собственному осмысленному побуждению: «Мне нужно это сделать...», «Мне это интересно». Здесь важны такие качества ребенка, как интерес, инициатива, познавательная активность, умение ставить перед собой цели, планировать свою работу. Некоторые взрослые считают, что маленький ребенок еще не в состоянии самостоятельно ставить планы и принимать решения, но ведь **«нельзя научить ходить, не давая ходить...»**.

Практическая часть.

Предлагается разработать советы для педагогов, которые не смогли присутствовать на семинаре...

Советы взрослым, воспитывающим самостоятельных и трудолюбивых детей...

(возможные варианты)

- ✓ Прежде всего, ребенку необходимо доверять как можно больше дел выполнять самостоятельно. Приветствуйте любое стремление ребенка к самостоятельности и не забывайте поощрять его. Нужно стремиться к тому, чтобы с первых дней обучения в школе ребенок свои домашние задания делал самостоятельно, а помощь взрослых, если она необходима, должна быть минимальной. Можно создать такую ситуацию, в которой ребенку поручается какое-либо ответственное дело, при выполнении которого он становится лидером для других. Хорошие условия для этого создаются в групповых формах обучения и труда.
- ✓ Подумайте, может быть, вы слишком часто говорите детям, что они еще маленькие, что у них ничего не получится... Или, одергиваете их... («Помолчи, когда взрослые разговаривают», «Не лезь в разговоры старших», «Это не твоего ума дело»)? Если вы пытаетесь контролировать шаги детей, вряд ли у него разовьется самостоятельность. Такой тотальный контроль приводит к тому, что ребенок постепенно перестает отвечать за свои поступки; если что-то не получается, сваливает свою вину на взрослых («Мама не напомнила», «Бабушка не положила»... и т. д.).
- ✓ Для воспитания самостоятельности можно предлагать на первых порах (пока ребенок сам не научится ставить перед собой цели) варианты действий: «У тебя не получается задача. Что ты будешь делать?» (варианты: сделать сначала те уроки, что получаются; позвонить однокласснику; отложить до прихода того из родителей, кто может помочь, и т. д.); «У нас завтра диктант по русскому языку. Что нужно повторить в первую очередь? На что обратить внимание во время диктанта? Что нужно сделать в конце диктанта?».

- ✓ Не ждите, что ребенок сразу научится принимать правильные решения, находить верный ход действий. Но вы должны дать ему понять, что его успех зависит прежде всего от него: его инициативы и самостоятельности, а вовсе не от стараний родителей.
- ✓ Многие педагоги предлагают ученикам памятки по выполнению тех или иных заданий: как делать упражнения по русскому языку, как выучить новое правило, как решать сложную задачу, как заучивать новые слова, как делать работу над ошибками. Эти алгоритмы очень полезны для выработки самостоятельности детей, так как они учат ребенка выработать определенный алгоритм и в различных ситуациях. Если у вас нет подобных пошаговых заготовок, попробуйте составить их вместе с ребенком и записать. Такие алгоритмы можно сделать в виде схемы, или пронумерованного порядка действий, или в виде рисунков.
- ✓ Очень важен в учебной деятельности навык самоконтроля. Ведь не секрет, что многие ошибки у детей возникают из-за невнимательности. И если ребенок научился проверять себя после того или иного вида деятельности, количество ошибок резко сокращается. Ребенок должен знать, как проверить правильность математических вычислений, как искать по словарю написание слова, как узнать, запомнил ли содержание параграфа. Схемы самопроверки всегда должны быть под рукой — и дома, и на уроке.
- ✓ За любую инициативу, проявленную при выполнении заданий, ребенка обязательно хвалите (нашел дополнительный материал при подготовке к уроку, решил дополнительное задание и т. д.).
- ✓ Трудолюбие возникает тогда, когда ребенок получает удовлетворение от труда. А это, в свою очередь, зависит от того, какие эмоции — положительные или отрицательные — вызывает у ребенка учеба.
- ✓ Развитию трудолюбия способствует тот факт, что поначалу учебная деятельность представляет для ребенка большие трудности, которые приходится преодолевать: привыкание к новым условиям жизни (режиму дня, обязанностям, требованиям), проблемы, связанные с самим учебным процессом (трудности в обучении чтению, счету и письму) и новые заботы, которые появляются у ребенка дома из-за того, что он пошел в школу (выполнение домашнего задания вместо привычных игр).
- ✓ Самостоятельность младших школьников зависит от взрослых, причем этот возраст может стать переломным, критическим для формирования этого качества личности. С одной стороны, чрезмерные доверчивость, открытость, послушание могут сделать ребенка несамостоятельным, пассивным, зависимым от мнения взрослых и способны задержать развитие этого качества личности. С другой стороне, слишком ранний упор только на самостоятельность и независимость может вызвать закрытость, непослушание, осложнить ребенку приобретение жизненного опыта. Поэтому необходимо уравновесить проявления самостоятельности и зависимости. *Доверительность и открытость в воспитании ребенка*

требуют от взрослых большой ответственности, постоянного контроля над своими действиями и суждениями.

- ✓ Мотив достижения успеха и другая его крайность – мотив избегания неудач. Оба они как противоположно направленные тенденции формируются у младших школьников и у старших дошкольников в ведущих для их возраста видах деятельности: в игре или учении. Если взрослые имеют достаточно большое влияние на ребенка, высокий авторитет, мало поощряют их за успехи и больше наказывают за неудачи, то в итоге формируется и закрепляется мотив избегания неудач, когда ребенок старается сделать что-то хорошо, чтобы его не наказали, сам же результат как таковой его мало волнует. Этот мотив не является стимулом к достижению успехов. Если же, напротив, внимание со стороны взрослого подчеркивается поощрениями, помощью ребенку в трудных ситуациях, обеспечивается положительным настроением в отношении ребенка, то складывается мотив достижения успехов.
- ✓ Трудлюбие и самостоятельность, развитая способность к саморегуляции создают благоприятные возможности для развития детей младшего школьного возраста и вне непосредственного общения со взрослыми или сверстниками. Речь, в частности, идет об увлечениях, о способности детей этого возраста часами в одиночку заниматься любым делом, о хобби, которое может стать делом жизни.
- ✓ Критериями трудовой воспитанности выступают: ответственное отношение к труду, учебе, к людям, самому себе, коллективу, уровень развития общетрудовых умений и навыков, проявление творчества, активности и самостоятельности в труде.

Список используемой литературы.

- 1) Алексеев А. А., Архипова И. А., Бабий В. Н. Практикум по возрастной и педагогической психологии. М., 1987.
- 2) Венгер А. Л., Цукерман Г. А. Психологическое обследование младших школьников. М., 2001.
- 3) Мухина В. С. Детская психология. М., 1985.
- 4) Цукерман Г. А., Елизарова Н. В. О детской самостоятельности. Вопросы психологии. 1990.--№ 6.- С. 37-44.

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ РОДИТЕЛЬСКОГО КЛУБА

«Я – ПЕРВОКЛАССНЫЙ РОДИТЕЛЬ!»

Составитель: Аглиуллина Н.Г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Анализ данных диагностических обследований первоклассников (увеличение числа детей с эмоционально-волевыми задержками, признаками психоэмоционального напряжения, показателями дезадаптации в конце первого года обучения), делает очевидной необходимость помощи семье. Именно в семье начинает складываться жизненный опыт человека, формируются его моральные ценности, потребности, интересы, усваиваются социальные нормы и культурные традиции общества. Отношения, сложившиеся в семье, в основном и определяют дальнейшее развитие личности ребенка. Каждая ли семья может сегодня решить возникающие перед ней задачи и проблемы? Все ли родители способны в полной мере справиться со своими функциями в наше сложное время? Практика свидетельствует о том, что многие современные семьи не справляются – зачастую внутрисемейные отношения обеднены, исчезают традиции, умение заботиться друг о друге, родители жалуются на растерянность и непонимание причин поведения детей... Такие родители требуют поддержки и внимания психолога. Ведь современные мамы и папы часто поступают неправильно не по злему умыслу, а из-за отсутствия педагогических и психологических знаний. Накопление родителями знаний, а на их основе развитие педагогических умений и навыков, осуществляется через различные формы взаимодействия, в том числе через работу клубов.

Родительский клуб – известная, но редко используемая форма работы психолога с родителями. В ней реализуются сразу несколько функций: и психологическое просвещение, и психопрофилактика, и психологическое консультирование. Такая работа формирует атмосферу доверия и настоящего сотрудничества родителей и психолога, создавая уникальный и постоянный круг общения взрослых.

Важно понимать, что родительский клуб – не родительское собрание, не тренинг, не лекция, не семинар, а скорее дискуссионное собрание по той или иной актуальной проблеме. Отличие от других форм – позиция равенства участников (психолога, родителей, а иногда и педагога). Люди собираются для обмена мнениями, качественного общения. Безусловно, психолог готовит материал для обсуждения, но часто бывает, что клуб проходит совсем не так, как планировалось. Это оправдано – ведь родители хотят обсудить какие-то острые вопросы.

Приход в клуб – доброволен. Важна хорошая реклама, чтобы в начале пришло как можно больше родителей (позитивное название клуба, распечатанные приглашения с указанием цели, предполагаемых тем, обращение к родителям по имени, отчеству и т.д.). Листовки раздаются после небольшой презентации на родительском собрании. При планировании учитываются возрастные особенности детей, наличие актуальных проблем в классе, мнение родителей.

Работа клуба «Я – Первоклассный Родитель!» организуется с **целью** повышения компетентности родителей первоклассников в вопросах оказания поддержки детям в период адаптации к обучению в школе.

Задачи:

1. предоставить возможность общения и обмена опытом в решении актуальных проблем,
2. содействовать повышению педагогической и психологической компетентности родителей в вопросах обучения и воспитания;
3. развивать осознанность педагогического воздействия родителей на детей в процессе повседневного общения, содействовать формированию позиции ответственного родителя;
4. развивать навыки продуктивного взаимодействия;
5. создавать условия для установления и развития отношений партнерства и сотрудничества родителей и ребенка;
6. способствовать развитию родительской уверенности.

Категория участников: родители первоклассников.

Основные принципы включения в группу: добровольность, мотивированность родителей.

Форма проведения – открытая. Количественный состав – непостоянный. Члены клуба имеют право вносить предложения по организации работы клуба, тематике занятий, форме их проведения.

Срок реализации: программа среднесрочная, рассчитана на 1 учебный год. Занятия проводятся 1 раз в 2 месяца, продолжительностью 1,5 часа. Количество человек – от 10. Можно проводить в параллели, но, как показывает практика, более эффективно в одном классе.

Структура занятия:

- 1. Ритуал** приветствия позволяют создавать атмосферу группового доверия и принятия. Этой части работы необходимо уделить особое внимание, так как родители могут в начале испытывать сопротивление, желание действовать по шаблону, усталость после рабочего дня.
- 2. Разминка** способствует положительному эмоциональному настрою на тему занятия, актуализацию индивидуального опыта участников.
- 3. Основная часть** состоит из информационного блока, дискуссии, игр и упражнений, направленных на расширение поведенческого репертуара.
- 4. Рефлексия занятия** предполагает оценку возможностей участниками применения полученных знаний в своей жизни, дают эмоциональную обратную связь друг другу и ведущему.

Ресурсы, необходимые для реализации программы:

- Программу реализуют педагоги-психологи, имеющие высшее психологическое образование, опыт групповой работы, знание возрастной психологии.
- Необходимые условия: просторное помещение, желательно с круглым столом и доской, наличие канцелярских принадлежностей, мультимедийное оборудование.

Методы и приемы работы:

В процессе групповой работы могут использоваться: психогимнастические игры, информирование, дискуссия, ролевые игры, рисование, рефлексия.

Эффективность программы определяется с помощью анкетирования перед началом проведения занятий и в конце реализации программы.

Ожидаемым результатом реализации программы является:

- информированность родителей по вопросам адаптации первоклассников, особенностей возраста, выбора форм помощи детям и др.
- повышение педагогической и психологической компетентности родителей в вопросах воспитания и обучения детей
- позитивное отношение к себе и другим,
- формирование группы поддержки.

Тематический план

№ п/п	тема	кол-во часов	
		всего	практ.
1	«Как оказать помощь в адаптации к школе?»	1,5	1,5
2	«Значение семейных традиций в детско-родительских отношениях»	1,5	1,5
3	«Кризис 7 лет. Как помочь пережить?»	1,5	1,5
4	«Как мы общаемся с детьми?»	1,5	1,5
5	«Я – Первоклассный Родитель!»	1,5	1,5
	ИТОГО:	7,5 часов	7,5 часов

Содержание программы

Занятие 1: Как оказать помощь в адаптации к школе?

Создание положительного эмоционального настроения, информирование о предстоящих занятиях, мотивирование на работу. Знакомство. Информирование о закономерностях протекания адаптации первоклассников. Обсуждение практических рекомендаций родителям первоклассников. Создание условий для самораскрытия участников.

Занятие 2: Значение семейных традиций в детско-родительских отношениях.

Поддержание атмосферы принятия и сотрудничества. Формирование установки на активную работу. Информирование о роли семейных традиций в воспитании в целом, о возможностях поддержки детей-первоклассников посредством семейного праздника.

Занятие 3: Кризис 7 лет. Как помочь пережить?

Поддержание атмосферы принятия и сотрудничества. Формирование установки на активную работу. Информирование о кризисе 7 лет, обсуждение способов поддержки детей.

Занятие 4: Как мы общаемся с детьми?

Поддержание атмосферы принятия. Информирование о стилях общения в семье, обсуждение особенностей ситуации развития детей в семьях с разными стилями воспитания. Развитие навыков конструктивного взаимодействия.

Занятие 5: «Я – Первоклассный Родитель!»

Создание условий для осознания родителями собственного опыта, взглядов и стереотипов в воспитании и для формирования родительской группы поддержки. Повышение эмоциональной чувствительности взрослых к значимым

переживаниям ребенка. Поддержание атмосферы принятия и сотрудничества. Подведение итогов работы.

Конспекты занятий

Занятие 1: Как оказать помощь в адаптации к школе?

Цель: создание положительного эмоционального настроения на работу в целом, ознакомление участников с целями, задачами клуба, формирование установки на активную работу, знакомство с правилами групповой работы, знакомство участников, установление контакта, информирование о закономерностях протекания адаптации первоклассников, обсуждение способов поддержки детей.

Содержание:

1) Вступительное слово ведущего.

2) Ритуал приветствия «Добрый вечер».

3) Упражнение «Назови свое имя».

Каждый участник, начиная с ведущего, называет свое имя, имя ребенка и свое положительное качество (то, что в себе ценит). Например: «Я – Надежда, мама Гриши, а еще я – творческая...».

4) Обсуждение предполагаемой работы в клубе, цели, задач, общих принципов. Знакомство с тематикой занятий. Предложения по организации работы.

Обсуждение правил работы в группе. Предлагается изучить список правил, дополнить, при желании.

5) Упражнение «Я тоже была первоклашкой».

1. Участникам предлагается вспомнить впечатления от начала обучения.

Какие были чувства, ощущения?

Как реагировала семья?

Какой реакции вам бы хотелось?

Желающие могут поделиться.

2. Во 2 части упражнения участники обсуждают, как они поддерживают своих детей.

Какие задачи стоят перед родителями современных первоклассников?

Как вы поддерживаете своих детей?

6) Информационный блок (слайды).

Адаптация – привыкание, «вливание» человека в какую-то среду. Противоположностью этого понятия является дезадаптация. Это понятие стало использоваться сравнительно недавно для описания различных проблем и трудностей, возникающих у людей с обучением в школе. Эти проблемы могут быть связаны с затруднениями в учебе, конфликтами с одноклассниками, физическим дискомфортом или недомоганием, тревожностью и страхами.

Специалисты Института физиологии детей и подростков АПН выделяют три основных этапа физиологической адаптации.

Первый этап – ориентировочный, когда в ответ на весь комплекс воздействий, связанных с началом систематического обучения, отвечают бурной реакцией и значительным напряжением практически все системы организма. Эта «физиологическая буря» длится довольно долго (2-3 недели). Несоответствие требований к ребенку и его возможностей ведет к неблагоприятным изменениям в состоянии нервной системы, к резкому падению учебной активности. Возникает «школьный стресс», под которым понимают такое нарушение психического состояния, которое выбивает учеников из нормальной жизни, приводит к резкому ухудшению состояния здоровья и не позволяет ребенку успешно справиться с учебной нагрузкой.

Второй этап – неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные варианты реакций на эти воздействия.

На первом этапе, ни о какой экономии ресурсов организма не приходится рассчитывать: организм тратит все, что есть, а иногда и «в долг берет»; поэтому нам всем так важно помнить, какую высокую «цену» платит организм каждого ребенка в этот период. На втором этапе эта «цена» снижается, «буря» начинает затихать.

Третий этап – период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех сил. Какую бы работу ни выполнил школьник, будь то умственная работа по усвоению новых знаний, статическая нагрузка, которую организм испытывает в вынужденной «сидячей» позе, или психологическая нагрузка общения в большом разнородном коллективе.

Продолжительность всех трех фаз адаптации приблизительно 5- 6 недель. Этот период продолжается до 10-15 октября, а наиболее сложным являются первая и четвертая недели.

При легкой адаптации состояние напряженности функциональных систем организма ребенка компенсируются в течение первой четверти.

При нарушении адаптации средней тяжести нарушения самочувствия и здоровья более выражены и могут наблюдаться в течение первого полугодия. У части детей адаптация к школе проходит тяжело. При этом значительные нарушения в состоянии здоровья нарастают от начала к концу учебного года.

Не подлежит сомнению, что успешность обучения в школе определяется в основном тем уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пошел в первый класс. Любое неблагополучие в состоянии здоровья и особенно хронические заболевания, влияя на состояние здоровья центральной нервной системы, являются из основных причин высокой утомляемости и, как следствие, низкой успеваемости.

Для успешной адаптации первоклассников очень важна мотивация учения. На первом году она в основном обеспечивается взрослыми. От того, как они реагируют на попытки детей освоить или узнать что-то новое, во многом зависит, захотят ли первоклашки учиться. Для развития учебной мотивации важно, чтобы первые шаги ребенка в школе встречали заинтересованность и понимание со стороны взрослых. Родители вместе с учителем могут помочь ребенку быстро овладеть следующими правилами, если они будут обсуждать с ребенком, показывая, как важно для него и других детей их безупречное выполнение.

7) Упражнение «Инструкция»

Хорошо, если ребенок в трудный год учебы будет ощущать вашу поддержку. Давай еще раз попробуй; еще чуть-чуть постарайся, и будет намного лучше». Ваша вера в успех, спокойное ровное отношение помогут ребенку справиться со всеми трудностями. Одной из этих трудностей может стать выполнение домашних заданий. И как важно найти правильные точные слова, чтобы первокласснику непонятую задачу или правило по русскому языку? Данное упражнение поможет осознать это.

Из группы выбирается ведущий. Ему дается лист с заранее нарисованными фигурами. Задача ведущего — в течение одной минуты дать четкие словесные характеристики фигуры, в результате каждый участник должен воспроизвести описанную фигуру с листа ведущего. Затем ведущий, просит всех участников поднять листы с выполненным заданием и, пройдя по кругу, сверяет их с эталоном. После выполнения упражнения участника обсуждают, точно ли ими была выполнена инструкция ведущего. Далее группа выявляет причины неточного выполнения задания и совместно формулирует точную инструкцию.

8) Обсуждение «правил для родителей».

Родителям предлагается «вытащить из шляпы фант» с правилом и представить его другим участникам.

Правила для хороших родителей хороших детей

В семьях, где верят в успех ребенка, как правило, он уверенно делает свои первые шаги. «Я верю в тебя», «У тебя так хорошо получается работа», «Это же какие умелые пальчики нужно иметь...», вот слова, с которыми можно обратиться к ребенку.

- Будьте ребенка утром спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали».
- Не отправляйте ребенка в школу без завтрака, до школьного завтрака ему много придется поработать.
- Ни в коем случае не прощайтесь, «предупреждая»: «Смотри не балуйся», «Веди себя хорошо», «Чтобы не было замечаний, плохих отметок!» (если

ставят оценки). Пожелайте ребенку удачи, подбодрите его, найдите несколько ласковых слов – у него впереди трудный день.

- Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните - как вы сами чувствовали себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребенок чересчур возбужден, если жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь не откладывая на потом, выслушайте, это не займет много времени.
- Не допускайте никаких негативных установок в отношении ребенка «Вот пойдешь в школу, там за тебя возьмутся». Примерные выражения, помогающие ребенку надеяться на лучшее: «Не бойся, у тебя все получится», «Я тоже не сразу научилась делать хорошо», «Я знаю, ты стараешься, и очень скоро у тебя будет получаться, как надо».
- Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать «взбучку». Постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем проходил без ребенка. Кстати, не будет лишним выслушать обе стороны, и не торопиться с выводами.
- Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, общение с другими членами семьи. В это время важнее всего его дела, заботы, радости и неудачи.
- Выработайте единую тактику общения взрослых в семье с ребенком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без ребенка. Если что-то не получается, посоветуйтесь с врачом, учителем, психологом. Не считайте лишней литературу для родителей, там вы найдете много полезного.
- Помните, что в течение учебного года есть критические периоды, когда учиться труднее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность, Это первые 4—6 недель для первоклассника, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти – в эти период следует быть особенно внимательным к состоянию ребенка.
- Любовь родителей ребёнок должен чувствовать постоянно. Проявления любви: касания, объятия, улыбки, взгляды, слова: «Как хорошо, что ты у меня есть». Особенно это важно, когда у ребёнка что-то не получается. Грубость, резкость, насилие могут породить массу негативных последствий.
- Именно на первых порах учения важно чётко и однозначно показать ребёнку, что входит в круг его новых обязанностей. Добиться их выполнения – значит, организовать жизнь ребёнка, что поможет в учебном труде. Это хорошо известные правила: не шуметь на уроках, не разговаривать с соседом, не заниматься посторонними делами, поднимать

руку, сидеть прямо, не наклоняться низко при письме. Родители вместе с учителем могут помочь ребёнку быстро овладеть этими правилами, если они будут их обсуждать с ребёнком, показывая, как важно для него и для других детей их безупречное выполнение.

- Сохраните его тетради с первыми буквами, рисунками, неправильно решенными задачами и, когда у ребенка опускаются руки – достаньте их! («Видишь, раньше ты не умел так красиво писать, как сейчас, а теперь научился! Значит и этому тоже сможешь научиться! Я тебе помогу!»)
- Спокойный тихий разговор – как это важно и в семье, и в школе! К сожалению, как часто это нарушается! Почему-то нам взрослым хочется получить всё сразу, а если ребёнок сразу не делает – то нужно крикнуть. Крик начинается в семье – и как тяжело с такими, привыкшими к окрикам, детьми в школе.
- Чем труднее сложился день для вашего ребенка, тем внимательнее вы должны быть. Обязательно найдите **за что** похвалить ребенка, и только после этого заканчивайте разговор с ним.
- Перед сном уместными будут сказка, песенка, ласковое поглаживание. Это успокаивает и снижает напряжение. Никаких выяснений отношений о неприятностях, о завтрашней контрольной и т.п.
- Будьте внимательными к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое самочувствие...Чаще всего это – показатели трудностей в адаптации или учебе.
- Верьте в ребенка! Радуйтесь его успеха! Не делайте трагедий из неудач! Вселяйте в него уверенность, что он много может, стоит ему захотеть.

9) Рефлексия.

Раздаются памятки с правилами.

10) Упражнение «Незаконченные предложения» (см. занятие №5)

11) Ритуал прощания. Все участники, взявшись за руки, говорят: «До свидания».

Занятие 2: Значение семейных традиций в детско-родительских отношениях.

Цель: поддержание атмосферы принятия и сотрудничества, формирование установки на активную работу, информирование о роли семейных традиций в воспитании в целом, о возможностях поддержки детей-первоклассников посредством семейного праздника.

Содержание:

- 1) Вступительное слово ведущего.
- 2) Ритуал приветствия «Добрый вечер».

3) «Ваши ассоциации со словосочетанием: «Семейные традиции»?»

- Ассоциации участников записываются на доске.
- Родителям предлагается припомнить и записать одну из традиций, которая была в их семье. Когда все записали, желающие могут высказаться.

4) Информационный блок (слайды).

Роль традиций в становлении личности ребенка трудно переоценить.

Что такое семейные традиции? (информация на слайдах)

- это принятые в семье нормы, манеры поведения, обычаи и взгляды, которые передаются из поколения в поколение...
- это духовная атмосфера дома, которую составляют распорядок дня, обычаи, уклад жизни и привычки его обитателей...

Наиболее часто встречающиеся ассоциации:

«дом», «родственники и родители», «праздники», т.е. «что-то такое, что присуще только нашей семье». Вот именно это «что-то» и можно назвать семейной традицией. Эти воспоминания находятся очень глубоко в человеческом сознании, поскольку действия, которые мы подразумеваем под понятием «семейные традиции», неоднократно повторялись с самого раннего детства.

Роль традиций. Они важны для *ощущения ребенком себя как представителя Фамилии*, для формирования у него чувства защищенности, уверенности. Да и просто: традиции и обычаи – это тепло, это ценности и это вечно. Не столь важно, что именно станет такой семейной традицией – ежесубботные прогулки в лес, «Первый снеговик года», празднование прихода весны или совместные воскресные ужины... Важно, что все это создает дружественную атмосферу уюта, стабильности и взаимоподдержки в семье.

Еще одна из значительных составляющих семейных традиций – это то, что *ребенок становится полноценным их участником и выполняет определенную роль*. Это может быть обязанность расставлять посуду перед обедом или готовить пригласительные перед праздником. Главное, что при этом, даже самый маленький член семьи чувствует себя значимым и важным. Почему бы не ввести в привычку, к примеру, семейные чтения, а один раз в неделю обсуждение прочитанного? Так, каждый из членов семьи сможет лучше узнать друг друга, научиться понимать мысли родных, почувствовать себя близким. Известно, что личностное становление происходит в семье. Можно предположить, что в окружении, где принято слушать и слышать друг друга, заботиться о близких, уделять внимание каждому – при взрослении ребенка больших трудностей в общении не возникает.

Как появляются традиции? (устанавливаются и удерживаются).

Важно только, чтобы семейные традиции устанавливались естественно, а не под давлением одного из супругов («у нас так всегда было и будет!»). Необходимо, чтобы с введением традиции были согласны все члены семьи, чтобы они

приносили радость и чувство защищенности всем. Наконец, важно, чтобы семейные традиции поддерживались годами, а не разрушались от сиюминутного настроения.

Какими они бывают?

- традиции семейного досуга (путешествия, праздники, чаепития, воскресные прогулки, игры...),
- традиции трудового воспитания (уборка, дача, совместные заготовки, трудовые династии...),
- поддержание ценностей рода (забота друг о друге, посещение родственников, составление родословной, семейные альбомы...),
- традиции семейного чтения,
- совместные увлечения, хобби (походы, музыка, коллекционирование...)

Какие традиции есть в вашей семье? (ответы записываются)

Данные интернет-опроса: «Какие традиции существуют в вашей семье»:

1. *праздники* – более 90%,
2. *выход на природу* – 87%,
3. *досуг* – 79%,
4. *фотоальбомы* – 72%,
5. *театры, выставки* – 67%,
6. *уборка* – 55%,
7. *чтение* – 49%,
8. *династии* – 12%.

Как вы думаете, что может формировать в детях такая традиция, как, например, династии (знание своих корней, уважение к старшим, умение заботиться и т.д.),

...семейные праздники? (возможность участия в общем деле, умение создавать атмосферу праздника, сервировать стол и т.д.).

Совместные походы в театр и на природу, семейный просмотр нового детского фильма, поездка к бабушке на день рождения, изготовление ей подарка своими руками, чтение перед сном, свежесдобитый пирог по воскресеньям – все это создает атмосферу уюта, стабильности и взаимной поддержки не только для детей, но и для взрослых. И если, мы создадим семейную традицию уже сегодня – кто знает, быть может, через несколько десятилетий ваши дети станут рассказывать о теплых воспоминаниях своего детства, а традиция будет передана из поколения в поколение.

5) Практическая часть.

1. Родителям раздаются роли (мама, папа, бабушка, дедушка и ребенок семи лет). Исходя из полученной роли, ее возрастных особенностей – необходимо «войти в образ» и ответить на вопрос «Какую традицию вам бы хотелось установить в вашей семье и почему?».
2. Можно предположить, что пожелания ребенка могут быть о семейном празднике «Ура, закончилась 1 четверть (полугодие)!». Родители разрабатывают сценарий праздника (в 2-3 группах) и представляют свой проект, отвечают на вопросы:
 - Кто организовывает, участвует в празднике?
 - Какова идея, основные правила?
 - Что необходимо для реализации?

При необходимости, участники групп задают дополнительные вопросы. Должен быть очевиден проект праздника, его жизнеспособность.

Родители высказывают свои предпочтения, выбирают для себя наиболее подходящий.

б) Рефлексия участников

Предлагается оценить пользу участия в работе клуба по 10-ти бальной системе, где 10 – «чувствую вдохновение устроить такой праздник, поддерживать традиции», а 1 – «не смогу применить в жизни».

- 7) **Ритуал прощания.** Все участники, взявшись за руки, говорят: «До свидания».

Занятие 3: Кризис 7 лет. Как помочь пережить?

Цель: поддержание атмосферы принятия и сотрудничества, формирование установки на активную работу, информирование о кризисе 7 лет, обсуждение способов поддержки детей, предоставление возможности для общения и обмена опытом в решении актуальных проблем.

Содержание:

- 1) Ритуал приветствия «Добрый вечер».
- 2) Упражнение «Снежный ком».

Каждый участник, начиная с ведущего, продолжает фразу: «Быть родителем хорошо, потому что...». Следующий участник повторяет аргумент предыдущего и добавляет свой.

- 3) Просмотр фрагмента мультфильма «Первый раз в первый класс» («Маша и медведь» 11 серия) – часть, где Медведь проводит уроки.
- 4) Информационный блок (слайды).

Все взрослые знают, что в развитии детей бывают особые трудные периоды – кризисы (когда ребенок вдруг перестает слушать взрослых, начинает капризничать, дерзить, «кривляться», повышать голос и т.д.).

Что же такое кризисы развития? Естественны ли вообще кризисы для нормального развития? Дают ли они какой-либо положительный результат? Можно ли, действуя разумно и грамотно, смягчить проявление кризисов? Попробуем в общих чертах ответить на поставленные вопросы.

Психическое развитие представляет собой закономерное чередование стабильных и критических периодов. В психологии под кризисами понимают переходные периоды от одного этапа развития к другому. Кризисы возникают на стыке двух возрастов и являются завершением предыдущего этапа развития и началом следующего.

Об этих возрастных особенностях во многих культурах знают чуть ли не с древности. На Руси деток до 7 лет называли младенцами, они еще маленькие, «под мамкиным приглядом», а с семи лет – это отрок, его уже «до исповеди допускали». Значит, готов себя осознать, появляется самостоятельность и способность нести ответ. В современном мире, к ребёнку этого возраста отношение двойное: дома к нему относятся как к маленькому, а в школе – как к готовому ученику, предъявляя к нему высокие требования (например, «контролируй свое поведение на уроках и перемене», «ты должен уметь хорошо читать и аккуратно писать» и т.д.). Такая тактика взрослых только осложняет переживания, а иногда вызывает протест и непонимание ребенка.

С точки зрения внешних проявлений критические периоды имеют ряд особенностей:

- Неопределенность, размытость границ, отделяющих кризисы от смежных возрастов. *Трудно определить начало и конец кризиса.*
- Резкое, скачкообразное изменение всей психики ребенка. По мнению родителей и педагогов, *ребенок становится совершенно другим.*
- Развитие в критические периоды часто носит негативный характер (*угасает интерес к любимым игрушкам и занятиям; нарушаются сложившиеся формы отношений с окружающими; ребенок отказывается выполнять нормы и правила поведения, усвоенные ранее и т.п.*).
- Ребенок *становится «более трудновоспитуемым»* по сравнению с самим собой в смежные стабильные периоды.

Наиболее ярко «относительная трудновоспитуемость» и негативный характер развития проявляются в симптомах кризиса. Принято выделять семь симптомов, так называемое «семизвездие кризиса».

1. Негативизм. Негативизмом называют такие проявления в поведении ребенка, как нежелание что-то сделать только потому, что это предложил взрослый. Мотив негативизма – отрицательное отношение к требованиям взрослого независимо от их содержания.

2. Упрямство. Ребенок настаивает на чем-либо не потому, что ему этого очень хочется, а потому, что он это потребовал. Мотив упрямства – потребность в самоутверждении.

3. Строптивость. В отличие от негативизма, строптивость направлена не против взрослого, а против норм поведения, установленных для ребенка, привычного образа жизни.

4. Своеволие. Это гипертрофированная, неадекватная возможностям ребенка тенденция к самостоятельности.

Это основные симптомы кризисных периодов. Несмотря на различную направленность (на взрослого, на себя, на нормы и правила поведения), эти поведенческие проявления имеют одну и ту же основу – потребность ребенка в социальном признании, стремление к самостоятельности.

Наряду с основными, выделяют еще три дополнительных симптома кризиса:

- «протест – бунт», когда все поведение ребенка приобретает форму протеста. Он как будто находится в состоянии войны с окружающими.
- обесценивание того, что было привычно, интересно, дорого раньше.
- в семье с единственным ребенком может наблюдаться еще один симптом – деспотизм, когда ребенок стремится проявить власть над окружающими, подчинить своим желаниям весь уклад семейной жизни. Если в семье несколько детей, этот симптом проявляется в форме ревности к другим детям. Ревность и деспотизм имеют одну и ту же психологическую основу – детский эгоцентризм, стремление занять главное, центральное место в жизни семьи.

Основной причиной кризиса 7-ми лет является то, что дети исчерпали развивающие возможности игр.

Новообразования кризиса 7-ми лет: внутренняя позиция школьника, обобщение переживаний, возникновение внутренней жизни ребенка, утрата детской непосредственности, возникновение произвольного поведения.

Период наступления кризиса 7-ми лет: **от 5,5 до 7,5-8 лет.** Время наступления кризиса определяется индивидуальными темпами развития ребенка. Здесь, как правило, основной отпечаток накладывает момент поступления ребенка в школу. Новая социальная роль «ученик», новые обязанности, школьная жизнь пробуждают в ребенке переосмысление своего «Я». Если раньше он был просто любимым сыном или дочкой, то сейчас он смотрит на себя как на нового члена общества, который уже вхож в мир взрослых. Ребенок ждет от окружающих проявления уважения к нему, к его взглядам и интересам, особенно от самых близких людей. Формирование самоуважения является одной из черт проявления детского кризиса.

Специалисты утверждают, что из всех возрастных кризисов этот – наиболее спокойный. Проходит на границе дошкольного и младшего школьного возраста.

При трудном и затяжном проявлении кризиса у детей могут проявиться невротические реакции (энурез, страхи, заикание).

Взрослые не должны пугаться яркости протекания кризиса. Такое самоутверждение ребенка в новом качестве говорит о том, что в его психике сложились все возрастные новообразования для дальнейшего развития личности. И, наоборот, внешняя «бескризисность», создающая иллюзию благополучия, может быть обманчивой, свидетельствовать о том, что в развитии ребенка не произошло соответствующих возрастных изменений.

Таким образом, не надо пугаться кризисных проявлений у ребенка, опасны проблемы непонимания, возникающие в этот момент у взрослых, окружающих его.

Как можно смягчить проявления кризиса? Во-первых, ознакомиться с задачами возраста. Максимальная осведомленность родителей о том, как может проявляться кризис, как необходимо вести себя в этот период, может помочь пережить невзгоды этого возраста с минимальным ущербом для психологического развития ребенка и своего самочувствия. Во-вторых, менять свое отношение к ребенку. Став школьником, а для ребенка это означает «стать большим», взрослым, ему хочется принимать участие в семейных делах, обсуждениях, высказывать свое мнение, иногда даже одевать вещи взрослых. Все это может не нравиться родителям, и тогда они попытаются прекратить такое активное проявление интереса ребенка к взрослой жизни. Но, невозможность высказать свое мнение, показать свою самостоятельность, а также заявить о себе как о личности подобающим образом, толкает ребенка на поиски новых возможностей привлечь на себя внимание. И он их находит в уже знакомых детских формах поведения, пусть и негативных, но зато более действенных. Поэтому, необходимо доверять первокласснику несложные домашние обязанности, спрашивать его точку зрения, интересоваться желаниями и самое главное – знать и учитывать симптомы кризиса.

Новый статус, прикосновение к взрослой жизни, ощущение себя компетентным, знающим человеком – это то, что нравится младшим школьникам. Но, встречаются и обратные проявления: комплекс неудачника, негативное отношение к себе, нежелание ходить в школу, исчезновение интереса к учебе в дальнейшем. Эти факты, безусловно, могут обезоруживать родителей. Есть родители, которые решают выждать время, чтобы ребенок «пришел в себя». Другие обращаются к психологам с просьбой - «позанимайтесь с сыном». И та, и другая позиция – ошибочны. Родителям лучше пересмотреть свое поведение по отношению к маленькому школьнику – уважать его достижения, не мешать ребенку делать что-либо самостоятельно и получать удовольствие от своего труда. Важно научить его адекватно оценивать себя, свои возможности, свои поступки. Например, давать возможность самому оценить свое поведение, предлагать конструктивную и развернутую оценку, не критиковать личность в целом и др. "Вот это получилось хорошо, а вот это не очень. Но ты, молодец, стараешься. У тебя обязательно все получится».

Родители порой очень удивляются появлению манерничанья и кривлянья в поведении ребенка. Это еще одна характерная черта кризиса 7 лет у детей. В таких случаях, родители могут дать ребенку обратную связь, рассказать о том, какое впечатление это производит на окружающих. Сделать это лучше наедине и спокойным тоном.

Признак молчаливости и замкнутости также характерен для данного кризисного возраста. Поэтому родителям нужно быть очень внимательными к своему ребенку и насторожиться при таких проявлениях поведения. Детям в 7 лет, наоборот, становится многое интересно и любопытно. Они без устали задают множество вопросов, на которые взрослые обязательно должны отвечать. В ином случае, при излишней скрытности, мамам и папам необходимо очень аккуратно и без принуждения узнать, что его беспокоит.

В 7 лет ребенок утрачивает детскую непосредственность. Если раньше, любое желание было обосновано одним лишь словом «Хочу», то сейчас, в семилетнем возрасте, ребенок все чаще задумывается над значением какого-либо действия или слова для его же самого: «а что будет, если я...». Здесь любящие взрослые могут помочь тем, что внимательно слушают, помогают сделать умозаключение самим детям,

Кризис 7 лет у ребенка – непростой период для всех окружающих и от него никуда не скрыться. Но если взрослые научатся проявлять уважение к растущему человеку, поддерживать его, умело направлять, постоянно с ним беседовать, а также будут показывать пример должного поведения, то пережить этот переходный рубеж будет намного легче.

5) Просмотр и обсуждение мультфильма «Первый раз в первый класс» («Маша и медведь» 11 серия)

Предлагается посмотреть мультфильм полностью. После – опираясь на опыт общения и услышанную информацию, ответить на вопросы:

- Нравится ли вам герои?
- Есть ли подобные проявления поведения у ваших детей?
- Как вы думаете, сколько лет Маше?
- Может ли ее поведение свидетельствовать о возрастном кризисе?
- Что можно посоветовать медведю и родителям героини? и др.

6) Ознакомление с рекомендациями для родителей

Родителям предлагаются трилистники с рекомендациями (необходимо дать время для ознакомления), после этого – выбрать наиболее подходящие способы поддержки ребенка и обсудить их.

Рекомендации родителям детей, переживающих кризис 7 лет:

- Прежде всего, помните, что кризисы – это временные явления, они проходят; их нужно пережить, как любые детские болезни.

- Причина острого протекания кризиса – несоответствие родительских требований желаниям и возможностям ребенка, поэтому необходимо подумать о рациональности предъявляемых требований и их мере.
- Внимательно отнеситесь к мнениям и суждениям ребенка, старайтесь его понять.
- Тон приказа и назидания малоэффективен, постарайтесь не заставлять, а убеждать, рассуждать и анализировать вместе с ребенком возможные последствия его действий.
- Как можно больше оптимизма и юмора в общении с детьми (это всегда помогает)
- Не придавайте большого значения упрямству и капризности. Примите к сведению приступ, но не очень волнуйтесь за ребенка. Во время приступа оставайтесь рядом, дайте ему почувствовать, что вы его понимаете.
- Не пытайтесь в это время что-либо внушать ребенку – это бесполезно. Ругать не имеет смысла, шлепки еще сильнее его взбудоражат.
- Не сдавайтесь даже тогда, когда приступ у ребенка протекает в общественном месте. Чаще всего помогает только одно – взять его за руку и увести.
- Истеричность и капризность требует зрителей, не прибегайте к помощи посторонних. Ребенку только этого и нужно.
- Постарайтесь схитрить. Отвлекающие маневры заинтригуют капризулю, он успокоится.
- Будьте последовательны. Если вы сказали «нет», оставайтесь и дальше при своем мнении.
- Не «грозите» ребенку тем, что не сможете довести до конца, иначе ценность вашего педагогического воздействия в глазах ребенка заметно снизится.

Терпения Вам!

7) Рефлексия участников

Чем полезно именно для вас было данное занятие?

Что нового о себе и своем ребенке вы узнали?

Ваши пожелания на следующую встречу?

8) Ритуал прощания. Все участники, взявшись за руки, говорят: «До свидания».

Раздаются листовки с информацией к следующему занятию о стилях воспитания в семье. Родителям предлагается изучить их самостоятельно и выбрать стиль их семейного воспитания.

Занятие 4: Как мы общаемся с детьми?

Цель: поддержание атмосферы принятия, информирование о стилях общения в семье, обсуждение особенностей ситуации развития детей в семьях с разными стилями воспитания, развитие навыков конструктивного взаимодействия.

Содержание:

- 1) Ритуал приветствия «Добрый вечер».
- 2) Упражнение «Мы с ребенком похожи...».

Каждый участник, продолжает фразу: «Мы с ребенком похожи тем, что...». В итоге, ведущий обобщает, называет сходства взрослых и детей. Участникам предлагается закончить фразу: «Мы отличаемся тем, что...» Ведущий называет все названные отличия и дополняет информацией о возрастных, гендерных особенностях и др.

3) Информационный блок

(часть информации – на слайдах, часть – в листовках (см. занятие №3)).

Мы все выросли в семье и знаем, что это первичная и важнейшая среда жизнедеятельности ребенка. Семья имеет наибольшее значение в формировании и становлении личности ребенка. Семейное окружение, те отношения, которые складываются между членами семьи, оказывают огромное воздействие на дальнейшую жизнь маленького человека, формируют его представление о мире, людях, о добре и зле. Ребенок впитывает в себя все то, что видит в своей семье. Каждый из нас, конечно же, хочет видеть своего ребенка счастливым, удачливым, благополучным.

Жан Ледлофф, говоря о необходимости любви для ребенка, отмечает, что у индейцев екуана, где вырастают гармоничные дети, родители с детьми общаются мало. Не играют, не разговаривают, специального времени не посвящают: ограничиваются житейскими распоряжениями. "Интересно заметить, что среди екуана языковое общение между взрослыми и детьми сводится к самым простым фразам типа: «Жди здесь» или «Поддай мне это». Система языкового общения стратифицирована: дети примерно одного возраста в полной мере вербально общаются друг с другом, по мере разницы в возрасте вербальное общение уменьшается. Жизнь и интересы мальчиков и девочек настолько отличны, что они почти не разговаривают друг с другом, и даже взрослые довольно редко подолгу разговаривают с представителями противоположного пола. Мама никогда не вступает первая в общение с ребенком и участвует в этом общении только пассивно. Это ребенок находит ее и показывает ей своим поведением, чего он хочет. Она с готовностью сполна исполняет его желания, но и только. Во всех случаях ребенок играет активную, а мать – пассивную роль: он приходит к ней спать, когда устал, и есть, когда проголодался».

Дети вырастают здоровыми, самостоятельными и счастливыми. Похоже, что теплая материнская любовь к ребенку чрезвычайно важна ребенку в младенчестве, с взрослением ребенка ее необходимость постепенно уменьшается, и более важным оказывается родительская требовательность.

Понятно, что такой способ воспитания не подойдет современным семьям, тогда – какой? Мы с вами собрались, чтобы учиться общаться с детьми, поддерживать их, понимать свои ошибки в воспитании и возможности для исправления.

Тема нашей встречи: «Как мы общаемся с детьми?» может помочь вам понять стиль воспитания, его влияние на развитие ребенка и некоторые возможности для коррекции...

Рассмотрим некоторые особенности общения младших школьников, предлагаемые Мухиной В.С.

Ребенок, посещающий начальную школу, психологически переходит в новую систему отношений с окружающими его людьми. Живя среди тех же близких, в том же пространстве, называемом «дом», он начинает чувствовать, что его жизнь принципиально изменилась – на него легли обязательства не только ежедневно посещать школу, но и подчиняться требованиям учебной деятельности. Свобода дошкольного детства сменяется отношениями зависимости и подчинения новым правилам жизни. Семья начинает по-новому контролировать ребенка в связи с необходимостью учиться в школе, выполнять домашние задания, строго организовывать режим дня. Ужесточение требований к ребенку, даже в самой доброжелательной форме, возлагает на него ответственность за самого себя. Необходимое воздержание от импульсивных ситуативных желаний и обязательная самоорганизация создают изначально у ребенка чувство одиночества, отчужденности себя от близких – ведь он должен нести ответственность за свою новую жизнь и сам организовывать ее. Начинается трудный период испытания ребенка не только необходимостью ходить в школу, быть дисциплинированным, но и необходимостью организации своего дня дома, в семье.

Конечно, взрослые озабочены учебными проблемами ребенка. Именно дома пытаются организовать его правильное отношение к учебной деятельности – отношение взятой на себя ответственности. Организуется рабочее место (стол, стул, полки, лампа, часы и др.), ведутся беседы о необходимости правильно спланировать свое время, чтобы хорошо учиться и успевать играть, гулять, заниматься другими приятными или обязательными делами.

Самое главное, что может дать семья младшему школьнику, - научить его воздерживаться от развлечений в урочное время, прочувствовать, что значит «делу время – потехе час», брать ответственность на себя, тем самым научиться управлять своей волей.

Разумная и любящая ребенка семья помогает ему освоить предъявляемые к нему требования учебной деятельности и принять эти требования как неизбежное и необходимое.

Успехи ребенка в освоении норм жизни в новых условиях формируют у него потребность в признании не только в прежних формах отношений, но и в учебной деятельности. Характер адаптации к условиям жизни в младшем школьном возрасте и отношение к ребенку со стороны семьи определяют состояние и развитие его чувства личности. В условиях чувствительной к изменению

социального статуса ребенка семьи ребенок обретает новое место и внутри семейных отношений: он ученик, он ответственный человек, с ним советуются, с ним считаются.

В дошкольном детстве ребенок, в силу своей изначальной зависимости, не противостоит взрослому, а, прежде всего, учится приспособливаться к нему, как к естественному условию существования. Когда же ребенок начинает заявлять о себе, когда он начинает противопоставлять себя другим, утверждая «Я сам!», «Я хочу!», взрослые, естественно, перестраиваются и поднимают стиль общения с ребенком к взрослой манере.

- *О каких стилях вы знаете?*
- *В каком стиле воспитывали вас?*
- *Повторяете ли вы стиль и манеру воспитания в своей семье?*

Стили общения в семье

(часто встречающиеся стили воспитания перечисляются и кратко комментируются)

Авторитарный стиль, подразумевающий жесткое руководство, подавление инициативы и принуждения, находит себе оправдание в необходимости подчинить ребенка дисциплине. Окрики и физические наказания являются типичной формой, выражающей власть взрослого над ребенком. При этом не исключается любовь к ребенку, которая может выражаться достаточно экспрессивно. В таких семьях вырастают или неуверенные в себе, или агрессивные и авторитарные. В школе эти черты личности проявляются уже в отношениях со сверстниками.

Либерально-попустительский стиль подразумевает общение с ребенком на принципе вседозволенности. Такой ребенок не знает иных отношений, кроме утверждения себя через требования «Дай!», «Мне!», «Хочу!», капризы, демонстрируемые обиды и т. п. Попустительство приводит к тому, что он не может развиваться в социально зрелую личность. Здесь отсутствует самое главное, что необходимо для правильного социального развития ребенка, – понимание слова «надо». В подобной семье формируется недовольный окружающими людьми эгоист, который не умеет вступать в нормальные взаимоотношения с другими людьми – он конфликтен и труден. В школе ребенок из такой семьи обречен на провал в общении – ведь он не приучен уступать, подчинять свои желания общим целям. Его социальный эгоцентризм не дает возможности нормально овладевать социальным пространством человеческих отношений.

Одним из вариантов либерально-попустительского стиля в семье является гиперопека. *Гиперопекающий стиль* изначально лишает ребенка самостоятельности в физическом, психическом и социальном развитии. В этом случае семья полностью фиксирует свое внимание на ребенке: из-за возможной угрозы несчастного случая или тяжелой болезни; из-за стремления компенсировать свои

неудачи будущими успехами ребенка; из-за оценки своего ребенка как вундеркинда и др. В такой семье родители растворяются в ребенке, посвящают ему всю свою жизнь. Добровольное жертвоприношение невротизирует родителей, они начинают надеяться на благодарность своего ребенка в будущем, не видя благодарности в настоящем, страдают, не понимая, что растят инфантильного, неуверенного в себе, также невротизированного человека, полностью лишенного самостоятельности. Такой ребенок постоянно прислушивается к своим ощущениям: не болит ли «головка», «животик», «горлышко»? Уменьшительно-ласкательные названия частей своего тела еще долго останутся в его лексиконе и будут вызывать ироническое отношение сверстников. А инфантильное и зависимое поведение лишит его возможности общаться с ними на равных. Он займет полноценную позицию, найдя себе покровителя среди одноклассников.

Ученые выяснили, что у взрослых и детей, склонных к зависимому поведению (в науке такое поведение называется аддикцией), есть одна общая особенность — они испытали на себе воздействие неправильной системы семейного воспитания. Последствия такой системы воспитания — личностная незрелость, социальная дезадаптированность ребенка, большое количество внутриличностных проблем и ограниченный набор способов их разрешения — доставляют немало сложностей в период, когда ребенок становится подростком и взрослым. Чтобы справиться с навалившимися проблемами, такой человек выбирает легкий и притягательный путь — зависимость от кого-либо или чего-либо.

Зависимое, или аддиктивное, поведение предоставляет человеку наиболее простую возможность ухода от решения насущных проблем, способ мнимого избавления от кризисных переживаний, оно является максимально заманчивым способом убежать от себя, избежать сложного процесса личностного становления и развития. Многие исследователи видят психологические корни зависимости именно в семье, в нарушении нормального взаимодействия между родителями и детьми, т.е. сама система семейных отношений является мощным источником возникновения у ребенка личностных особенностей зависимого человека.

Например, обратимся к семье, в которой родители воспитывают ребенка с максимальным вниманием, заботой, поддержкой, где отсутствуют наказания и ограничения ребенка, где он является центром семьи и смыслом жизни родителей (стиль воспитания — «потворствующая гиперпротекция»). На первый взгляд, ситуация вполне позитивная — ребенок окружен заботой родителей.

Почему же в таких условиях нередко развивается психологическая потребность в разных видах зависимости? Во-первых, если родители стремятся исполнять любой каприз ребенка, слепо удовлетворять все его желания, это часто связано с тем, что они склонны видеть его слабым, маленьким, неспособным к самостоятельности (независимо от его возраста), тем самым они мешают ему сделать первые самостоятельные шаги и лишают возможности взросления. Таким образом, психологически он действительно является слабым и зависимым и продолжает оставаться ребенком. Уместно вспомнить, что данные

психологических исследований доказывают, что одной из ярких личностных черт зависимого человека является его инфантилизм. Если ребенка в семье постоянно баловали и стремились оберегать от переживаний и боли, не давая ему возможности справиться с трудностями самостоятельно (пусть это потребует от него больше времени и усилий), у него, как правило, не формируется опыт терпения и преодоления страданий. Развивается личность, не умеющая терпимо относиться к собственным трудностям и ориентированная на достижение быстрого, даже мгновенного облегчения.

В такой семье у ребенка не развивается способность самостоятельно принимать решения, формируется податливость групповому воздействию, внушаемость, готовность к послушанию, подчиняемость, нацеленность на снятие с себя и передачу другому ответственности за свое поведение, решение жизненно важных вопросов и планирование собственного будущего, т. е. именно те черты, которые составляют «костяк» зависимой личности. У ребенка отсутствует опыт одиночества, в качестве обычной для него выступает ситуация, когда он все время с кем-то и этот «кто-то» полностью ему принадлежит. Формируется установка на отношения слияния, симбиоза, взаимозависимости. При этом зависимый человек не имеет четких личностных границ, он неспособен дифференцировать свои мысли и чувства от мыслей и чувств других людей, он нечувствителен к собственным эмоциональным переживаниям, склонен брать на себя ответственность за других, перекладывая при этом на них ответственность за себя.

Вспомним еще раз, что запреты и ограничения в семье (выраженные в разумной степени, разумеется) выполняют роль ориентиров и задают границы поведения, создавая у ребенка чувство защищенности и стабильности.

Ценностное отношение к ребенку с высокой рефлексией и ответственностью за него – наиболее эффективный стиль воспитания. Здесь ребенку выражают любовь и доброжелательность, с ним играют и разговаривают на интересующие его темы. При этом его не сажают себе на голову и предлагают считаться с другими. Он знает, что такое «надо», и умеет дисциплинировать себя. В такой семье растет полноценный человек с чувством собственного достоинства и ответственности за близких, в школе ребенок из такой семьи быстро обретает самостоятельность, он умеет строить отношения с одноклассниками, сохраняя чувство собственного достоинства и знает, что такое дисциплина.

Перечисленные стили общения в семье при всех различиях имеют общее – родители неравнодушны к своим детям. Они любят своих детей, а стиль воспитания часто является преемственным, передаваемым в семье из поколения в поколение. Лишь семья, обладающая способностью к рефлексии на особенности ребенка, сознательно ищет наиболее эффективный стиль его индивидуального воспитания. Конечно же, культура семейного воспитания должна развиваться в семье и достижения в этой сфере должны передаваться следующим поколениям. Ведь именно в наше время так много возможностей обучаться и продвигаться в этом отношении.

Анализ стилей воспитания будет неполным, если не указать еще один стиль, который вовсе не направлен на воспитание. Речь идет об отчужденных отношениях в семье.

Отчужденный стиль отношений подразумевает глубокое безразличие взрослых к личности ребенка. В такой семье родители или «не видят» своего ребенка, или активно избегают общения с ним и предпочитают держать его на расстоянии (психологическая дистанция). Незаинтересованность родителей развитием и внутренней жизнью ребенка делает его одиноким, несчастным. Впоследствии у него возникает отчужденное отношение к людям или агрессивность. В школе ребенок из подобной семьи неуверен в себе, невротизирован, он испытывает затруднения во взаимоотношениях со сверстниками. Теплота, близость и взаимозависимость, которые ребенок не получил от родителей, становятся объектом его поисков в отношениях с другими людьми, что и формирует у него потребности в межличностной зависимости.

Описанные стили отношений к ребенку в семье показывают, сколь тернист путь развивающейся детской личности. В реальной жизни все еще более сложно, чем в любой классификации. В семье могут быть представлены одновременно несколько стилей отношения к ребенку: отец, мать, бабушки и дедушки могут конфликтовать друг с другом, отстаивая каждый свой стиль и т.д. Кроме стилей отношений, обращенных непосредственно к ребенку, на его воспитание оказывает безусловное влияние стиль взаимоотношений взрослых членов семьи.

4) Практическая часть «Скульптура семьи»

Участникам предлагается построить скульптуру семьи:

- с авторитарным стилем воспитания,
- с либерально-попустительским, гиперопекающим стилем,
- с отчуждением,
- с ценностным отношением к ребенку, высокой рефлексией и ответственностью за него.

Возможны варианты, когда скульптурам вызывается быть кто-то из участников или сам ведущий, работа в разных группах или в одной (в зависимости от числа присутствующих). Ведущий назначает роль, приглашает участника и помогает принять соответствующую позу. Место каждого соответствует выполняемой им в роли. Пространство служит метафорой близости или отдаленности, символически отображая границы системы.

После выполнения – обсуждение:

Какая скульптура вам понравилась больше всего?

В какой семье, скульптуре вы чувствовали себя более комфортно и о чем это вам говорит?

Все ли удалось и почему?

Узнаете ли вы свой стиль, манеру воспитания?

5) Завершение. Дети более всего нуждаются во внимательных родителях, которые умеют своих детей чувствовать, понимать, и делать то, что необходимо для их развития. С детьми нужно поддерживать контакт, с детьми нужно заниматься, детей нужно развивать. Конечно, в атмосфере любви, обрамленной родительской требовательностью, дети живут счастливее и развиваются лучше, однако родительское внимание и любовь не исчерпывает все, что необходимо ребенку. Кроме любви, ребенку для развития нужна развивающая деятельность и качественные образцы. Если родители, например, тревожны, с высокой вероятностью дети будут брать с них пример и станут тревожными...

Уважаемые родители, если вам кажется, что ваш ребенок мог бы лучше учиться и меньше грубить окружающим, не торопитесь вздыхать: «Наверное, ему не хватает нашей родительской любви». Очень может быть, что ему не хватает с вашей стороны образцов культуры, элементарной помощи ребенку и умения организовать его жизнь. Возможно, у вас нехватка не любви, а собственной организованности: у вас не хватает нужных знаний и дисциплины свои родительские намерения воплощать. И лучшее проявление вашей родительской любви будет в том, что вы начнете учить себя организованности и другим важным жизненным навыкам

б) Рефлексия участников

Все участники высказываются о своем эмоциональном впечатлении от занятия, возможно – размышлениями о своем стиле воспитания.

7) Ритуал прощания. Все участники, взявшись за руки, говорят: «До свидания». Раздаются памятки.

Памятка для взрослых.

Родители!

Вы поощряете и поддерживаете нас, когда говорите:

- Великолепно! Правильно! Хорошо! Отлично! Чудно! Превосходно! Замечательно! и т.д.
- Ты делаешь это очень хорошо! Ты делаешь это красиво! Ты делаешь сегодня значительно лучше! Замечательная работа! Еще немного времени и у тебя все получится! Я знала, что ты можешь сделать это! Твоя работа принесла мне много радости! С каждым днем ты делаешь это все лучше!
- Это лучше всего! еще лучше! Это лучше, чем всегда! Так держать! Ты это сможешь!
- Поздравляю! Мои поздравления! Я очень горжусь тобой! Это успех! Это твоя победа! Сердечно рада за тебя!
- Ты – настоящий мастер! Я в тебя верю! У тебя всегда будет получаться не хуже, чем сейчас! Хорошо запомнил(а)! Ты на правильном пути!

- Молодец! умница! Ты быстро учишься! Это то, что надо! Ты прав!
- Большое тебе спасибо! Ты – чудо! Ты – очень хороший(ая)!

Нам очень нравится это слышать. Спасибо Вам! Ваши дети.

Занятие 5: Я – Первоклассный Родитель!

Цель: способствовать осознанию родителями собственного опыта, взглядов и стереотипов в воспитании, повышению эмоциональной чувствительности взрослых к значимым переживаниям ребенка, поддержание атмосферы принятия и сотрудничества, создание условий для формирования родительской группы поддержки.

Содержание:

1) Ритуал приветствия «Добрый вечер».

2) Упражнение «Имя + движение»

Все родители стоят в кругу. «Каждый из вас сейчас по очереди называет свое имя и показывает движение, а остальные участники повторяют. Например, Я – Ирина + реверанс. Все хором повторяют имя + движение.

3) Упражнение «Личные качества родителя»

1. Дискуссия о необходимых родительских качествах.

2. «Отметьте, пожалуйста, красным цветом, как у вас развито то или иное личностное качество, а затем синим цветом – как бы вам хотелось, чтобы это качество было развито. Делайте отметку, ориентируясь на полюса...»

Ум						Глупость
Терпеливость						Торопливость
Заинтересованность						Равнодушие
Мягкость						Резкость
Тактичность						Бестактность
Терпимость						Раздражительность
Обязательность						Забывчивость
Ответственность						Безответственность
Оптимизм						Пессимизм
Доброжелательность						Грубость
Самообладание						Вспыльчивость
Энтузиазм						Пассивность
Уверенный родитель						Неуверенный

По окончании, желающие высказываются о том, какие качества являются их сильной и слабой стороной в роли родителей.

4) Методика «Автопортрет родителя»

Участники рисуют автопортрет и представляют свою работу другим. Отвечают на вопросы группы. Затем высказываются о том портрете, который произвел на них впечатление и почему.

5) Упражнение «Незаконченные предложения»

«Я зачитаю несколько незаконченных предложений, которые вам необходимо завершить. Основное условие — заканчивать предложение необходимо сразу, долго не задумываясь. Здесь нет правильных или неправильных ответов, потому что любой из них позволит вам еще раз глубже взглянуть на отношения с ребенком и осознать свою роль в его жизни».

- 1) Я всегда мечтал(а), чтобы в школе мой ребенок _____
- 2) Когда ребенок оказывается не на высоте, я _____
- 3) Когда моего ребенка хвалят, я _____
- 4) Когда ребенок жалуется, что его обижают _____
- 5) Когда он получит двойку или замечание, я _____
- 6) Я думаю, что в школе мой сын (дочь) _____
- 7) Я – хорошая мама, потому что _____
- 8) Если возникают трудности с воспитанием или обучением, я обращаюсь к _____
- 9) Умеете ли вы?

	наказывать	поощрять	оказывать поддержку	обучать
да				
нет				

«Теперь перечитайте каждое предложение еще раз и задумайтесь, совпадают ли ваши предположения с возможностями вашего ребенка, какие ожидания вы связываете с его обучением в школе. Как ваши ответы отличаются от тех, что вы давали в начале учебного года?»

б). Рефлексия. Обратная связь о работе клуба.

- Что нового о себе и своем ребенке вы узнали?
- Чем полезно именно для вас были наши занятия?
- Что из услышанного вы применили в жизни?
- Ваши пожелания о работе клуба?

Затем следует награждение. Грамота «Я – Первоклассный Родитель!» вручается всем участникам группы. Подписывают грамоты друг друга, ставят «визу», двое из участников и ведущий.

7). Свободное общение. Чаепитие.

8) Ритуал прощания.

Все участники, взявшись за руки, образуют круг и, сначала шепотом, затем обычным голосом и очень громко, говорят: «До свидания».

«Быть родителем – значит пройти великую школу терпения. Нам следует помнить простые истины:

- Чтобы вас слушали и слышали дети – смотрите в глаза, разговаривайте на одном уровне
- Для ребенка важен физический контакт. Не обязательно все время целовать и обнимать ребенка – достаточно дотронуться до его руки, похлопать по плечу, взъерошить волосы – ваше прикосновение делает его более уверенным в себе. Особенно важен такой контакт, когда ребенок болен, устал, когда ему грустно.
- Важно не количество времени, проведенного с ребенком, а качество общения.



Комитет образования и науки г. Новокузнецка



**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
институт повышения квалификации г. Новокузнецка**

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

II. Диагностическо-аналитическое направление

Цель: экспресс и углубленная диагностика проявлений аутодеструктивного поведения.

<i>№</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Стр.</i>
2.1	<i>Чернышова В.М.</i> Мониторинг психолого-педагогического статуса учащегося	2

Новокузнецк 2018

Мониторинг психолого-педагогического статуса учащегося

Составитель: Чернышова В.М.

Введение

Аутодеструктивное поведение подростков – это проявление искажения процесса социализации подростков в виде системы поступков, противоречащих социальным нормам. В результате подростки вольно или невольно могут причинять существенный вред своему физическому, психологическому и социальному благополучию.

Педагог играет важную роль в первичной профилактике аутодеструктивного поведения подростков, т.к. наблюдает их почти каждый день и может отслеживать физическое, эмоциональное состояние каждого, а также владеет сведениями о семье, физиологическом и социальном благополучии учеников. Педагог первым может обратить внимание на наличие у подростка ***факторов, способствующих формированию аутодеструктивного поведения:***

- социально-неблагополучные семьи;
- алкоголизм и употребление ПАВ в семье;
- суициды в семье;
- семейные проблемы (уход из семьи или развод родителей);
- аффективные расстройства, резкие перепады настроения;
- тенденции к самоповреждению;
- хронические или смертельные болезни;
- затяжные депрессивные состояния;
- сверхкритичные к себе подростки;
- недавно испытанные унижения или трагические утраты;
- нарушение межличностных отношений, покинутые окружением подростки, «одиночки»;
- принадлежность к некоторым молодежным субкультурам (эмо, готы и др.);
- проявления нетрадиционной сексуальной ориентации;
- низкая школьная успеваемость, частые, длительные пропуски учебных занятий.

Кроме наблюдения и выявления факторов риска классным руководителем, необходимо проведение специального ***психологического диагностического обследования, целью*** которого является изучение особенностей эмоционально-волевой сферы обучающихся подросткового возраста, межличностных отношений в классном коллективе, отслеживание динамики развития.

Предполагаемый результат: выявление подростков с риском формирования аутодеструктивных форм поведения: депрессивными проявлениями, низкой самооценкой, неконструктивными формами реагирования в стрессовой ситуации, высокой тревожностью, низким социометрическим статусом.

Форма проведения диагностики – групповая. В среднем все тестирование, с объяснением цели работы и выдачей бланков, занимает 1,5-2 урока. По итогам обследования на каждого подростка заполняется индивидуальное заключение, которое он получает в ходе групповой консультации. Обучающимся, их родителям и педагогам также предлагаются индивидуальные консультации по результатам обследования, решению выявленных проблем.

**Перечень диагностических методик
для выявления «группы риска» подростков по формированию
аутодеструктивных форм поведения**

- 1) Тест «Шкала обобщенных ожиданий успеха» (Fischer & Leitenberg, 1986; перевод Е.Н. Осина).
- 2) Тест «Краткая многомерная шкала удовлетворенностью жизнью» (Zullig, Huebner, Gilman, Patton, Murray, 2005; перевод Д.А. Леонтьева).
- 3) Тест «Графическая шкала удовлетворенностью жизнью» (Andrews, Withey, 1976).
- 4) Тест «Шкала позитивного и негативного аффекта» (Watson, Clark, Tellegen, 1988; перевод Т.О. Гордеевой).
- 5) Методика изучения самооценки Дембо – Рубинштейн.
- 6) Методика «Индикатор стратегий преодоления стресса» (Д. Амирхан, 1990).
- 7) Методика «Шкала общей самоэффективности».
- 8) Шкала тревожности Кондаша-Прихожан.
- 9) Социометрия.

Диагностический инструментарий

1. Шкала обобщённых ожиданий успеха
(Fischer & Leitenberg, 1986; перевод Е.Н. Осина)

Инструкция: Пожалуйста, укажи, с какими из утверждений ты согласен (верно / неверно).

Думаю, что в будущем я...

1. Смогу справиться со своими обязанностями
2. Увижу, что в жизни больше хорошего, чем плохого
3. Получу достойные награды за мои успехи
4. Смогу достичь целей, которые я ставлю

5. Увижу, что другие прислушиваются к моему мнению
6. Смогу хорошо держаться в любой ситуации
7. Достигну успеха в большинстве вещей, которые я делаю
8. Смогу создать себе хорошую личную, семейную жизнь
9. Буду производить хорошее впечатление на людей, которые видят меня впервые
10. Смогу принимать правильные решения
11. Буду работать хорошо, и другие это оценят
12. Увижу, что люди не понимают то, что я пытаюсь им сказать
13. Не смогу стать тем, кем хочу
14. Не смогу справиться с неожиданными трудностями
15. Не смогу изменить в жизни то, что мне не нравится
16. Не смогу получать хорошие оценки в школе
17. Не смогу полностью осуществить свои планы
18. Увижу, что как бы я ни старался, у меня что-то не получается
19. Испытаю много неудач в своей жизни
20. Не смогу наладить взаимоотношения с новыми учителями
21. Увижу, что моя жизнь не становится лучше
22. Не смогу успешно работать вместе с другими
23. Не буду получать достаточно уважения от других

Обработка и интерпретация результатов:

Ключ:

Вопросы 1-12, ответы «верно» = 1 балл.

Вопросы 13-23, ответы «неверно» = 1 балл.

Интерпретация:

0-7 баллов: низкий уровень обобщенных ожиданий успеха.

8-15 баллов: средний уровень обобщенных ожиданий успеха.

16-23 балла: высокий уровень обобщенных ожиданий успеха.

Обобщенное ожидание успеха – вера в то, что человек сможет справляться со своими обязанностями в будущем, видеть в жизни больше хорошего, чем плохого, достигать поставленных целей, завоевывать авторитет среди окружающих, создать счастливую семью, активно и плодотворно трудиться, сделать правильный профессиональный выбор и достичь профессионального мастерства, уметь строить взаимоотношения с новыми людьми.

2. Краткая многомерная шкала удовлетворённости жизнью

(Zullig, Huebner, Gilman, Patton, Murray, 2005; перевод Д.А. Леонтьева)

Инструкция: Оцени, насколько удовлетворённым ты себя чувствуешь в различных сферах твоей жизни, выбрав слово, которое наилучшим образом описывает твоё впечатление от ситуации в каждой сфере жизни.

1. Моё впечатление от моей семьи можно назвать:	ужасным	неудовлетворительным	ни хорошим, ни плохим	удовлетворительным	прекрасным
2. Моё впечатление от моих друзей можно назвать:	ужасным	неудовлетворительным	ни хорошим, ни плохим	удовлетворительным	прекрасным
3. Моё впечатление от места, где я живу, можно назвать:	ужасным	неудовлетворительным	ни хорошим, ни плохим	удовлетворительным	прекрасным
4. Моё впечатление от моей школы можно назвать:	ужасным	неудовлетворительным	ни хорошим, ни плохим	удовлетворительным	прекрасным
5. Моё впечатление от меня самого можно назвать:	ужасным	неудовлетворительным	ни хорошим, ни плохим	удовлетворительным	прекрасным

Обработка и интерпретация результатов:

Шкалы:

1. Семейные отношения.
2. Дружеские отношения.
3. Место проживания.
4. Школа.
5. Самоотношение.

Ответам присваиваются следующие баллы:

Ответы	ужасным	неудовлетворительным	ни хорошим, ни плохим	удовлетворительным	прекрасным
Баллы	1	2	3	4	5

5 баллов: высокая степень удовлетворенности.

4 балла: средняя степень удовлетворенности.

2-3 балла: неудовлетворенность.

1 балл: высокая степень неудовлетворенности.

Общая удовлетворенность жизнью:

0-8 баллов: низкая степень удовлетворенности жизнью.

9-17 баллов: средняя степень удовлетворенности жизнью.

18-25 баллов: высокая степень удовлетворенности жизнью.

<i>Шка- лы</i>	высокая степень удовлетворен- ности 5 баллов	средняя степень удовлетворен- ности 4 балла	Неудовлетворен- ность 2-3 балла	высокая степень неудовлетворен- ности 1 балл
Семей- ные отно- шения	Характеризуется принятием семейного стиля взаимодействия, переживанием заботы и любви со стороны близких, доверием членам семьи, стремлением к взаимопомощи	В основном стиль семейного взаимодействия принимается, любовь и забота близких переживается не во всех значимых обстоятельствах жизни.	Характеризуется непринятием семейного стиля взаимодействия, отсутствием переживания любви и заботы со стороны близких. Конфликтные взаимоотношени- я, неудовлетворенн- ость базовых потребностей в принятии, помощи и доверии.	Негативная оценка стиля взаимоотношени- й. Отсутствие переживаний заботы, любви, доверия и принятия со стороны близких. Конфликтные взаимоотношени- я, форма протестного поведения.
Дру- жес- кие отно- шения	Характеризуется наличием прочных дружественных связей, готовностью взаимопомощи, ощущением поддержки и принятия со стороны друзей.	Наличие дружеских связей, поддержка и принятие со стороны друзей, периодически возникающие, но разрешаемые конфликты.	Отсутствие дружеских связей, конфликтные взаимоотношени- я со сверстниками, дефицит поддержки и принятия со стороны сверстников.	Негативные переживания во взаимоотношени- ях со сверстниками, непринятие и недоверие окружающим.

Место проживания	Высокая удовлетворенность местом проживания, комфортные условия существования.	Условия проживания расцениваются как комфортные, однако есть желание повысить комфортность среды.	Неудовлетворенность условиями проживания. Ощущение дискомфорта.	Высокая степень неудовлетворенности условиями проживания, ощущение дискомфорта, отсутствие условий для удовлетворения базовых потребностей.
Школа	Характеризуется ощущением собственной успешности, позитивными взаимоотношениями с педагогами, принятием форм и методов обучения.	В основном принимаются условия школьного обучения, отношения с педагогами, однако некоторые элементы школьной жизни вызывают дискомфорт.	Неудовлетворенность условиями обучения и взаимоотношениями с педагогами.	Протестная форма поведения вследствие ощущения школьной неуспешности, конфликтные отношения с педагогами.
Самоотношение	Позитивное самоотношение.	В основном позитивное самоотношение, при наличии неудовлетворенности внешностью, поведением, деятельностью.	Заниженная самооценка, неудовлетворенность собой.	Протестная форма поведения, связанная с негативными отношениями с окружающими людьми.

3. Графическая проективная шкала удовлетворённости жизнью (Andrews, Withey, 1976)

Ключ: лицам присваиваются баллы от 7 до 1.

Инструкция (общая):

Какое лицо лучше всего отражает твоё (Ваше) отношение к жизни?



Обработка и интерпретация результатов:

7-6 баллов: позитивное отношение к жизни, проявляющееся в позитивном отношении к себе, другим людям и к реализуемой деятельности, принятии объективных обстоятельств жизни.

5-3 балла: противоречивое (позитивно-негативное) отношение к жизни. Характеризуется наличием неоднозначных эмоциональных переживаний по отношению к себе, другим людям и к реализуемой деятельности. В жизни человека присутствуют обстоятельства, которые трудно принять, конфликтные взаимоотношения, неудовлетворенность самореализацией.

2-1 балл: негативное отношение к жизни, проявляющееся в негативном отношении к себе, к другим людям и к реализуемой деятельности. Характеризуется преобладанием негативных переживаний в процессе жизнедеятельности, отсутствием принятия различных обстоятельств жизни, дефицитом социального внимания и общения. Данное отношение к жизни возможно в кризисные периоды возрастного развития (подростковый и юношеский кризисы).

4. Шкала позитивного и негативного аффекта

(Watson, Clark, Tellegen, 1988; перевод Т.О. Гордеевой)

Инструкция:

Этот опросник состоит из перечня прилагательных, которые описывают разные чувства и эмоции. Прочитай каждое прилагательное и отметь рядом с ним, насколько ты чувствовал(а) себя так в последнюю неделю. Используй следующие варианты ответов:

1	2	3	4	5
Чуть-чуть или совсем нет	немного	умеренно	достаточно	выраженно
<input type="checkbox"/> увлеченный		<input type="checkbox"/> раздраженный		
<input type="checkbox"/> расстроенный		<input type="checkbox"/> внимательный		
<input type="checkbox"/> радостный		<input type="checkbox"/> стыдящийся		
<input type="checkbox"/> грустный		<input type="checkbox"/> воодушевлённый		
<input type="checkbox"/> уверенный		<input type="checkbox"/> нервный		
<input type="checkbox"/> виноватый		<input type="checkbox"/> сосредоточенный		
<input type="checkbox"/> испуганный		<input type="checkbox"/> усталый		
<input type="checkbox"/> враждебный		<input type="checkbox"/> тревожный		
<input type="checkbox"/> полный энтузиазма		<input type="checkbox"/> активный		
<input type="checkbox"/> гордый		<input type="checkbox"/> боязливый		

Обработка и интерпретация результатов:

Ключ: подсчитываются суммарные баллы отдельно по позитивным и негативным эмоциям, определяются преобладающий эмоциональный фон.

<i>Негативные эмоции</i>		<i>Уровни эмоционального переживания</i>
1	раздраженный	0-18 баллов: низкий уровень выраженности эмоционального переживания. 19-37 баллов: средний уровень выраженности эмоционального переживания. 38-55 баллов: выраженный уровень эмоционального переживания.
2	виноватый	
3	испуганный	
4	усталый	
5	враждебный	
6	тревожный	
7	боязливый	
8	нервный	
9	грустный	
10	стыдящийся	
11	расстроенный	
<i>№</i>	<i>Позитивные эмоции</i>	<i>Уровни эмоционального переживания</i>
1	увлеченный	0-15 баллов: низкий уровень выраженности эмоционального переживания. 16-31 баллов: средний уровень выраженности эмоционального переживания. 32-45 баллов: выраженный уровень эмоционального переживания.
2	внимательный	
3	радостный	
4	воодушевлённый	
5	уверенный	
6	сосредоточенный	
7	полный энтузиазма	
8	активный	
9	гордый	

5. Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан

Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т. д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т. е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание.

Проведение исследования

Инструкция: «Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее. Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают: здоровье; ум, способности; характер; авторитет у сверстников; внешность; уверенность в себе.

На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого

крестиком (х) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя».

Испытуемому выдается бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой — 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина — едва заметной точкой.

Методика может проводиться как фронтально — с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10—12 мин.

Обработка и интерпретация результатов

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная — «здоровье» — не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, длина каждой шкалы 100мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (например, 54мм = 54 баллам).

По каждой из шести шкал определить:

уровень притязаний — расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;

высоту самооценки — от «0» до знака «—»;

значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой — расстояние от знака «х» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

Уровень притязаний

Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный — сравнительно высокий уровень — от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он — индикатор неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

Таблица - Количественные характеристики уровня притязаний и самооценки учащихся

Параметр	Количественная характеристика (балл)			
	низкий	средний	высокий	очень высокий
Уровень притязаний	Менее 60	60-74	75-89	90-100
Уровень самооценки	Менее 45	45-59	60-74	75-100

6. Методика диагностики стресс-совладающего поведения (копинг-поведение в стрессовых ситуациях)

Методика исследования базисных копинг-стратегий - "Индикатор стратегий преодоления стресса" создан Д. Амирханом в 1990 году. Методика представляет собой краткий самооценочный опросник состоящий из 33 утверждений, определяющий базисные копинг-стратегии, их выраженность в структуре совладающего со стрессом поведения. Трехстадийный факторный анализ разнообразных ситуационно-специфических копинг-ответов на стресс, позволил Д. Амирхану определить три базисные копинг-стратегии: разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание (уклонение). Опросник может применяться для исследования лиц подросткового и юношеского возрастов и взрослых.

Инструкция: Мы интересуемся, как люди справляются с проблемами, трудностями и неприятностями в их жизни. На бланке представлено несколько возможных вариантов преодоления неприятностей. Познакомившись с утверждениями, вы можете определить, какие из предложенных вариантов обычно вами используются. Все ваши ответы останутся неизвестными

посторонним. Попробуйте вспомнить об одной из серьезных проблем, с которыми вы столкнулись за последние 6 месяцев, которые заставили вас изрядно беспокоиться, и опишите эту проблему в нескольких словах. Теперь, читая нижеприведенные утверждения, берите один из трех наиболее приемлемых ответов для каждого.

	Да	Скорее да, чем нет	Нет
1. Позволяю себе поделиться чувством с другом	1	2	3
2. Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему	3	2	1
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять	3	2	1
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы	3	2	1
5. Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо	3	2	1
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи	3	2	1
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше	3	2	1
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией	3	2	1
9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора	3	2	1
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах	3	2	1
11. Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий	3	2	1
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу	3	2	1
13. Больше времени, чем обычно, провожу один	3	2	1
14. Рассказываю другим людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению	3	2	1
15. Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение	3	2	1
16. Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы	3	2	1
17. Обдумываю про себя план действий	3	2	1
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно	3	2	1
19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше	3	2	1
20. Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации	3	2	1
21. Избегаю общения с людьми	3	2	1
22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать . проблем	3	2	1
23. Иду к другу за советом - как исправить ситуацию	3	2	1

24. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему	3	2	1
25. Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей	3	2	1
26. Сплю больше обычного	3	2	1
27. Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе	3	2	1
28. Представляю себя героем книги или кино	3	2	1
29. Пытаюсь решить проблему	3	2	1
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного	3	2	1
31. Принимаю помощь от друзей или родственников	3	2	1
32. Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше	3	2	1
33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения	3	2	1

Обработка и интерпретация результатов

Ответы испытуемого сопоставляются с ключом

Ключ

Базисная копинг-стратегия	Пункты опросника, номер
Разрешение проблем	2,3,8,9, 11, 15, 16, 17,20,29,33
Поиск социальной поддержки	1,5,7, 12, 14, 19,24,23,25,31,32
Избегание	4,6, 10, 13, 18,21,22,26,27,28,30

Для получения общего балла по соответствующей стратегии" подсчитывается сумма баллов по всем 11 пунктам, относящимся к этой стратегии. Минимальная оценка по каждой шкале - 11 баллов, максимальная - 33 балла.

Если пропущен 1 пункт из 11, можно сделать следующее: подсчитать среднюю оценку по тем 10 пунктам, на которые испытуемый ответил, затем умножить это число на 11; общий балл по шкале будет выражаться следующим за этим результатом целым числом. (Например, средний балл по шкале 2,12, умножить на 11 = 23,32, общий балл - 24.)

При пропуске двух и более пунктов обработка данных испытуемого не производится.

Преобладающей считается стратегия, сумма баллов по которой выше остальных более чем на три балла

7. Шкала общей самооценки (Шварцер, Ерусалем, Ромек, 1996)

Инструкция: Внимательно прочтите приводимые ниже утверждения и отметьте ответ, наиболее подходящий для вас.

	абсолютно неверно	едва ли верно	скорее всего верно	Совершенно верно
1. Если я как следует постараюсь, то я всегда найду решение даже сложным проблемам.	1	2	3	4
2. Если мне что-либо мешает, то я все же нахожу пути достижения своей цели.	1	2	3	4
3. Мне довольно просто удастся достичь своих целей.	1	2	3	4
4. В неожиданных ситуациях я всегда знаю, как я должен (должна) себя вести.	1	2	3	4
5. При непредвиденно возникающих трудностях я верю, что смогу с ними справиться.	1	2	3	4
6. Если я приложу достаточно усилий, то смогу справиться с большинством проблем.	1	2	3	4
7. Я готов(а) к любым трудностям, поскольку полагаюсь на собственные способности.	1	2	3	4
8. Если передо мной встает какая-либо проблема, то я обычно нахожу несколько вариантов ее решения.	1	2	3	4
9. Я могу что-либо придумать даже в безвыходных на первый взгляд ситуациях.	1	2	3	4
10. Я обычно способен(на) держать ситуацию под контролем.	1	2	3	4

Обработка и интерпретация результатов:

Ключ: складываются баллы по всем пунктам.

0-13 баллов: **низкий уровень** общей самооффективности.

14-27 баллов: **средний уровень** общей самооффективности.

27-40 баллов: **высокий уровень** общей самооффективности.

Общая самооффективность проявляется в способности находить решения в сложных ситуациях, искать пути для достижения своих целей, творчески подходить к решениям в сложных и неожиданных ситуациях, готовность преодолевать трудности, контролировать эмоции и поведения в неоднозначных ситуациях, находить несколько вариантов решения проблем.

8. Шкала тревожности Кондаша-Прихожан

Инструкция: «На бланке напечатаны 30 ситуаций, с которыми вы встречаетесь в своей жизни. Некоторые из них могут быть неприятными, т.к. они вызывают тревогу, беспокойство, волнение, страх. Прочитайте каждое предложение, представьте себя в этой ситуации, и отметьте, насколько она волнительна для вас:

Если в этой ситуации вы спокойны – обведите кружком цифру «0».

Если в этой ситуации вы испытываете небольшое волнение - цифру «1».

Если эта ситуация достаточно неприятна и вызывает беспокойство –цифру «2».

Если эта ситуация очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх – цифру «3».

Если эта ситуация крайне неприятна, если не можете переносить ее и она вызывает очень сильное беспокойство, очень сильный страх – обведите цифру «4».

Обработка:

Ответ за каждый пункт шкалы оценивается в баллах. Подсчитывается их общая сумма, обведенных в кружок, которая характеризует общую тревожность.

Перечисленные ситуации отражают три типа отношений:

1) *ситуации связанные со школой* (пункты шкалы: 1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30);

2) *ситуации актуализирующие представление о себе* (пункты: 3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29);

3) *ситуации межличностного общения* (пункты: 2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26).

По каждому типу суммируются баллы, это позволяет получить характеристику степени тревожности по каждому типу – школьной, самооценочной и межличностной.

Уровень	Общая		Школьная		Самооценочная		Межличностная	
	Девоч . ч	Маль ч	Девоч . ч	Маль ч	Девоч . ч	Маль ч	Девоч . ч	Маль ч
Чрезм. спокойствие	0 - 32	0-25	0-11	0-10	0-11	0-9	0-9	0-8
Норма	33–54	26-45	12-20	11-18	12-18	10-15	10-14	9-13
Неск. повышенная	55–64	46-55	21-25	19-22	19-21	16-18	15-17	14-15
Высокая	65-70	56-60	26-27	23-24	22-23	19-20	18	16
Очень высокая	70 и более	61 и более	28 и более	25 и более	24 и более	21 и более	19 и более	17 и более

9. Социометрия.

Социометрия - метод исследования межличностных отношений (формальных и неформальных, эмоциональных и деловых) в малых группах, коллективах, организациях.

Вы предлагаете ребятам вопросы, отвечая на которые, они могут использовать *не более трёх фамилий членов коллектива*.

1. При переходе в другой класс кого бы вы взяли с собой?
2. При переходе в другой класс кого бы вы не взяли с собой?

Для обработки результатов строится следующая таблица:

№	Фамилия	1	2	3	4	...	25
1.	Петров В.		2	1			1
2.	Иванов Ф.	2		2	2		2
3.	Сидоров В.	1	1		1		
....							
25.	Кириллов И.			2			

В графах напротив своих фамилий отмечают номер тех, кого выбрали, и ставят 1, если выбор пал при ответе на 1 вопрос, 2 - выбор пал при ответе на 2 вопрос. После того, как все результаты перенесены в таблицу, надо определить статус каждого, сложив все числа в каждой колонке по вертикали. С помощью этих результатов определяется **социометрический статус**.

Популярные члены группы имеют значительное число положительных выборов и малое число отвержений.

У **принятых** членов группы меньше положительных выборов, чем у популярных.

Пренебрегаемые – это учащиеся, у которых количество отрицательных выборов преобладает над количеством положительных.

Отверженные ребята получили только отрицательные выборы.

У **изолированных** нет ни одного выбора (ни положительного, ни отрицательного).

Коэффициент удовлетворенности общением:

«+» *взаимные*

<i>выборы</i>	<i>коэффициент</i>
0	0 – не удовлетворен
1	0,3 – частично удовлетворен
2	0,6 – частично удовлетворен
3	1 – полностью удовлетворен

Коэффициент групповой сплоченности = *сумма «+» выборов / количество человек * 3*. Хорошей считается групповая сплоченность при коэффициенте равном 0,6 – 0,7.

Результаты индивидуального психодиагностического исследования

Фамилия, имя _____ «__» кл. школа № _____

Дата тестирования _____

Показатели	Уровень			
1. шкала общественных ожиданий успеха				
2. краткая многомерная шкала удовлетворенности жизнью				
3. графическая шкала удовлетворенности жизнью				
4. шкала позитивного и негативного аффекта	Позитивные эмоции		Негативные эмоции	
5. Изучение межличностных отношений: социометрический статус				
6. самооценка				
Уровень притязаний				
7. шкала общей самоэффективности				
8. копинг поведение в стрессовы ситуациях				
9. тревожность	школьная	самооценочная	межличностная	Общая

Фамилия, имя _____ школа

№ _____ класс _____ дата _____

Тест №1

Инструкция: *Пожалуйста, укажи, с какими из утверждений ты согласен, а с какими нет (поставь в соответствующей колонке крестик).*

ДУМАЮ, ЧТО В БУДУЩЕМ Я...	ВЕРНО	НЕВЕРНО
1. Смогу справиться со своими обязанностями		
2. Увижу, что в жизни больше хорошего, чем плохого		
3. Получу достойные награды за мои успехи		
4. Смогу достичь целей, которые я ставлю		
5. Увижу, что другие прислушиваются к моему мнению		
6. Смогу хорошо держаться в любой ситуации		
7. Достигну успеха в большинстве вещей, которые я делаю		
8. Смогу создать себе хорошую личную, семейную жизнь		
9. Буду производить хорошее впечатление на людей, которые видят меня впервые		
10. Смогу принимать правильные решения		
11. Буду работать хорошо, и другие это оценят		
12. Увижу, что люди не понимают то, что я пытаюсь им сказать		
13. Не смогу стать тем, кем хочу		
14. Не смогу справиться с неожиданными трудностями		
15. Не смогу изменить в жизни то, что мне не нравится		
16. Не смогу получать хорошие оценки в школе		
17. Не смогу полностью осуществить свои планы		
18. Увижу, что как бы я ни старался, у меня что-то не получается		
19. Испытаю много неудач в своей жизни		
20. Не смогу наладить взаимоотношения с новыми учителями		
21. Увижу, что моя жизнь не становится лучше		
22. Не смогу успешно работать вместе с другими		
23. Не буду получать достаточно уважения от других		

Тест №2

Инструкция: *Оцени, насколько удовлетворённым ты себя чувствуешь в различных сферах твоей жизни, выбрав слово, которое наилучшим образом описывает твоё впечатление от ситуации в каждой сфере жизни.*

1. Моё впечатление от моей семьи можно назвать:	ужасным	неудовлетворительным	ни хорошим, ни плохим	удовлетворительным	прекрасным
2. Моё впечатление от моих друзей можно назвать:	ужасным	неудовлетворительным	ни хорошим, ни плохим	удовлетворительным	прекрасным
3. Моё впечатление от места, где я живу, можно назвать:	ужасным	неудовлетворительным	ни хорошим, ни плохим	удовлетворительным	прекрасным
4. Моё впечатление от моей школы можно назвать:	ужасным	неудовлетворительным	ни хорошим, ни плохим	удовлетворительным	прекрасным
5. Моё впечатление от меня самого можно назвать:	ужасным	неудовлетворительным	ни хорошим, ни плохим	удовлетворительным	прекрасным

Тест №3

Инструкция: Какое лицо лучше всего отражает твоё (Ваше) отношение к жизни?



Тест №4

Инструкция: Прочитай каждое прилагательное и отметь рядом с ним, насколько ты чувствовал(а) себя так в последнюю неделю.

	Чуть-чуть или совсем нет	немного	умеренно	достаточно	выражено
увлеченный					
раздраженный					
расстроенный					
внимательный					
радостный					
стыдящийся					
грустный					
воодушевлённый					
уверенный					
нервный					
виноватый					
сосредоточенный					
испуганный					
усталый					
враждебный					
тревожный					
полный энтузиазма					
активный					
гордый					
боязливый					

Тест №5

здоровье	ум, способности	характер	авторитет у сверстников	общительность	внешность	уверенность в себе



Комитет образования и науки г. Новокузнецка

Муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного профессионального
образования
институт повышения квалификации г. Новокузнецка

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

III. Профилактическое направление

Цель: формирование основ здорового образа жизни посредством реализации профилактических программ и проектов.

<i>№</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Стр.</i>
3.1	<i>Балакирева Н.И., Шелегина А.В., Киселева С.Н. учебно-методический комплект «Профилактика распространения социально значимых заболеваний в подростковой среде»</i>	2
3.2	<i>Шелегина А.В., Киселева С.Н. Дополнительная образовательная программа «Профилактика употребления психоактивных веществ и распространения социально значимых заболеваний в молодежной среде» (для основного и среднего звена)</i>	74

Новокузнецк 2018

Введение

Проблема снижения уровня здоровья школьника одна из актуальных на протяжении многих лет и не теряет своей значимости и сегодня. Данные о состоянии здоровья школьников указывают на различие проблемных зон в зависимости от возраста ребенка. Если в младшем и среднем школьном возрасте на первый план выходят проблемы, связанные с нарушениями опорно-двигательного аппарата, зрения, психической составляющей здоровья. То для старшего подростка, вместе с вышеперечисленными, актуальными становятся проблемы, связанные с распространением психоактивных веществ и социально значимых заболеваний.

Согласно данным Министерства Здравоохранения, эпидемиологическая ситуация в России приобретает все более напряженный характер. Экономическая и социальная нестабильность в обществе влечет за собой неумолимый рост числа заболеваний, получивших название социально значимых. Заболевания данной группы представляют значительную угрозу здоровью населения, наносят колоссальный ущерб для общества, связанный с потерей временной и стойкой трудоспособности, необходимостью огромных затрат на профилактику, лечение и реабилитацию, преждевременной смертностью, преступностью.

Статистические данные свидетельствуют о том, что социально значимые заболевания получили большое распространение среди подростков. Молодежь является наиболее уязвимой группой населения, которая быстро вовлекается в эпидемический процесс. Причинами роста социально значимых заболеваний среди подростков считают социальную дезадаптацию, низкий уровень гигиенических знаний, средовые условия и раннее начало половой жизни.

Решение проблемы распространения социально значимых заболеваний в подростковой среде связывают с организацией первичной профилактики в образовательных учреждениях. Суть профилактической работы заключается в расширении представлений школьников-подростков в данной области, формировании здоровьесберегающих стратегий поведения в ситуациях риска, связанных с возможностью заражения, началом развития заболевания.

По мнению специалистов, занимающихся организацией первичной профилактикой, на сегодняшний день среди эффективных форм обучения школьника основам здоровья и здорового образа жизни особое внимание отводится волонтерству.

Волонтерство имеет богатый педагогический потенциал. Так, готовясь к волонтерской работе, подросток повышает уровень своей информированности в области проблематики будущей деятельности. Волонтера и его сверстников объединяют не только возраст, но и общие проблемы, темы для обсуждения. Они говорят на одном языке, находятся в одинаковом положении по отношению к родителям, ученикам, им легче понять мотивацию тех или иных поступков друг друга. Опытный волонтер умеет создать в группе атмосферу, располагающую к доверительному обмену мнениями. Это помогает ненавязчиво предлагать необходимую информацию, обсуждать преимущества рационального поведения. Такой стиль работы формирует у подростка-волонтера ответственность к решению общественно значимых проблем.

Волонтерство позволяет подростку быть не только пассивным слушателем, а полноценным участником взаимодействия. Помимо азов здорового образа жизни школьник улучшает свои организаторские способности, учится работать с аудиторией. Кроме того, волонтерская деятельность способствует социализации и профориентации подростка-старшеклассника.

Методический комплект содержит необходимое программно-методическое обеспечение деятельности, направленной на организацию профилактики

распространения социально-значимых заболеваний в подростковой среде, через создание добровольческого молодежного объединения.

Технология организации добровольческих молодежных объединений пропагандирующих здоровый образ жизни

Доброволец - согласно определению, данному в Федеральном законе РФ «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях»: «Добровольцы - граждане, осуществляющие благотворительную деятельность в форме безвозмездного труда в интересах благополучателя, в том числе, в интересах благотворительной организации» Уже из самого слова «доброволец» понятно, что это человек, что-то делающий по доброй воле. Социологи и антропологи сходятся во мнении, что большинство человеческих сообществ имеют определенные нормы и традиции, в которых люди работают на благо других и во взаимных интересах. Такая взаимопомощь существует в каждой общине и культуре, у каждой нации мира. Да, люди готовы помогать друг другу. Формы взаимопомощи очень разнообразны, и добровольчество является одним из таких примеров.

Волонтер – от французского слова *volontaire* обозначает то же самое, что и «доброволец».

Добровольчество - это процесс комплектования кадров для выполнения различных видов работ в организации из числа добровольцев на основе их свободы и выбора.

Член общественного объединения. Определение дано в Федеральном законе» об общественных объединениях»: «Членами общественного объединения являются физические и юридические лица - общественные объединения, чья заинтересованность в решении задач данного объединения в соответствии с нормами его устава оформляются соответствующими индивидуальными заявлениями или документами, позволяющих учитывать количество членов объединения. Члены общественного объединения имеют право избирать и быть избранными в руководящие и контрольно-ревизионные органы данного объединения, а также контролировать деятельность руководящих органов общественного объединения в соответствии сего уставом».

Технология организации добровольческого объединения состоит из нескольких этапов. Можно выделить аналитический, проектировочный, методический, образовательный, внедренческий и оценочный этапы.

Аналитический этап. Одна из первых задач этапа, с которой сталкиваются педагоги, решившие создать молодежное добровольческое объединение – поиск социальнозначимых проблем, решению которых может способствовать волонтерское движение. Решить данную задачу, можно через анализ нормативных документов, направленных на решение актуальных в сфере образования задач (муниципального, областного, всероссийского уровня). К примеру, на сегодняшний день в области здоровьесбережения актуальными проблемами остаются вопросы: профилактики распространения психоактивных веществ и социальнозначимых заболеваний, пропаганды здорового образа жизни необходимых гигиенических знаний, популяризации физической культуры и спорта. Все эти вопросы находят свое отражение в таких документах всероссийского уровня, как: национальная инициатива «Наша новая школа», в Государственных образовательных стандартах нового поколения» и т.д. В результате определяется сфера деятельности будущих добровольцев. Кроме того, важной задачей этапа является оценка ресурсов образовательного учреждения, на базе которого планируется организация добровольческого объединения. Причем ресурсов различных: материальных,

человеческих, интеллектуальных, временных ит.д. Все это поможет определить круг педагогов, готовых принять участие в создании и последующей деятельности добровольческого объединения, начальную материальную базу волонтеров. Еще один важный момент – поиск дополнительных ресурсов через участие в грантовых конкурсах, поддерживающих выбранное направление деятельности и привлечение социальных партнеров, готовых поддержать добровольческую инициативу. Все эти шаги помогут организаторам определить масштабность волонтерской деятельности, основную концепцию объединения. Следующий аспект аналитического этапа - поиск целевой группы (потенциальных волонтеров). Данная задача решается анализ интересов, потребностей и возможностей школьников различных возрастных групп в контексте их привлечения в добровольческую организацию, решающую данную социально значимую проблему.

У каждого человека есть свои мотивы и причины, по которым он становится добровольцем. Среди них, по мнению специалистов, часто встречаются следующие: желание помочь другим, знакомство с новыми людьми, гражданские чувства, групповая работа с друзьями, возможность самореализоваться, желание почувствовать свою необходимость, желание получить навыки, которые пригодятся в дальнейшей профессиональной деятельности и др. В связи с этим первая задача следующего – проектировочного этапа – определение способов привлечения и поддержания мотивации будущих волонтеров.

Характер и потребности у каждого разные. Одна и та же деятельность для одних добровольцев может быть скучной и не приносить удовлетворенность, другим та же работа кажется интересной и увлекательной. Поэтому одно и то же дело может рождать энтузиазм и хорошие результаты, или приводить к выгоранию и потере добровольцев. Много зависит от того, насколько при проектировании были учтены возрастные, психологические особенности данной возрастной группы и осуществлен поиск эффективных форм и методов взаимодействия с данной возрастной группой.

Специалисты в области создания добровольческих объединений условно делят добровольцев на две группы: «добровольцы на короткий срок» и «добровольцы на долгий срок». Выделяют характерные черты каждой группы. Так, характерные черты «добровольца на короткий срок» – поверхностная заинтересованность и постоянная потребность в управлении и контроле. Для таких добровольцев важно признание личного достижения, а не статус в команде. Поощрять их можно подчеркивая значимость личного вклада каждого. Ключевой момент в работе с такими добровольцами – подготовка четких заданий, поддержания чувства уверенности в том, что затраченное время, направлено на достижение конкретных и быстрых результатов. К характерным чертам «добровольца на долгий срок» относят: приверженность проблеме, организации, самостоятельности и инициативность. Обычно такие добровольцы предпочитают работать над решением проблемы «глобального характера». Лучшая признательность для них выражается в предоставлении больших полномочий в решении проблемы.

Основная задача проектировочного этапа - разработка проекта деятельности добровольческой организации. Определение структуры добровольческого объединения (количественный состав, иерархия, должностные обязанности, специализация волонтеров, привлеченные специалисты, команда педагогов). Разработка алгоритма деятельности добровольческого объединения. Определение ожидаемых результатов волонтерской деятельности. Составление календарного плана работы и т.д.

Методический этап заключается в создании программно-методического сопровождения деятельности добровольческого объединения. Это написание рабочих программ, направленных на обучение волонтеров азам добровольческой деятельности,

повышение их компетентности в области решаемой ими социально значимой проблемы. Кроме того, важным элементом этапа является создание контрольно-измерительного материала, позволяющего оценить эффективность обучения волонтеров....Здесь же методические разработки сценариев мероприятий (акций, конкурсов, и др...)

Образовательный этап начинается с привлечения школьников в добровольческую организацию, знакомство с ее целями и задачами. Данная задача решается через: проведение агитационных мероприятий (выступлений по школьному радио, распространение рекламных листовок, флаеров....); организации конкурсов, отборочных фестивалей, на получение права стать добровольцем; заключение договоров с добровольцами. Результат решения данной задачи - группа школьников, желающих стать волонтерами данного добровольческого объединения.

Следующий шаг этапа – формирование команды. Для решения этой задачи используются: тренинги по командообразованию, организация и проведение выездных семинаров, направленных на сплочение коллектива. Кроме того, здесь происходит распределение должностных обязанностей в команде, утверждается состав добровольческой организации, создаются традиции, атрибуты, формируется имидж объединения.

Одна из самых важных задач образовательного этапа обучение добровольцев азам волонтерской работы, повышение компетентности школьников в сфере будущей деятельности. На этом этапе реализуются разработанные программы. В результате прохождения этапа формируется команда волонтеров готовых к практической деятельности.

Внедренческий этап. Внедренческий этап предполагает непосредственно организацию деятельности добровольческого объединения. Это - подготовка, организация и реализация добровольческих дел волонтерами, прошедшими образовательный этап. Формы и виды деятельности волонтеров определены концепцией объединения, возрастными особенностями и потребностями целевой группы. К примеру, проведение акций, обучающих тренингов для сверстников, помощь пенсионерам, детям с ограниченными возможностями здоровья и т.п. Результат внедренческого этапа – результаты деятельности добровольческого объединения (количественные и качественные, отсроченные, запланированные результаты)

Оценочный этап так же играет важную роль в организации деятельности молодежных добровольческих объединений. Здесь решаются несколько важных задач: осуществление мониторинга деятельности добровольческого объединения; ведение плана-графика реализации проекта; отслеживание промежуточных результатов; управление рисками. В результате организаторы получают данные, позволяющие скорректировать развитие добровольческой организации. Еще один важный момент этапа -подведение итогов деятельности добровольческого объединения. Здесь сопоставляются полученные результаты с запланированными. Выявляются «слабые» и «сильные» места в добровольческой организации. Составляется содержательный отчет деятельности, по заранее разработанным критериям и индикаторам. Результат оценочного этапа аналитический материал для планирования последующей работы.

Создание добровольческих объединений подростков, пропагандирующих здоровый образ жизни – одна из современных, доказавших свою эффективность форм работы со старшими подростками. Волонтерство имеет богатый потенциал во многих областях здоровьесберегающей деятельности: профилактика распространения психоактивных веществ и социально значимых заболеваний, пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и др. Кроме того, такая форма работы с молодежью формирует активную гражданскую позицию подростка

позволяют рассматривать здоровье не только как ценность одного человека, а как ценность всего общества.

Программа «Хочу быть добровольцем»

Пояснительная записка

Подростковый возраст является «критическим» периодом в жизни человека. В это время происходит завершение процессов психофизического и полового созревания. Психологи, характеризуя данный возрастной период, обращают внимание на эмоциональную неустойчивость старшего подростка, чувствительность, застенчивость, агрессивность, конфликтность, склонность к крайним суждениям и оценкам (К. Левин, 2000). Подросток сталкивается с множеством трудностей и не всегда оказывается в состоянии выбрать в новой ситуации механизмы их преодоления (Х. Ремшидт, 1944). В условиях неадекватных воспитательных действий, школьных перегрузок, явной и скрытой безнадзорности особенности подросткового возраста (повышенная чувствительность организма к воздействию факторов внешней и внутренней и интенсивная социализация) могут привести к росту психосоматических расстройств, различных проявлений социальной дезадаптации, появления форм дезадаптивного поведения. Кроме того, согласно данным Министерства Здравоохранения социальная дезадаптация, низкий уровень гигиенических знаний, средовые условия и раннее начало половой жизни привели к росту среди подростков социально значимых заболеваний (туберкулез, гепатиты, ВИЧ-инфекция, сахарный диабет, ИППП и др.). Заболевания данной группы представляют значительную угрозу здоровью населения, наносят колоссальный ущерб для общества, связанный с потерей временной и стойкой трудоспособности, необходимостью огромных затрат на профилактику, лечение и реабилитацию, преждевременной смертностью, преступностью.

Решение проблемы распространения социально значимых заболеваний в подростковой среде связывают с организацией первичной профилактики в образовательных учреждениях. Суть профилактической работы заключается в расширении представлений школьников-подростков в данной области, формировании здоровьесберегающих стратегий поведения в ситуациях риска, связанных с возможностью заражения, началом развития заболевания.

Анализ педагогической литературы [6,7,8], показал, что одним из эффективных методов обучения школьника основам здоровья и здорового образа жизни является волонтерство. Волонтерство имеет богатый педагогический потенциал. Позволяет не только расширять представления школьника о здоровье, формировать его здоровьесберегающие стратегии поведения, но и формировать его активную гражданскую позицию рассматривать здоровье не только как ценность одного человека, а как ценность всего общества. Волонтерская деятельность ставит подростка в активную позицию, позволяет ему быть не только пассивным слушателем, но и полноценным участником взаимодействия. Так, готовясь к волонтерской работе, подросток повышает уровень своей информированности в области проблематики будущей деятельности. Волонтера и его сверстников объединяют не только возраст, но и общие проблемы, темы для обсуждения. Они говорят на одном языке, находятся в одинаковом положении по отношению к родителям, ученикам, им легче понять мотивацию тех или иных поступков друг друга. Опытный волонтер умеет создать в группе атмосферу, располагающую к доверительному обмену мнениями. Это помогает ненавязчиво предлагать необходимую информацию, обсуждать преимущества рационального поведения. Такой стиль работы формирует у подростка-волонтера

ответственность, помогает выработать гражданскую позицию по отношению к общественно значимым проблемам.

Дополнительная образовательная программа «Хочу быть добровольцем» направлена на профилактику распространения социально значимых заболеваний в подростковой среде посредством волонтерства.

Цель программы: обучение навыкам волонтерской деятельности по профилактике распространения социально значимых заболеваний

Задачи:

1. Сформировать представление о социально-значимых заболеваниях
2. Обучить навыкам волонтерской деятельности
3. Создать условия для профилактики распространения социально значимых заболеваний в подростковой среде силами волонтеров.

Программа рассчитана на 64 часа и состоит из 6 разделов. «Введение в добровольчество», «Я знаю все о социально значимых заболеваниях», «Я могу быть добровольцем», «Мой добровольческий проект», «Я доброволец» и «Общественное признание»

Раздел «Введение в добровольчество» направлен на знакомство подростков с целями и задачами волонтерского объединения, его структурой, особенностями взаимодействия, режимом обучения, историей добровольчества. Кроме того, в рамках раздела, создаются условия для знакомства волонтеров между собой, командообразования.

Следующие разделы программы реализуются тематическими циклами, которые определяются содержанием волонтерской деятельности по профилактике различных социально значимых заболеваний, вошедших в перечень... и соотносятся в календарном планировании со Всемирными датами, посвященными СЗЗ. Так, программа предполагает 9 тематических циклов: все о социально значимых заболеваниях, профилактика психических расстройств и расстройств поведения, профилактика сахарного диабета, профилактика ВИЧ-инфекции, профилактика онкологических заболеваний, профилактика гепатитов, профилактика туберкулеза, профилактика ИППП, профилактика болезней, вызванных повышенным кровяным давлением.

Раздел программы «Я знаю все о социально значимых заболеваниях» направлен на расширение представлений подростков об особенностях заболеваний, получивших статус социально-значимые в зависимости от тематического цикла (ВИЧ-инфекция, ИППП, сахарный диабет, туберкулез, гепатиты, психические заболевания и расстройства поведения, болезни, вызванные повышенным кровяным давлением, онкологические заболевания). Подростки знакомятся с историей возникновения социально значимых заболеваний, характеристикой, симптомами, ситуациями, связанными с риском инфицирования и началом заболевания, способами профилактики.

Раздел программы «Я могу быть добровольцем» направлен на обучение подростков навыкам волонтерской деятельности. Знакомит волонтеров с особенностями современных форматов первичной профилактики: «флеш-моб», «квест», «обучающий тренинг», «информационная палатка» и др.

Раздел программы «Мой добровольческий проект» посвящен разработке проектов, направленных на профилактику распространения социально значимых заболеваний среди сверстников. Здесь волонтеры, на основе полученных знаний пытаются смоделировать предстоящую деятельность, аргументировано защитить свою разработку, учесть предложения экспертов.

Раздел программы «Я доброволец» направлен на осуществление волонтерской деятельности, направленной на профилактику распространения социально значимых

заболеваний в различных форматах. Волонтеры под руководством кураторов реализуют свои проекты в образовательных учреждениях, анализируют результаты добровольческой деятельности и представляют свои результаты на итоговом мероприятии, завершающем один тематических цикл.

Раздел «Общественное признание», направлен на подведение итогов волонтерской деятельности, поощрение волонтеров, наиболее проявивших себя.

Формы взаимодействия педагога и обучающегося в ходе реализации программы – интерактивные (обучающие тренинги, конкурсы, викторины, групповые дискуссии, и др.)

Оценкой эффективности реализации программы является:

✓ Динамика уровня информированности волонтеров о профилактике распространения СЗЗ в начале и завершении каждого тематического цикла

✓ Разработанные волонтерские проекты;

✓ Кол-во сверстников охваченных волонтерской деятельностью по первичной профилактике распространения СЗЗ;

количественный показатель участия волонтера в профилактических мероприятиях и качество выполнения творческих работ по программе (тесты, проекты, творческие задания и т. д).

Учебно-тематический план

№	Название разделов, тематических циклов и тем	Кол-во часов
	Раздел «Введение в добровольчество»	5
1.1	Давайте познакомимся «Я волонтер городского молодежного объединения волонтерских команд «Хочу быть добровольцем»	1
1.2	Фестиваль волонтерских команд «Хочу быть добровольцем»	4
	Раздел «Я знаю все о социально значимых заболеваниях»	9
2.1	Заболевания – получившие статус социально значимые	1
2.2	Психические расстройства и расстройства поведения	1
2.3	Сахарный диабет	1
2.4	ВИЧ-инфекция	1
2.5	Онкологические заболевания	1
2.6	Туберкулез	1
2.7	ИППП	1
2.8	Болезни, вызванные повышенным кровяным давлением	1
2.9	Гепатиты	1
	Раздел «Я могу быть добровольцем»	9
3.1	Театрализованное мероприятие	1
3.2	Профилактический тренинг	1
3.3	Информационная палатка	1
3.4	Промоакция	1
3.5	Интеллектуальный батл	1
3.6	Квест	1
3.7	Наглядно-иллюстративный материал	1
3.8	Флеш-моб	1
3.9	Киностудия	1
	Раздел «Мой добровольческий проект»	18
4.1	Проект «Познакомь школьника с социально значимыми заболеваниями»	2

	в формате театрализованного мероприятия	
4.2	Проект «Мое психическое здоровье» в формате профилактического тренинга	2
4.3	Проект «Профилактика сахарного диабета» в формате информационной палатки	2
4.4	Проект «Профилактика ВИЧ-инфекции» в формате промоакции	2
4.5	Проект «Профилактика онкологических заболеваний» в формате интеллектуального батла	2
4.6	Проект «Профилактика туберкулеза» в формате квеста	2
4.7	Проект «Профилактика ИППП» в формате наглядно-иллюстративного материала	2
4.8	Проект «Профилактика болезней, вызванных повышенным кровяным давлением» в формате флеш-моб	2
4.9	Проект «Профилактика гепатитов» в формате киностудии	2
	Раздел «Я доброволец»	18
5.1	Театрализованное мероприятие «Познакомь школьника с социально значимыми заболеваниями»	2
5.2	Профилактический тренинг «Мое психическое здоровье»	2
5.3	Информационная палатка «Профилактика сахарного диабета»	2
5.4	Промоакция «Профилактика ВИЧ-инфекции»	2
5.5	Интеллектуальный батл «Профилактика онкологических заболеваний»	2
5.6	Квест «Профилактика туберкулеза»	2
5.7	Наглядно-иллюстративный материал «Профилактика ИППП»	2
5.8	Флеш-моб «Профилактика болезней, вызванных повышенным кровяным давлением»	2
5.9	Киностудия «Профилактика гепатитов»	2
	Раздел «Общественное признание»	5
6.1	Добровольчество для меня - это	1
6.2	Экспертиза добровольческих достижений	2
6.3	Фестиваль «Общественное признание»	2
	Итого	64

**Содержание дополнительной образовательной программы
«Хочу быть добровольцем»**

Раздел, тема	Содержание
Раздел «Введение в добровольчество»	
Давайте познакомимся «Я волонтер городского молодежного объединения волонтерских команд «Хочу быть добровольцем»	Знакомство с понятием добровольчество, городским молодежным объединением волонтерских команд «Хочу быть добровольцем» (история, цели и задачи, достижения). Создание мотивации на участие в деятельности объединения.
Фестиваль волонтерских команд «Хочу быть добровольцем»	Знакомство с положением о фестивале «Хочу быть добровольцем» правилами участия, этапами подготовки.
	Подготовка визитной карточки волонтерской команды
	Участие в конкурсах, упражнениях на командообразование, и формирование добровольческих навыков
	Экзамен на право участия в деятельности молодежного объединения
Раздел «Я знаю все о социально значимых заболеваниях»	

Заболевания – получившие статус социально значимые	Знакомство с заболеваниями, получившими статус «социально значимые». Формирование представлений об особенностях заболеваний данной группы, об ответственности человека в профилактике их распространения.
Психические расстройства и расстройства поведения	Биологические, социальные и психологические факторы развития заболеваний данной группы. Виды психических заболеваний. Причины психических расстройств у подростков. Способы профилактики.
Сахарный диабет	Знакомство с особенностями сахарного диабета, симптомами заболевания. Инсулинозависимый и инсулинонезависимый сахарный диабет. История заболевания. Ситуации риска и способы профилактики.
ВИЧ-инфекция	Формирование представлений о ВИЧ, ВИЧ-инфекции и СПИДе. Иммунная система человека. Клетки CD-4. Ситуации риска, связанные с возможностью заражения. Способы безопасного поведения.
Онкологические заболевания	Формирование представлений об онкологических заболеваниях. Классификация онкологических заболеваний. Доброкачественные и злокачественные опухоли. Наиболее распространенные онкологические заболевания. Симптомы. Канцерогены. Ситуации риска. Способы профилактики.
Туберкулез	Знакомство с особенностями заболевания туберкулезом. Характеристика возбудителя болезни – палочки Коха. Открытая и закрытая формы туберкулеза. Группы риска. Способы профилактики.
ИППП	Знакомство с особенностями заболеваний передаваемых половым путем. Классификация заболеваний. Симптомы. Ситуации риска, связанные с возможностью инфицирования. Способы безопасного поведения.
Болезни, вызванные повышенным кровяным давлением	Формирование представлений о кровяном давлении человека. Артериальное, венозное, капиллярное давление. Симптомы гипертонии. Оптимальное давление человека. Способы профилактики болезней, связанных с повышенным кровяным давлением.
Гепатиты	Формирование представлений о гепатитах. Виды гепатитов. Печень и ее роль в организме человека. Особенности гепатита А,В,С. Ситуации риска, связанные с возможностью заражения гепатитами. Способы профилактики инфицирования.
Раздел «Я могу быть добровольцем»	
Театрализованное мероприятие	Знакомство с особенностями формата «Театрализованное мероприятие». Классификация. Формы. Требования. Средства, повышающие качество театрализованных мероприятий.
Профилактический тренинг	Знакомство с особенностями формата «Профилактический тренинг». Эффективные приемы взаимодействия. Структурные элементы. Упражнения. Трудности. Способы оценки эффективности.

Информационная палатка	Знакомство с особенностями формата «Информационная палатка». Роли исполнителей палатки, их функции. Способы привлечения внимания. Виды вопросов. Развитие коммуникативных навыков.
Промоакция	Знакомство с особенностями формата «Промоакция». Виды, основные принципы, способы привлечения внимания.
Интеллектуальный батл	Знакомство с особенностями формата «Интеллектуальный батл». Разработка творческих заданий. Способ выявления победителя. Антураж мероприятия.
Квест	Знакомство с особенностями формата «Квест». Разработка маршрута. Планирование заданий на остановках. Мотивация интереса участников.
Наглядно-иллюстративный материал	Знакомство с особенностями формата «наглядно-иллюстративный материал». Виды. Плюсы и минусы данной формы. Эффективные приемы профилактического воздействия.
Флеш-моб	Знакомство с особенностями формата «флеш - моб». Виды. Принципы. Правила.
Киностудия	Знакомство с особенностями формата «Киностудия». Алгоритм проведения. Подготовительная работа.
Раздел «Мой добровольческий проект»	
Проект «Познакомь школьника с социально значимыми заболеваниями в формате «театрализованное мероприятие»	Проектирование волонтерами акции в формате «театрализованное мероприятие», направленной на знакомство школьников с болезнями, получившими статус социально значимые и формирование ответственного отношения к способам профилактики их распространения
	Презентация проекта, аргументированная защита. Получение экспертного заключения. Доработка.
Проект «Мое психическое здоровье» в формате «профилактический тренинг»	Проектирование волонтерами акции в формате «профилактический тренинг», направленной на знакомство школьников с болезнями психической сферы человека, ситуациями риска, связанными с появлением психических расстройств, распространенными болезнями, симптомами и способами профилактики.
	Презентация проекта, аргументированная защита. Получение экспертного заключения. Доработка.
Проект «Профилактика сахарного диабета в формате «киностудия»	Проектирование волонтерами акции в формате «киностудия», направленной на знакомство школьников с неинфекционным заболеванием эндокринной системы человека – сахарным диабетом, видами диабета, ролью поджелудочной железы, инсулина в жизнедеятельности человека, способами профилактики заболевания диабетом второго типа.
	Презентация проекта, аргументированная защита. Получение экспертного заключения. Доработка.
Проект «Профилактика ВИЧ-инфекции в формате «промоакция»	Проектирование волонтерами акции в формате «промоакция», направленной на знакомство школьников с болезнью, вызванной вирусом иммунодефицита человека, историей эпидемии, особенностями вируса, ситуациями

	риска, связанными с возможностью инфицирования, способами профилактики.
	Презентация проекта, аргументированная защита. Получение экспертного заключения. Доработка.
Проект «Профилактика онкологических заболеваний в формате «интеллектуальный батл»	Проектирование волонтерами акции в формате «интеллектуальный батл», направленной на знакомство школьников с особенностями онкологических заболеваний, ситуациями риска, канцерогенами, способами профилактики, значением ранней диагностики в лечении заболеваний данной группы.
	Презентация проекта, аргументированная защита. Получение экспертного заключения. Доработка.
Проект «Профилактика туберкулеза в формате «квест»	Проектирование волонтерами акции в формате «квест», направленной на знакомство школьников с заболеванием туберкулезом, особенностями возбудителя болезни, формами и видами туберкулеза, безопасным поведением, значением вакцинации, ревакцинации и регулярного профилактического обследования.
	Презентация проекта, аргументированная защита. Получение экспертного заключения. Доработка.
Проект «Профилактика ИППП в формате «наглядно-иллюстративный материал»	Проектирование волонтерами акции в формате «наглядно-иллюстративный материал», направленной на знакомство школьников с ИППП, симптомами, стратегиями поведения, направленными на сохранение репродуктивного здоровья
	Презентация проекта, аргументированная защита. Получение экспертного заключения. Доработка.
Проект «Профилактика болезней, вызванных повышенным кровяным давлением в формате «флеш-моб»	Проектирование волонтерами акции в формате «флеш-моб», направленной на знакомство школьников с болезнями, вызванными повышенным кровяным давлением, социально значимостью данных заболеваний, видами заболеваний, симптомами и способами профилактики.
	Презентация проекта, аргументированная защита. Получение экспертного заключения. Доработка.
Проект «Профилактика гепатитов в формате «информационная палатка»	Проектирование волонтерами акции в формате «информационная палатка», направленной на знакомство школьников с профилактикой гепатитов А, В, С.
	Презентация проекта, аргументированная защита. Получение экспертного заключения. Доработка.
Раздел «Я доброволец»	
Театрализованное мероприятие «Познакомь школьника с социально значимыми заболеваниями»	Мониторинг волонтерской деятельности, направленной на знакомство школьников с перечнем социально значимых заболеваний, актуализацию мер по их профилактике.
	Итоговое театрализованное мероприятие, анализ результатов добровольческой деятельности, выявление лучшего добровольческого отряда по итогам данного цикла.
Профилактический тренинг «Мое психическое здоровье»	Мониторинг тренингов, проводимых волонтерами, направленных на знакомство школьников с видами психических заболеваний, причинами расстройств у подростков, способами профилактики.
	Конкурс, направленный на количественный и качественный

	анализ результатов, выявление лучшего добровольческого отряда по итогам данного цикла.
Киностудия «Профилактика сахарного диабета»	Мониторинг волонтерской деятельности, направленной на знакомство школьников с особенностями сахарного диабета, его видами, способами профилактики диабета второго типа.
	Кинофестиваль, анализ результатов (зрелищность, грамотность подачи материала, техника выполнения), выявление лучшего добровольческого отряда по итогам данного цикла. Итоговый КВН, анализ творческой подачи материала, знаний по теме, выявление лучшего добровольческого отряда по итогам данного цикла.
Промоакция «Профилактика ВИЧ-инфекции»	Мониторинг волонтерской деятельности, направленной на расширение представлений школьников о ВИЧ, путях передачи, способах безопасного поведения.
	Итоговое мероприятие, анализ результатов добровольческой деятельности, выявление лучшего добровольческого отряда по итогам данного цикла.
Интеллектуальный батл «Профилактика онкологических заболеваний»	Мониторинг деятельности волонтеров, направленной на расширение представлений школьников об онкологических заболеваниях, симптомах, ситуациях риска, способах профилактики.
	Итоговый батл, анализ знаний волонтеров по теме, выявление лучшего добровольческого отряда по итогам данного цикла.
Квест «Профилактика туберкулеза»	Мониторинг деятельности волонтеров, направленной на расширение представлений школьников о туберкулезе, способах диагностики, профилактики.
	Итоговый квест, анализ результатов знаний волонтеров по теме, и скорости выполнения заданий, выявление лучшего добровольческого отряда по итогам данного цикла.
Наглядно-иллюстративный материал «Профилактика ИППП»	Мониторинг волонтерской деятельности, направленной на создание и распространение наглядно-иллюстративного материала, касающегося способов безопасного поведения, исключающего риск заражения.
	Экспертиза качества наглядности (достоверность, привлекательность, лаконичность, грамотность, использование художественных средств), выявление лучшего добровольческого отряда по итогам данного цикла.
Флеш-моб «Профилактика болезней, вызванных повышенным кровяным давлением»	Мониторинг флеш-моба волонтеров, направленного на расширение представлений о болезнях вызванных повышенным давлением, формирование профилактических стратегий поведения.
	Фотоконкурс, анализ результатов добровольческой деятельности (способы привлечения внимания, количественный показатель), выявление лучшего добровольческого отряда по итогам данного цикла.
Информационная палатка «Профилактика гепатитов»	Мониторинг волонтерской деятельности, направленной на создание и демонстрацию видеofilmа, касающегося способов безопасного поведения, исключающего риск заражения гепатитами.

	Итоговая информационная палатка, анализ способов привлечения внимания к деятельности, выявление лучшего добровольческого отряда по итогам данного цикла.
Раздел «Общественное признание»	
Добровольчество для меня - это	Разработка положения о фестивале, бланка заявок. Прием заявок на конкурс.
Экспертиза добровольческих достижений	Экспертиза заявок на фестиваль. Выявление победителей по трем номинациям (Лучший доброволец, Лучший куратор волонтерской команды, Лучшая волонтерская команда).
Фестиваль «Общественное признание»	Подготовка сценарного плана фестиваля. Репетиции.
	Проведение фестиваля. Подведение итогов добровольческой деятельности. Награждение победителей.

**Разработки тренингов к программе
«Хочу быть добровольцем»
раздел «Я знаю все о социально значимых заболеваниях»
Тренинг №1**

Заболевания – получившие статус социально значимые

Цель: повышение компетентности добровольцев в сфере профилактики социально значимых заболеваний

Задачи:

1. Расширить представления о социально-значимых заболеваниях.
2. Содействовать формированию субъективного отношения к профилактике распространения социально значимых заболеваний.
3. Формировать навыки волонтерской деятельности в области профилактики распространения социально значимых заболеваний.

Оборудование: рабочая тетрадь, мультимедийная презентация, карточки с характеристикой социально значимых заболеваний.

Ход тренинга

Введение

Знакомство с педагогом – ведущим курса «Профилактика социально значимых заболеваний». Разъяснение режима работы.

Мини-лекция. Актуальность добровольческой деятельности в области профилактики распространения социально значимых заболеваний

Согласно данным Министерства Здравоохранения, эпидемиологическая ситуация в России приобретает все более напряженный характер. Экономическая и социальная нестабильность в обществе влечет за собой неумолимый рост числа заболеваний, получивших название социально значимых. Заболевания данной группы представляют значительную угрозу здоровью населения, наносят колоссальный ущерб для общества, связанный с потерей временной и стойкой трудоспособности, необходимостью огромных затрат на профилактику, лечение и реабилитацию, преждевременной смертностью, преступностью.

Статистические данные свидетельствуют о том, что социально значимые заболевания получили большое распространение среди подростков. Молодежь является наиболее уязвимой группой населения, которая быстро вовлекается в эпидемический процесс. Причинами роста социально значимых заболеваний среди подростков считают социальную дезадаптацию, низкий уровень гигиенических знаний, средовые условия и раннее начало половой жизни.

Решение проблемы распространения социально значимых заболеваний в подростковой среде связывают с организацией первичной профилактики в образовательных учреждениях. Суть профилактической работы заключается в расширении представлений школьников-подростков в данной области, формировании здоровьесберегающих стратегий поведения в ситуациях риска, связанных с возможностью заражения, началом развития заболевания.

Приветствие (разминка)

Цель приветствия: познакомить участников тренинга. Провести анализ информированности добровольцев о социально значимых заболеваниях

Участникам предлагается по очереди представиться по следующей схеме:

- Фамилия, имя
- Какое социально-значимое заболевание знает

Педагог записывает на доске социально значимые заболевания, известные добровольцам. В последующем список сопоставляется с перечнем социально значимых заболеваний, утвержденным Правительством РФ.

Информационный блок

Мини-лекция «Социально значимые заболевания» с использованием мультимедийной презентации

Понятие «социально значимые заболевания». Общество и социально значимые заболевания. Ответственность человека в распространении социально значимых заболеваний.

Что же понимают под социально значимыми заболеваниями? Элементарный анализ словосочетания «социально значимые» показывает, что заболевания данной группы имеют большое значение для общества, представляют угрозу большому количеству человек. Обращение к литературным источникам позволяет утверждать, что понятие социально-значимых заболеваний включает ряд заболеваний несущих наибольшую угрозу благополучию населения страны. Основные признаки, закладываемые в понятие социально-значимого заболевания это:

- массовость заболевания, то есть высокий процент распространения заболевания среди населения, в том числе наличие значительного процента «скрытых» больных в социуме,
- высокие темпы ежегодного прироста количества больных, заболевания данной группы имеют особенность достаточно быстро распространяться,
- ограничение полноценного функционирования больного в социуме при наличии такого заболевания,
- опасность заболевания для окружающих,
- инфекционный и неинфекционный характер.

Кроме того, заболевания, относящиеся к данной категории, не только разрушают здоровье и организм человека, но и несут за собой отрицательные социальные последствия: потеря семьи, друзей, работы, средств существования и др. Характерная черта таких заболеваний заключается в том, что они уносят в основной массе жизни молодежи, людей трудоспособного возраста. Важной особенностью социально значимых заболеваний является то, что если знать, как не заболеть и соблюдать определенные правила, то болезнь можно предотвратить или купировать на ранней стадии заболевания.

Ситуация с распространением заболеваний данной группы стала настолько острой, что вызывает беспокойство на уровне правительства Российской Федерации. Эпидемиологические наблюдения послужили основанием для составления перечня социально значимых заболеваний. В соответствии со статьей № 41 Основ

законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан Правительство Российской Федерации утвердило перечень заболеваний, относящихся к категории социально значимых. (Постановление от 1 декабря 2004 г. N 715 «Об утверждении перечня социально значимых заболеваний и перечня заболеваний, представляющих опасность для окружающих»). В данный перечень вошли: болезнь, вызванная вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), туберкулез, гепатит, инфекции, передающиеся половым путем, сахарный диабет, злокачественные новообразования, психические расстройства и расстройства поведения, болезни, характеризующиеся повышенным кровяным давлением.

По данным статистики ответственность за здоровье общество перекладывает на плечи государства, медицины, школы, кого угодно только не себя. Со стороны здравоохранения проводятся определенные профилактические мероприятия, но их объем и эффективность напрямую зависит от желания населения жить в обществе, здоровом и телом, и душой. Очень часто люди не осознают величину резервов здоровья, и растрчивают его в пустую, забывая, что потерять легко, а восстановить трудно, а порой, что касается социально значимых заболеваний и невозможно. Вместе с тем, каждый человек в силах обезопасить себя и своих близких. Для этого необходимо владеть базовыми гигиеническими знаниями, касающимися профилактики социально значимых заболеваний. Кроме того, ввиду специфики заболеваний, человек, заинтересованный в собственном благополучии, должен понимать, что его здоровье в немалой степени зависит от здоровья его окружения. Поэтому одним из важнейших мероприятий федеральной программы по борьбе с социально значимыми заболеваниями является повышения уровня знаний о существующей эпидемиологической ситуации, распространение гигиенических знаний о профилактике данных заболеваний. «Общество, располагающее значительным объемом информации о данных заболеваниях, о мерах профилактики и эффективных способах лечения, может оказать большую помощь в борьбе с социально значимыми заболеваниями»

Все это будет способствовать снижению социальной значимости, т.е. достижению в отношении заболевания такого положения дел, при котором существование определенного заболевания в стране перестает иметь социально-значимые последствия.

Сегодня уровень заболеваемости настолько высокий, что, по мнению многих эпидемиологов, социологов, врачей-гигиенистов, и др. для снижения социальной значимости заболеваний данной группы, кроме всего выше сказанного, необходимо обеспечить:

- полноценное функционирование индивида в социуме при наличии заболевания *(в частности, диабет в Японии относится к распространенным, но социально-незначимым заболеваниям, поскольку лекарственное обеспечение и просвещение больных диабетом организовано таким образом, что средняя продолжительность жизни больного диабетом в Японии выше, чем у обычного человека),*
- снижение количества «скрытых» больных и гарантия отсутствия значимого количества подобных больных в социуме *(за счет повышения качества диагностики в первые годы количество официально зарегистрированных больных обязательно увеличится, однако, в конце-концов социальная значимость заболевания будет снижена, вследствие снижения количества смертельных и серьезно травмирующих организм исходов лечения заболевания, в виду начала лечения на ранней стадии, например, онкологических больных).*

Итак, социально значимые заболевания – это группа заболеваний, представляющих угрозу современному обществу. Сегодня ситуация с распространением социально значимых заболеваний очень серьезная, требующая

консолидации многих структур причем не только государственных, медицинских, педагогических, но и добровольческих. Добровольчество имеет большой потенциал в организации первичной профилактики, суть которой заключается в расширении гигиенических знаний среди молодежи, формировании здоровьесберегающих стратегий поведения в ситуациях, связанных с риском заражения либо началом развития заболевания.

Практический блок

Практическое задание «Придумай формулировку»

На основании материала мини-лекции «Социально значимые заболевания» необходимо составить собственную формулировку, характеризующую заболевания данной группы. Выполнить задание в рабочей тетради «Как ты объяснишь сверстникам, что такое социально значимые заболевания»

Работа в группах

Разделить участников тренинга на четыре группы. Способ разбивки «Выбор». Педагог выбирает четырех добровольцев (руководителей мини-группы). Задет вопрос: Кого ты возьмешь с собой проводить тренинг? Добровольцы осуществляют выбор. Следующий вопрос адресован выбранному человеку. (Вопросы: С кем вы похожи из группы? Кого бы вы пригласили в кино? С кем бы пошли на дискотеку? С кем вместе сдавать зачет? и т.п.)

Педагог выдает каждой группе карточки с краткой характеристикой социально значимых заболеваний (см. приложение к тренингу №1). Задача мини-группы подготовить и представить в интересной форме социально значимое заболевание.

Презентация работы групп. Каждая группа представляет социально-значимое заболевание. Педагог дополняет или уточняет информацию. Отмечает оригинальный подход к подаче информации.

Заключительный блок

Разгадать кроссворд по теме «Социально значимые заболевания» в рабочей тетради

Приложение к тренингу №1

Карточка №1

Болезнь, вызванная вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ).
Инфекция ВИЧ, получившая статус "чумы" двадцатого, а теперь уже и двадцать первого века, является наиболее существенной угрозой для человеческого общества. Согласно данным статистики, за последние 24 года ВИЧ стал причиной смерти свыше 25 миллионов человек, войдя в число опасных для общества социально значимых заболеваний. ВИЧ распространяется высокими темпами и характеризуется невероятной изменчивостью — на сегодняшний день науке известно более 40 тыс. вариантов его генома. Это обстоятельство затрудняет исследования ученых в области поиска эффективных препаратов против этой инфекции. В данный момент в мире не существует лекарств, способных полностью вылечить больного ВИЧ. Все известные на сегодняшний день препараты направлены лишь на поддержку ресурсов организма человека, зараженного вирусом. До сих пор ученые, занимающиеся изучением феномена ВИЧ, не могут установить, каким же образом эта болезнь проникла в человеческую популяцию. По одной из наиболее правдоподобных гипотез, вирус иммунного дефицита был получен от обезьян, однако точного ответа на закономерный вопрос о том, каким именно способом это произошло, ученые не дают. Достоверно известно лишь одно — родина ВИЧ находится в странах Центральной и Западной Африки. ВИЧ-инфекция — это длительно текущее инфекционное заболевание вирусной этиологии, характеризующееся длительным скрытым периодом, поражением

клеточного звена иммунной системы, приводящее к состоянию, известному под названием "синдром приобретенного иммунодефицита" (СПИД). Во время СПИДа развиваются вторичные инфекционные и онкологические заболевания, как правило, приводящие к смертельному исходу. Заболевание впервые зарегистрировано в 1981 г., в 1983 г. был обнаружен возбудитель — вирус иммунодефицита человека. За время своего существования болезнь охватила все континенты земного шара и приняла характер пандемии.

Карточка №2

Туберкулез - инфекционное заболевание, которое развивается при проникновении в организм туберкулезных бактерий. При этом основной орган, который поражается болезнью - легкие. В некоторых случаях может быть туберкулез мозга и его оболочек, туберкулез костей, суставов, почек, половых органов, глаз, кишечника и других органов. 75% больных туберкулезом составляют люди в возрасте 20-40 лет, то есть наиболее трудоспособного и детородного возраста. Сегодня доказано, что абсолютное большинство случаев туберкулеза можно излечить. Если правильно организовано выявление и лечение туберкулеза, которое должно осуществляться под контролем и не прерываться, то больные будут выздоравливать. Более 100 лет тому назад было доказано, что туберкулез является инфекционным (заразным) заболеванием, вызываемым палочкой Коха. Болеет туберкулезом не только человек, но и животные, птицы. В живом организме туберкулезные палочки находят подходящие для себя условия питания и температуры и могут быстро размножаться. Страдают туберкулезом люди различного возраста и пола. При этом заболевании поражаются не только легкие, но и другие органы: кости, глаза, кожа, лимфатическая, мочеполовая и нервная система и т. д.

Карточка №3

Инфекции, передающиеся преимущественно половым путем. К заболеваниям, передающимся половым путем относятся: гонорея, сифилис, генитальный герпес, генитальные бородавки (остроконечные кондиломы), бактериальный вагиноз и др. Кроме того, половым путем может передаваться вирусный гепатит, от которого ежегодно погибает большое количество людей. На сегодняшний день заболеваемость ИППП неуклонно возрастает. В последнее время врачи фиксируют сочетания разных форм заболеваний, вызываемых одновременно несколькими возбудителями. Поэтому для более эффективного лечения больного необходимо обследовать на наличие всех видов возбудителей ИППП. Социальная значимость заболеваний, передающихся половым путем, заключается в том, что при недостаточном лечении они могут привести к бесплодию, расстройству сексуальной функции у мужчин и к воспалению внутренних половых органов у женщин. Несмотря на то, что 100-процентной профилактики заболеваний, передающихся половым путем, не существует, соблюдение правил личной гигиены, и разумное поведение в половой жизни поможет избежать неприятной встречи с ИППП

Карточка №4

Гепатит (от греч. *hepatos* — печень) — это общее название воспалительных заболеваний печени. Гепатит могут вызвать некоторые лекарственные вещества, токсины, инфекционные или системные заболевания. Однако значимую проблему для медицинской науки и практического здравоохранения, приобретающую все более острый эпидемиологический характер, представляют собой вирусные гепатиты.

Широкая распространенность по всему миру включила гепатит в список

наиболее опасных социально значимых заболеваний. Такая эпидемиологическая ситуация объясняется легкостью распространения вирусных гепатитов. Даже самое минимальное количество инфицированной крови, попав в организм человека, может привести к заражению гепатитом.

При отсутствии своевременного лечения заболевание гепатитом прогрессирует и переходит в хроническую стадию, труднее поддающуюся лечению. По данным исследований, вирусным гепатитом в мире ежегодно заболевают примерно 20 млн. человек, и при отсутствии лечения около 10% из них становятся хроническими больными. Гепатит А и гепатит Е возникают в основном из-за несоблюдения личной гигиены, тогда как заражение вирусами В, С, D, G происходит через контакт с инфицированной кровью. Вследствие широкой распространенности и разрушительного воздействия на организм человека, наибольшую опасность для здоровья представляют вирусы гепатитов. В и С.

Карточка №5

Злокачественные новообразования. Онкология (онко- + греч. logos учение, наука) — область медицины и биологии, изучающая причины возникновения, механизмы развития и клинические проявления опухолей. Онкология изучает методы диагностики, лечения и профилактики опухолей. **Опухолью** называют избыточные патологические разрастания тканей, состоящих из качественно изменившихся, утративших дифференцировку клеток организма. Из принятых в медицине терминов, обозначающих опухолевый процесс, наиболее часто употребляются следующие: тумор — tumores, новообразования — neoplasma, бластома — blastomata, — последняя наиболее полно отображает существо процесса. Бластома происходит от греческого глагола бластонеин — расти. По характеру и темпам роста опухоли делятся на доброкачественные и злокачественные. Большинство злокачественных новообразований представляют собой раковые опухоли. Медики отмечают, что название болезни "рак" происходит от латинского слова "cancer", поскольку форма опухоли своими очертаниями напоминает краба. Сегодняшние врачи всерьез обеспокоены тем, что заболеваемость раком во всем мире неуклонно растет. Такая ситуация обусловлена, в первую очередь, ухудшением окружающей среды и образа жизни людей. Сегодня самыми распространенными видами рака медики называют рак легкого, рак желудка и рак молочной железы. Социальная значимость злокачественных новообразований заключается в том, что зачастую диагноз "рак" для людей звучит как приговор. Отсутствие информации об этом заболевании и устаревшие представления о методах лечения формируют в обществе миф о неизлечимости рака. Однако общество должно владеть достоверной информацией о болезни и помнить, что рак — это излечимое заболевание. По словам врачей, на начальных стадиях заболевания рак вылечивается в большинстве случаев, и поэтому общество должно осознать чрезвычайную важность ранней диагностики. Опасность рака в том, что длительное время он протекает бессимптомно. Многие люди обращаются за помощью к специалистам лишь тогда, когда начинают испытывать физическое недомогание, а происходит это лишь на последних стадиях заболевания. Следует помнить, что слишком позднее установление диагноза существенно снижает эффективность лечения. По словам медиков, основные причины рака можно разделить на внешние и внутренние. К внешним факторам относятся физические, химические и биологические факторы. Внутренние причины рака связаны с наследственной предрасположенностью к заболеванию. В частности, это относится к раку молочной железы у женщин.

Карточка №6

Сахарный диабет – заболевание эндокринной системы, обусловленное абсолютной или относительной недостаточностью в организме гормона поджелудочной железы – инсулина и проявляющееся глубокими нарушениями углеводного, жирового и белкового обмена. Сахарный диабет относится к числу часто встречающихся заболеваний. Распространенность его среди населения в настоящее время составляет 6%. Каждые 10-15 лет общее число больных удваивается.

Карточка №7

Психические расстройства и расстройства поведения. Более 450 миллионов человек в мире страдают психическими или неврологическими расстройствами. Около четверти населения, как в развитых, так и в развивающихся странах страдают от тех или иных психических расстройств в различные периоды жизни.

В настоящий момент в мире насчитывается 120 миллионов человек с депрессией, 37 миллионов с болезнью Альцгеймера. Около 50 миллионов страдают эпилепсией, а 24 - шизофренией. Вместе с тем, по данным ВОЗ, 41 процент государств не имеет сформированной политики в отношении психических заболеваний, в 25 процентах стран отсутствует законодательство по этому вопросу. Две трети правительств выделяют на психиатрию не более одного процента бюджета здравоохранения.

Карточка №8

Болезни, характеризующиеся повышенным кровяным давлением. По данным Всемирной организации здравоохранения, сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смертности во всем мире — на их долю приходится более половины всех случаев. Согласно недавним статистическим исследованиям, проведенным ВОЗ в 34 странах мира, Россия сегодня занимает первое место по смертности от осложнений гипертонической болезни. Опасность гипертонической болезни заключается в том, что она зачастую протекает незаметно для человека. Нередко симптомы гипертонии человек списывает на простую усталость, не находя в них повода обратиться к врачу. Однако частые головные боли, головокружения, шум в ушах, снижение работоспособности, отеки конечностей, и повышение артериального давления могут являться симптомами скрытой гипертонии.

Все перечисленные социально значимые заболевания обладают факторами риска и факторами защиты. Знание этих факторов может сыграть большую роль в осуществлении профилактики. Факторы риска ассоциируются с повышенной вероятностью развития, более выраженной степенью тяжести или более продолжительным течением тяжелых расстройств здоровья. Защитные факторы — это условия, повышающие сопротивляемость людей к факторам риска и расстройствам; их определяют, как факторы, которые модифицируют, улучшают или изменяют реакцию человека на некоторые средовые факторы риска, предрасполагающие к нарушению способности адаптироваться.

Тренинг №2

Психические расстройства и расстройства поведения

Цель: повышение компетентности добровольцев в сфере профилактики распространения заболеваний психической сферы

Задачи:

1. Расширить представления об особенностях заболеваний данной группы, причинах и способах профилактики
2. Содействовать формированию ответственного отношения к психологической составляющей здоровья
3. Формировать навыки волонтерской деятельности в области профилактики распространения заболеваний психической сферы

Оборудование: рабочая тетрадь, мультимедийная презентация

Ход тренинга

Введение

Актуализация проблемы. Серьезную угрозу социальному благополучию людей представляют психические расстройства. Сегодня Всемирная организация здравоохранения отмечает тенденцию роста числа психических заболеваний в обществе. Некоторые специалисты связывают это явление с нестабильной социально-экономической ситуацией в стране. По официальным данным, в России сегодня насчитываются 6 миллионов человек, имеющих проблемы с психикой. Согласно медицинской статистике, с 90-х годов Россия входит в пятерку стран с наиболее высоким числом самоубийств. Существующая эпидемиологическая ситуация обусловила попадание психических расстройств в перечень наиболее значимых социальных заболеваний. Наиболее высокий уровень первичной заболеваемости психическими расстройствами, особенно пограничной патологией, отмечается в подростковом возрасте. Это связывают с тем, что в этом возрасте каждый индивидуум испытывает действие двух естественных, но не однозначных процессов: интенсивной социализации личности и активной физиологической перестройки организма. Так, в частности, серьезной проблемой подросткового возраста является недостаточная социальная адаптация, проявляющаяся, прежде всего в высокой частоте нарушений поведения — от повышенной конфликтности и антидисциплинированности до поведения, обязательным и определяющим компонентом которого является совершение противоправных действий.

Чтобы предотвратить усугубление эпидемиологической ситуации, обществу необходимо осознать всю ее серьезность. Для этого люди должны располагать достоверной информацией об этих заболеваниях.

Приветствие (разминка)

Игра разминка. Интервью «Способы поведения в стрессовых ситуациях». Волонтерам предлагается разбиться на пары. И взять интервью друг у друга на тему «Как я справляюсь со стрессом» (по одной минуте каждому). Далее каждый интервьюер представляет группе рассказ своего собеседника.

Групповая дискуссия «Как стрессы связаны с психическим здоровьем человека?»

Мозговой штурм «Стрессовые ситуации подросткового возраста»

Работа по группам «Эффективные способы поведения в стрессовых ситуациях»

Информационный блок

Мини-лекция «Характеристика распространенных психических заболеваний»

Депрессия (от лат. *deprimō* «давить», «подавить») — это психическое расстройство, болезнь, которая характеризуется снижением настроения, утратой способности испытывать радость, нарушением работоспособности.

Симптомы депрессий очень обширны и отличаются в зависимости от тяжести заболевания. Можно с уверенностью сказать, что депрессия — это заболевание всего организма. Самый распространенный симптом депрессии - сниженное настроение. Очень часто, человек, страдающий от этого недуга, испытывает грусть, чувство безысходности, беспокойства и страха, вины и тревоги. Он становится раздражительными, замыкается в себе, сводит к минимуму или не общается вовсе с

друзьями и близкими. Человек перестает получать удовольствие от ранее приятных занятий. У него снижается самооценка, теряется интерес к жизни, к хобби, к любимым увлечениям. Жизнь становится как будто бесцветной и плоской. С физиологической стороны проявления депрессивного состояния - чувство постоянной усталости. Человек быстро утомляется даже после тех дел, с которыми раньше справлялся с легкостью. Часто он испытывает постоянную усталость, т.е. как будто не отдыхал совсем, а кратковременный отдых не дает желаемого эффекта, снижается сексуальное влечение. Могут появиться такие телесные расстройства как: головные боли, сбои в пищеварении, работе сердца, возможны и другие боли. Человек, подверженный депрессии, очень часто страдает от нарушения сна. Он не может долго заснуть вечером или наоборот окончательно просыпаются слишком рано утром. Снижается аппетит или напротив, имеет место переедание.

Депрессия сопровождается самообвиняющими мыслями, самоуничижением. Иногда человек, подверженный депрессии, перекладывает вину на окружающих. Такое поведение может стать причиной многих конфликтов. Характерная черта депрессии - это «зацикливание» на определенных темах. Именно они могут быть связаны с событиями, нанесшими травму. Пропадает гибкость и креативность мышления. Оно становится заторможенным.

Часто человек, подверженный депрессии, не осознает, что физиологические нарушения имеют психогенную природу, т.е. вызваны переживаниями человека. Именно поэтому, когда он обращается к врачам, они не могут найти объективной причины телесного «заболевания» и назначают огромный перечень анализов, которые не приносят результата. Если не распознать первопричину - депрессию, то лечение у терапевтов и хирургов, гинекологов и эндокринологов окажется безуспешным.

Неврозы – наиболее распространенный вид болезненных состояний, обусловленных воздействием психотравмирующих факторов; они характеризуются навязчивыми состояниями, истерическими проявлениями и др., критическим отношением к ним, сохранностью сознания болезни, наличием соматических и вегетативных нарушений.

Невроз (или как его еще называют невротическое расстройство) – это общее название группы определенных функциональных психогенных обратимых расстройств. Невроз имеет прямую тенденцию к затяжному течению. На сегодняшний день невроз характеризуется снижением умственной и физической работоспособности. Чаще всего проявляется в виде истерики или вариантов навязчивого поведения и является астеническим состоянием человека. Невроз напрямую связан с состоянием нервной системы, и если человек испытал какие-либо сильные переживания, стрессы, или имелось какое-то другое воздействие на нервную систему, то вероятность возникновения невроза увеличивается. Как показывает практика, невроз, чаще всего, происходит из-за сильных стрессовых ситуаций. Именно стресс является причиной истощения нервной системы, в результате чего нарушается сердечный ритм, а также работа желудка и других органов.

Основные причины неврозов:

- Сильные физические или умственные нагрузки, выражающиеся в постоянной работе, без возможности отдыха в течение длительного времени. Возникновение постоянного, т.е. хронического стресса, а также сильное душевное переживание, связанное с проблемами в личной жизни. Сочетание этих факторов дает двойной эффект развития невроза.
- Сильное истощение нервной системы из-за неспособности выполнить определенную задачу, или решить возникшую проблему.
- Плотный рабочий график, без возможности отдыха, или неумение отдыхать.

- Врожденная склонность к быстрому утомлению, а затем и переутомлению.
- Злоупотребление алкоголем или наркотическими средствами.
- Наличие сопутствующих неврозам болезней, которые сильно истощают организм, и в частности иммунную систему.

Основные симптомы невроза. Симптомы невроза делят на психические и соматические. К психическим симптомам относят:

- Эмоциональное напряжение, часто проявляющееся в виде возникающих без видимых причин навязчивых мыслей и навязчивых действий.
- Острая реакция и неготовность к стрессовым ситуациям. Если некоторые люди реагируют на это плаксивостью или агрессией, то при неврозе у человека появляется заикленность и замкнутость. Постоянные переживания и тревоги без видимых на то причин. Возможно развитие фобий.
- Быстрая утомляемость, хроническая усталость.
- Высокая чувствительность к резким перепадам температуры, а также к яркому свету и очень громкому звуку.
- Появление комплексов по поводу своего общения, низкая или слишком высокая самооценка.
- Изменчивое настроение, зависящее от пустяков. Сильная раздражительность.

К соматическим симптомам относят следующее: резкие боли в голове, области живота, а также сердца; начали сильно болеть без видимых на то причин мышцы и суставы; частые мочеиспускания; дрожь в руках. Резкое или постепенное снижение работоспособности, вызванное сонливостью и потемнением в глазах. Появление потливости в острых формах. Снижение потенции и обострение простатита. В некоторых случаях невроз проявляется в нарушении вестибулярного аппарата, т.е. появляются головокружения с элементами резкого потемнения в глазах. Любая форма нарушения аппетита (чрезмерное употребление или недоедание пищи, а также быстрая насыщаемость организма). Любая форма нарушения сна, будь то бессонница или быстрый уход в глубокий сон. Сон без глубокой стадии, поверхностный сон, сопровождающийся быстрым просыпанием. Появление чувства недосыпа или кошмарные сновидения.

Лечение неврозов необходимо осуществлять вовремя, иначе могут возникать сопутствующие заболевания. При неврозе часто возникает истерическое состояние, постоянное депрессивное состояние, а также возможно проявление панических атак или панических расстройств и сопутствующих фобий.

Развитие неврозов происходит по-разному. Наряду с кратковременными невротическими реакциями нередко наблюдается и затяжное течение, не сопровождающееся, выраженными нарушениями поведения. Невротические реакции обычно возникают на относительно слабые, но длительно действующие раздражители, приводящие к постоянному эмоциональному напряжению или внутренним конфликтам (события, требующие трудных альтернативных решений, ситуации, порождающие неопределенность положения, представляющие угрозу для будущего). Наряду с психогенными воздействиями важная роль в генезе неврозов принадлежит конституциональному предрасположению.

Практический блок

Работа по группам. Каждая группа выбирает одно из изученных заболеваний, описывает его (симптомы), представляет другим группам. Те в свою очередь должны определить какое психическое заболевание описывает группа и выдать рекомендации по профилактике данного заболевания.

Выполнение заданий в рабочей тетради

Заключительный блок

Высказывание по кругу «Что бы ты сообщил сверстнику в целях профилактики распространения психических заболеваний»

Тренинг №3 **«Что такое сахарный диабет?»**

Цель: повышение компетентности добровольцев в области профилактики сахарного диабета

Задачи:

1. Расширить представления о сахарном диабете, симптомах и способах профилактики заболевания
2. Содействовать формированию субъективного отношения к профилактике распространения социально значимых заболеваний.
3. Формировать навыки волонтерской деятельности в области профилактики распространения социально значимых заболеваний.

Оборудование: рабочая тетрадь, мультимедийная презентация.

Ход тренинга

Введение

Приветствие (разминка)

Ассоциация. Назвать имя и слово, которое ассоциируется с заболеванием сахарный диабет.

Групповая дискуссия: Что мы знаем о сахарном диабете? Причины заболевания? Какие органы и системы человеческого организма включены в заболевание?

Информационный блок

Сахарный диабет — хроническое заболевание эндокринной системы, обусловленное абсолютной или относительной недостаточностью гормона поджелудочной железы — инсулина, в результате чего возникает гипергликемия — стойкое увеличение глюкозы в крови. Заболевание характеризуется нарушением всех видов обмена веществ: углеводного, жирового, белкового, минерального и водно-солевого. В буквальном переводе с греческого, выражение "сахарный диабет" означает "теряющий сахар". Кроме человека, данному заболеванию подвержены также некоторые животные, например, кошки.

Итак, при сахарном диабете орган человека — поджелудочная железа вырабатывает недостаточно гормона — инсулина, который в свою очередь снижает уровень сахара в крови. Давайте вспомним, где она находится.

Поджелудочная железа находится на задней стенке брюшной полости. Спереди ее закрывает желудок, справа головку железы охватывает 12-перстная кишка сверху и справа — печень, слева — селезенка, снизу — поперечная ободочная кишка.

Поджелудочная железа выполняет в организме человека 2 функции: внешняя секреция и внутренняя секреция. Внешняя секреция: вырабатывает поджелудочный сок, который поступает в 12-перстную кишку и необходим для пищеварения. Внутренняя секреция: в ткани поджелудочной железы имеются отдельные островки (островки Лангерганса), где есть альфа-клетки (их 25%, вырабатывают **глюкагон**) и бета-клетки (60%, вырабатывают **инсулин**). Инсулин снижает уровень сахара в крови, а глюкагон — повышает. В небольшом количестве поджелудочная железа вырабатывает и другие гормоны, в основном регулирующие пищеварение.

Итак, инсулин - это белковый гормон, который вырабатывается в поджелудочной железе особыми клетками. У человека в кровь, по принципу обратной связи, постоянно поступает необходимое количество инсулина. То есть при повышении

уровня сахара в крови поджелудочная железа усиливает выработку инсулина, а при снижении - уменьшает. В крови постоянно находится некоторое количество углеводов, поэтому небольшие порции инсулина непрерывно поступают в кровь из поджелудочной железы. После приема пищи, содержащей углеводы, в кровь сразу попадает много глюкозы, тогда из поджелудочной железы выделяется дополнительное количество инсулина. То есть инсулин вырабатывается и поступает в кровь соответственно изменениям уровня сахара в крови. Это своеобразный „автопилот“ поджелудочной железы. У больных сахарным диабетом этот «автопилот» перестает работать. В организме здорового человека инсулин помогает сахару попасть из крови в клетку, как ключ от квартиры помогает хозяину открыть замок на двери и попасть домой. Когда нет инсулина, сахар остается в крови и не попадает в клетки. Клетки организма при этом голодают и человек испытывает чувство голода.

Виды диабета. Существует два типа диабета. Сахарный диабет I-го типа называют инсулинозависимым. При сахарном диабете первого типа инсулина в организме слишком мало. Как правило, заболеваемость этим типом диабета характерна для детей и подростков. Поджелудочная железа почти полностью прекращает производство инсулина, который переносит глюкозу к клеткам. Чтобы возместить нехватку инсулина, его нужно вводить извне. Диабет первого типа развивается очень быстро. При нём организм теряет способность получать энергию из пищи, что ведёт к истощению, если не принять меры по поддержанию нормального уровня инсулина и сахара в крови. Повышенный уровень сахара ведёт, прежде всего, к поражению сосудов. От этого страдает весь организм, а особенно сердце, почки, печень, глаза, сосуды конечностей.

Сахарный диабет II-го типа, или инсулинонезависимый диабет, характерен для людей старше 40 лет, возникает иногда даже при избытке инсулина в крови, но клетки не принимают его, а вместе с ним и сахар - основной источник энергии. Поэтому при этом типе сахарного диабета инсулина недостаточно для нормализации уровня сахара в крови. Его развитие связано с повышенной массой тела. При втором типе сахарного диабета рекомендуют изменить диету, увеличить интенсивность физических нагрузок и слегка похудеть. Совершенно недостаточно только принимать таблетки. Скорее всего, осложнения, связанные с высоким уровнем сахара в крови, будут развиваться, если не выполнять все рекомендации по образу жизни с сахарным диабетом второго типа. При 2-м типе инсулин используется редко — только при тяжелом течении диабета, когда другие препараты малоэффективны.

Симптомы сахарного диабета. В ряде случаев диабет до поры до времени не дает о себе знать. Признаки диабета различны при диабете I и диабете II. Иногда, может не быть вообще никаких признаков, и диабет определяют, например, обращаясь к окулисту при осмотре глазного дна. Но существует комплекс симптомов, характерных для сахарного диабета обоих типов. Выраженность признаков зависит от степени снижения секреции инсулина, длительности заболевания и индивидуальных особенностей больного.

Основные признаки сахарного диабета обоих типов:

- Повышенная жажда и учащенное мочеиспускание в ночные часы.
- Сухость кожных покровов.
- Потеря веса.
- Судороги икроножных мышц.
- Нарушение зрения.
- Зуд кожи и слизистых половых органов

Профилактика сахарного диабета. Профилактики сахарного диабета первого (инсулинозависимого) типа практически нет. Если в семье есть родственники,

имеющие сахарный диабет первого типа, то необходимо стараться закалывать своего ребенка, поскольку простудные заболевания чаще поражают и тяжелее протекают у детей и подростков с ослабленным иммунитетом. Но и закаленный ребенок может заболеть сахарным диабетом, просто у него риск заболевания будет ниже, чем у незакаленного.

При втором типе сахарного диабета возможна профилактика. Если кто-то из родителей страдал ожирением и сахарным диабетом второго типа, то необходимо тщательнее следить за своим весом и не допускать, чтобы развилось ожирение. Первое профилактическое правило - правильно питаться.

Потреблять пищу с низким содержанием жира, с большим количеством растительных волокон. Пять блюд с овощами и фруктами в день.

Есть больше продуктов, богатых сложными углеводами (хлеб из муки грубого помола, макаронные изделия, рис, овощи, овес, ячмень, капусту, гречку, картофель). Это замедлит поступление глюкозы в кровь, будет поддерживать низкий уровень холестерина.

Питаться маленькими порциями строго через 4 часа. Это лучший способ обеспечить кровь необходимым количеством инсулина для переваривания съеденной пищи. Это будет способствовать равномерному распределению еды в течение дня и снизит нагрузку на поджелудочную железу.

Не употреблять сахар и соль. Даже очень малое количество съеденного сахара может до небес поднять его уровень в крови. А солёная пища резко повышает кровяное давление.

Второе профилактическое правило - заниматься лёгкими физическими упражнениями не менее 5 раз в неделю. Небольшая физическая нагрузка снизит на 50 % степень риска заболеть сахарным диабетом.

Историческая справка Сахарный диабет был известен в Древнем Египте еще в 170-ом году до нашей эры. Врачи пытались найти способы лечения, но им не была известна причина болезни; и люди, заболевшие сахарным диабетом, были обречены на гибель. Так продолжалось много веков. Только в конце прошлого века врачи провели эксперимент по удалению поджелудочной железы у собаки. После этой операции у животного развился сахарный диабет. Казалось, что причина сахарного диабета стала понятной, но прошло еще много лет, прежде чем в 1921-ом году в городе Торонто Фредерик Бантинг и Джон Маклеод выделили особое вещество из поджелудочной железы собаки. Оказалось, что это вещество снижает уровень сахара в крови у собак, больных сахарным диабетом. Это вещество назвали инсулином.

В январе 1922 года никому не известный молодой канадский ученый Фредерик Бантинг впервые в истории спас жизнь, сделав инъекцию инсулина 14-летнему мальчику, страдавшему тяжелой ювенальной формой сахарного диабета. Открытие этих ученых спасло жизнь миллионам людей. И хотя сахарный диабет по сей день является неизлечимой болезнью, благодаря инсулину люди научились держать эту болезнь под контролем.

Признанием первого великого достижения XX века в области биохимии и медицины явилась Нобелевская премия, присужденная Бантингу и Маклеоду в 1923 году. В 1979 году, благодаря генной инженерии, учеными был синтезирован человеческий инсулин.

Социальная значимость сахарного диабета в том, что он не является до конца излечимым заболеванием. Из-за болезни диабет становится образом жизни, регулируя жизнедеятельность человека. Кроме того, сахарный диабет относится к числу часто встречающихся заболеваний. Согласно медицинской статистике, количество людей, страдающих этим заболеванием, неуклонно увеличивается.

Распространенность его среди населения в настоящее время составляет 6%. Каждые 10-15 лет общее число больных удваивается. Стремительный рост новых технологий обусловил снижение непосредственной физической активности человека и качественное изменение его питания, что в свою очередь, стало предпосылкой развития диабета. По оценкам, более 170 миллионов людей в мире страдает диабетом, а к 2030 г. это число может удвоиться. Диабет и его многочисленные осложнения являются тяжелейшим бременем для здравоохранения и экономики всех стран. Так, например, в странах с высоким уровнем дохода на лечение поражений ног вследствие диабета расходуется 15-25 % всех средств здравоохранения, предназначенных для лечения диабета. Это огромные потери не только ограниченных ресурсов общественного здравоохранения, но и здоровых человеческих жизней. Подсчитано, что при надлежащем ведении диабета и соответствующем уходе можно предотвратить до 80 % всех ампутаций нижних конечностей при этой болезни.

Общество должно осознавать, что своевременное лечение и владение информацией о факторах риска способствует предупреждению сахарного диабета и предотвращению развития осложнений.

Всемирный день борьбы против диабета. 14 ноября отмечается Всемирный день борьбы против диабета. Эта дата отмечается ежегодно с 1991 года в день рождения Фредерика Бантинга, канадского физиолога, открывшего совместно с профессором Джоном Маклеодом гормон инсулин. Особое уважение вызывает еще и тот факт, что, будучи правообладателями на лекарство, пожизненно необходимое многим пациентам, ученые могли бы сказочно разбогатеть, но по этическим соображениям передали патентные права на производство инсулина канадскому Совету по медицинским исследованиям. И теперь, в знак признания заслуг Бантинга перед человечеством, день его рождения ежегодно отмечается как день борьбы с диабетом.

Практический блок

Работа в рабочей тетради

Заключительный блок

Почему необходима профилактика сахарного диабета в подростковой среде?

Тренинг №4

ВИЧ-инфекция

Цель: повышение компетентности добровольцев в сфере профилактики ВИЧ-инфекции

Задачи:

1. Расширить представления о ВИЧ, ВИЧ-инфекции, СПИДе, ситуациях риска и способам профилактики
2. Содействовать формированию ответственного отношения к своему здоровью в контексте профилактики ВИЧ-инфекции
3. Формировать навыки волонтерской деятельности в области профилактики распространения ВИЧ-инфекции.

Оборудование: рабочая тетрадь, мультимедийная презентация.

Ход тренинга

Введение

Разминка «Листок с секретом» Участники разбиваются на пары (желательно чтобы партнеры были наименее знакомы друг с другом). Каждому выдается лист бумаги. На одном из них ведущий незаметно (за ранее) ставит метку на обратной стороне листа. Участникам предлагается записать вопросы, касающиеся темы, на которые они не знают ответа.

Далее участники обмениваются листами и пытаются ответить на вопросы друг друга. Потом участникам предлагается объединиться в четверки и обсудить вопросы, оставшиеся неясными. И, наконец, – в восьмерки, с той же целью. После этого ведущий спрашивает: «Остались ли сомнения и неясности? Какие именно? Произнесите вопросы, на которые не удалось найти ответ?». Далее тренер предлагает группе перевернуть свои листочки. Тот, кто обнаружит метку, встает. Ведущий просит встать того, кто работал с этим человеком в паре; тех, кто работал с ним в четверке и в восьмерке. Ведущий говорит: «Так же незаметно, в приятной обстановке, в обществе происходит распространение ВИЧ-инфекции. Люди встречаются, веселятся, проводят вместе время, любят друг друга, и часто не задумываются о том, что кто-то может быть инфицирован».

Разминка «С закрытыми глазами»

Участники выстраиваются в шеренгу друг за другом. Закрывают глаза. Педагог называет утверждения, касающиеся ВИЧ-инфекции. Если подростки считают утверждение верным - делают шаг вправо, если неверным – шаг влево. По окончании упражнения участники открывают глаза. Упражнение сможет показать существующие пробелы в знаниях, касающихся ВИЧ – инфекции.

Утверждения:

1. Многие ВИЧ инфицированные люди могут хорошо выглядеть и чувствовать себя здоровыми
2. СПИД излечим
3. ВИЧ инфицированная мать может родить здорового ребенка
4. Некоторые насекомые могут передавать возбудитель СПИДа
5. При отрицательных тестах на антитела к ВИЧ человек, тем не менее, может быть заражен
6. ВИЧ инфицированные, независимо от того, есть у них симптомы или нет, могут заразить ВИЧ других
7. ВИЧ инфицированные опасны в плане заражения с момента инфицирования
8. Можно заразиться ВИЧ если есть пищу, приготовленную ВИЧ инфицированным человеком
9. Запрещение ВИЧ инфицированному ребенку посещать детский сад считаю правильным
10. Разумно избегать общения с ВИЧ инфицированными
11. Вирус ВИЧ быстро погибает вне жидкости
12. ВИЧ может проникать через поврежденную кожу
13. Все ВИЧ инфицированные должны быть изолированы
14. ВИЧ и СПИД – одно и то же

Вывод: на все эти и многие другие вопросы вы получите ответы в ходе наших занятий

Групповая работа: Вич-инфекция, считается одним из самых опасных социально значимых заболеваний. Как вы думаете почему?

Вывод: Эпидемия ВИЧ не похожа на другие, с которыми раньше сталкивалось человечество. Не существует вакцины, которая предохраняла бы от заражения ВИЧ, нет лекарств, которые позволяют полностью удалить вирус из организма. Темпы распространения ВИЧ возрастают с каждым годом. На сегодняшний день ВИЧ занимает 3 место в списке причин смертности населения (после смертей, вызванных заболеваниями сердечно-сосудистой системы и новообразований). Кроме того, особенностью эпидемии ВИЧ является распространение инфекции преимущественно среди молодежи. Это во многом связано с тем, что молодые люди обладают недостоверной или неправильной информацией о ВИЧ/СПИДе.

Информационный блок

Мини лекция: ВИЧ - Вирус - микроорганизм, который может жить и функционировать только в клетках живых организмов.

Иммунодефицит - это недостаточность защитных сил организма, чтобы сопротивляться инфекциям.

Человек - ВИЧ живет и размножается только в организме человека.

СПИД

Синдром - это совокупность признаков, которые показывают наличие заболевания, сочетание симптомов, возникающих в результате заражения вирусом. Когда у Вас грипп, что вы чувствуете? Все перечисленное – признаки болезни – симптомы, набор которых составляет болезнь – синдром.

Приобретенный – это значит, что болезнь не наследственная

Иммунодефицит - это недостаточность защитных сил организма, чтобы сопротивляться инфекциям.

Строение вируса

Вирус – это простейшая форма жизни. Вирус – это не клеточная форма жизни, поэтому он не имеет многих свойств клетки, в том числе не способен к самостоятельному размножению. Для размножения вируса требуется клетка, в которую он внедрит свою генную информацию. После чего она начинает работать как «фабрика» по производству вирусов. Новые вирусы разрывают оболочку клетки и выходят в кровь, где поражают новые клетки. Зараженные клетки рано или поздно погибают.

ВИЧ может проникать в различные клетки организма человека, но в одних клетках он только живёт, а в других – размножается. Для размножения ВИЧ использует клетки нашей иммунной системы.

Иммунная система отвечает за очень важные процессы в нашем организме.

Функции иммунной системы:

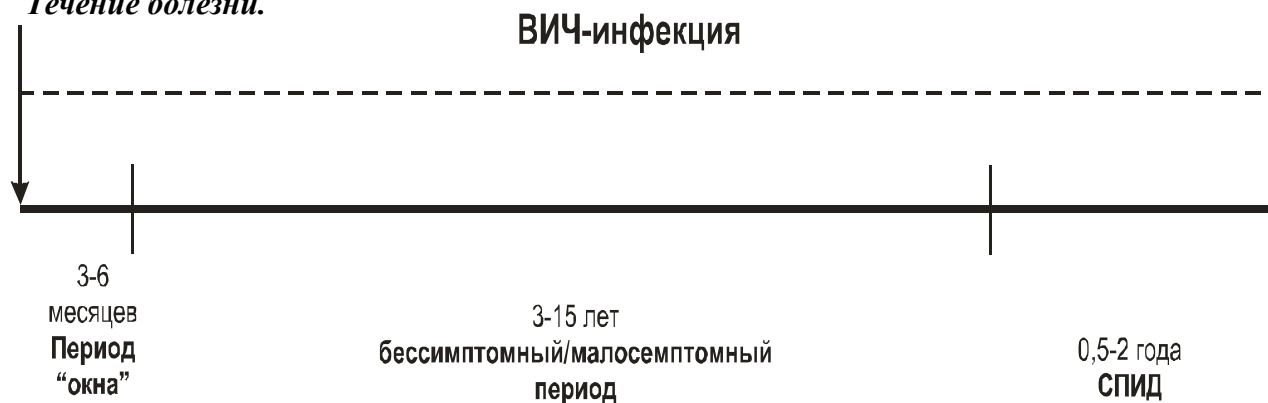
- защита организма от проникновения разного рода инфекций – вирусов, бактерий ит.д.
- замена отработавших клеток;
- «ремонт» частей нашего тела, испорченных инфекциями и другими негативными воздействиями (радиация, отравления);

Из клеток иммунной системы преимущественно поражаются Т-лимфоциты (белые кровяные тельца). Их функция – производить антитела, которые способствуют уничтожению инфекции. Разрушая Т-лимфоциты, ВИЧ лишает организм его природной защиты – иммунитета. Это состояние и называют **иммунодефицитом**.

Групповая дискуссия: Чем отличается ВИЧ от СПИД?

Пояснение педагога: СПИД – инфекционное заболевание. А ВИЧ – это вирус, вызывающий это заболевание, который может передаваться от зараженного человека к незараженному при попадании вируса в кровоток различными путями

Течение болезни.



Заразившись ВИЧ, человек может не ощущать никакого недомогания и чувствовать себя совершенно здоровым многие годы, пока его иммунная система справляется с вирусом.

Как же протекает ВИЧ-инфекция? У каждой болезни свои стадии (например, грипп). Рассмотрим на примере-иллюстрации жизни одного парня. Жил-был Федя. Сколько ему было лет? *Подростки говорят свои варианты.* Однажды в его организм попал вирус (как это произошло?) *Подростки предлагают свои варианты.* Он не подозревал об этом. Через 2-4 недели он почувствовал, что заболел ОРЗ. Какие симптомы у него появились? Итак, у него повысилась температура, появился насморк, головная боль, слабость (у некоторых (но не у всех) заразившихся появляются симптомы, похожие на грипп, в том числе постоянно повышенная до 37,5 - 38 температура и увеличение лимфоузлов - это стадия острой инфекции). Но через 2-3 недели все прошло само по себе, и он забыл. Он прекрасно выглядел, хорошо себя чувствовал. Но в это время болезнь уже развивалась, хотя себя никак не проявляла.

Через 1-3 месяца после заражения в организме нарабатываются антитела к ВИЧ, и начинается длительная стадия, которую называют бессимптомной. ВИЧ продолжает размножаться, производя каждый день до 1 миллиарда новых вирусов, но иммунная система активно борется с инфекцией, удерживая ее под контролем. Болезненные проявления, которые возникают в это время, поддаются лечению и не опасны для жизни. Нередко человек даже не подозревает, что его организм постоянно борется с вирусом, потому что иммунная система ещё справляется с инфекцией. По данным исследований, средний срок этой стадии без специального противовирусного лечения может быть различным (3-15 лет). Период бессимптомной стадии удлиняется, если человек бережно относится к своему здоровью – правильно питается, отдыхает, занимается спортом, находит понимание у своих близких и коллег. Не последнюю роль играет генетическая предрасположенность, наличие других заболеваний, а также возраст, когда произошло заражение: наибольший природный «запас прочности» имеют люди 20-30 лет. Разумеется, наркотики и алкоголь подрывают здоровье людей, как при ВИЧ-инфекции, так и без нее.

Затем наступает стадия СПИД. Она тоже длится по-разному – от 6 месяцев до 2х лет. На этой стадии количество Т-клеток падает ниже критического уровня, так как вирус разрушает их (именно тогда ставят диагноз СПИД). Человек теряет в весе, чувствует слабость, его мучают обильное потоотделение, длительная диарея. Стадия СПИДа заканчивается смертью. Срок жизни на стадии СПИДа зависит от того, какие присоединились инфекции, и от проведенного лечения. Развиваются инфекции, которые при здоровой иммунной системе не приносят вреда организму, но на фоне иммунодефицита вызывают серьёзные болезни не свойственные здоровому человеку – **оппортунистические заболевания** (Саркома Капоши, пневмоцистная пневмония, туберкулёз, герпес, грибковые инфекции и др.).

Тестирование. Период окна.

Единственный способ определить достоверно, что произошло заражение, - это специальный анализ крови – **тест на ВИЧ**. Наиболее распространённые тесты определяют не сам вирус, а **антитела** к нему. Антитела начинают вырабатываться иммунной системой в ответ на попадание вируса в организм.

По наличию в крови антител, специфических к ВИЧ, делают вывод о том, что человек ВИЧ-инфицирован. На наработку достаточного для определения тестом количества антител требуется время от 3 до 6 месяцев.

Этот период, когда вирус в организме уже есть, а антитела ещё не выработаны в достаточном количестве и не обнаруживаются тестом, называется «**период окна**». Важно понимать главную опасность этого периода: человек может заразить другого с

первого дня попадания вируса в его кровотоки, хотя результат анализа будет отрицательным.

Таким образом, поскольку антитела к ВИЧ появляются в крови не сразу после заражения, проходить тест на ВИЧ сразу же, или через несколько дней после опасного контакта бесполезно - тест даст отрицательный результат. Итак, период 3-6 месяцев, необходимый для выработки количества антител, достаточных для определения тестом, называют «**периодом окна**».

Пройти тест на ВИЧ в нашем городе можно в центре по профилактике СПИДа (ул. Горьковская, 14).

Важно знать, что по закону РФ:

- обследование на ВИЧ-инфекцию добровольно
- после получения положительного результата анализа пациента должны проконсультировать по различным аспектам жизни с ВИЧ-инфекцией, чтобы не только сообщить информацию, но и хотя бы частично облегчить стресс от полученного диагноза
- анализ можно пройти анонимно, не называя своего имени, адреса;
- диагноз никому не сообщают без согласия пациента, все сведения о его/ее здоровье являются медицинской тайной
- человек с ВИЧ-инфекцией может заниматься любой профессиональной деятельностью, если позволяет здоровье
- никто не обязан проходить обследование на ВИЧ-инфекцию по требованию работодателя, кроме медицинских работников, имеющих непосредственный контакт с кровью и доноров крови, органов и тканей.

История эпидемии ВИЧ-инфекции. Вирус появился примерно в середине XX века. Первый случай ВИЧ зарегистрирован в США в **1981**г. У группы мужчин - гомосексуалов были обнаружены схожие симптомы. Было выдвинуто несколько гипотез по поводу происхождения вируса, порой, самых фантастических. Одна из них, что это биологическое оружие США, другая - что это мутировавший вирус зеленых маршалак, кровь которых вливали люди в Африке в ходе ритуала омоложения. В **1982** году появился термин СПИД - «синдром приобретенного иммунодефицита», а в **1983** году французский ученый **Люк Монтанье** и американский ученый **Роберт Галло** почти одновременно открыли, что возбудителем болезни является вирус. **1985**. Были с точностью установлены пути передачи новой вирусной инфекции и начата борьба с ней. Была разработана первая тест-система на ВИЧ, разрешен к применению первый противовирусный препарат, который позволял на несколько лет затормозить развитие вируса в организме. Но СПИД по-прежнему считали проблемой небольшой группы людей, несмотря на то, что болезнь «унесла» уже десятки тысяч жизней и распространилась на новые, страны и регионы. В **1987** году был официально зарегистрирован первый случай ВИЧ в России. 1 декабря **1988** был объявлен Всемирным днем борьбы со СПИДом. В **1991** в Кемеровской области был зарегистрирован первый случай ВИЧ в г. Ленинск-Кузнецком. **1992**г. – 3 случая в Кемерово, 1 - в г. Белово. **1996**г в Кемерово заболел первый 14-летний подросток, который употреблял наркотики. **1999-2000**гг – вспышка инфекции в Новокузнецке (среди потребителей инъекционных наркотиков).

Статистика на момент проведения урока в стране, городе

Но это только официальные цифры. Реальные цифры превышают официальные в несколько раз, так как многие не проходили обследование вообще.

Соотношение зарегистрированных случаев ВИЧ-инфекции и количество реально инфицированных можно сравнить с айсбергом: подводная часть ледяной горы всегда

во много раз больше видимой. Подводная часть - те люди, которые даже не подозревают о том, что заражены ВИЧ-инфекцией.

Практический блок

Групповая работа: Редакция молодежного журнала

Методические рекомендации: Класс делится на 3 группы. Они 3 отдела редакции молодежного журнала. К ним пришли письма, на которые нужно ответить. Каждая группа получает письмо, обсуждает его и пишут ответ. Ответ может содержать рисунки, схемы, тексты и т.д. По окончании работы презентации своих журнальных статей-ответов.

Примеры писем:

Уважаемый журнал «...»!

Мне 17 лет. Недавно я встретила человека, за которого хочу выйти замуж. Проблема только в том, что он этого не знает. Он мне ужасно нравится, и я хочу, чтобы у нас была любовь и секс. Он ничего не говорит о сексе и интереса не проявляет. Я боюсь, что я ему не нравлюсь в том смысле, в каком он мне. Мне стоит первой объясниться ему в любви или предложить секс. Как - то на вечеринке мы с ним целовались, но это все. Как мне поступить?»

Уважаемый журнал «...»!

Мне 19 лет. Я учусь в институте и живу в общежитии с одной девчонкой. Недавно она сама рассказала мне, что у нее бывший парень умер от СПИДа. Я очень беспокоюсь. Может у нее тоже СПИД. Я правда стараюсь не походить к ней теперь, завела отдельную посуду, но ведь есть места общего пользования, например, туалет. Может сказать об этом в институте и попросить отселить ее?

Уважаемый журнал «...»!

Мне 16 лет. В прошлую субботу я ходил на дискотеку в ночной клуб. У меня было паршивое настроение, потому что девчонка с которой мы встречались, ушла к другому парню. В клубе я сильно напился. Ко мне подошли ребята и предложили попробовать уколоться. Они сказали, что это не наркотик, к нему нет привыкания. Эта штука просто снимает напряжение. Я согласился. Мы все кололись одной иглой, и теперь я боюсь: ведь я мог чем-нибудь заразиться. Что мне делать?

Заключительный блок

Вопросы для обсуждения: Что именно делаете вы для того, чтобы предотвратить распространение заражения ВИЧ?

Тренинг №5

Онкологические заболевания

Цель: повышение компетентности добровольцев в сфере профилактики распространения онкологических заболеваний

Задачи:

1. Сформировать представления об особенностях онкологических заболеваний, способах первичной профилактики, ситуациях риска
2. Содействовать формированию осознанного отношения к своему здоровью и здоровью общества
3. Формировать навыки волонтерской деятельности в области профилактики распространения онкологических заболеваний.

Оборудование: рабочая тетрадь, мультимедийная презентация.

Ход тренинга

Введение

Актуализация проблемы. Врачи всерьез обеспокоены тем, что заболеваемость раком во всем мире неуклонно растет. Такая ситуация обусловлена, в

первую очередь, ухудшением окружающей среды и образа жизни людей. Сегодня самыми распространенными видами рака медики называют рак легкого, рак желудка и рак молочной железы. Социальная значимость злокачественных новообразований заключается в том, что зачастую диагноз "рак" для людей звучит как приговор. Отсутствие информации об этом заболевании и устаревшие представления о методах лечения формируют в обществе миф о неизлечимости рака. Однако общество должно владеть достоверной информацией о болезни и помнить, что рак — это излечимое заболевание. По словам врачей, на начальных стадиях заболевания рак вылечивается в большинстве случаев, и поэтому общество должно осознать чрезвычайную важность ранней диагностики. Опасность рака в том, что длительное время он протекает бессимптомно. Многие люди обращаются за помощью к специалистам лишь тогда, когда начинают испытывать физическое недомогание, а происходит это лишь на последних стадиях заболевания. Следует помнить, что слишком позднее установление диагноза существенно снижает эффективность лечения.

Приветствие (разминка)

«Круг любителей здорового образа жизни». В центр круга приглашается один из участников. Его задача сказать два правила, которые он соблюдает для сохранения и укрепления здоровья. Другие участники, прослушав варианты ответа, выбирают те, которые выполняют сами. Если такие участники есть -они берут за руку первого участника. И рассказывают свое правило. Таким образом, должен образоваться круг любителей здорового образа жизни

Информационный блок

Мини лекция «Онкологические заболевания»

Что же понимают под онкологическими заболеваниями? Онкологические заболевания это - новообразования, бластомы, избыточные патологические разрастания тканей, состоящие из качественно изменившихся, утративших дифференцировку клеток организма. Область медицины и биологии, изучающая причины возникновения, механизмы развития и клинические проявления опухолей называют онкологией. Онкология изучает методы диагностики, лечения и профилактики опухолей.

Опухолью называют избыточные патологические разрастания тканей, состоящих из качественно изменившихся, утративших дифференцировку клеток организма.

Существуют классификации онкологических заболеваний. По характеру, темпам роста и прогнозу опухоли делятся на доброкачественные и злокачественные.

Доброкачественные опухоли – имеют капсулу, состоят в основном из однотипных клеток, не отличающихся существенно по морфологии от нормальных клеток, с небольшой потенцией к росту, без способности к инвазии и метастазированию. Доброкачественные опухоли растут, раздвигая (а иногда и сжимая) окружающие ткани. Многие доброкачественные опухоли сохраняют эти черты на протяжении всей жизни человека, редко перерождаясь в злокачественные. Например, липома подкожной клетчатки, миома матки трансформируются в саркому крайне редко. Вместе с тем доброкачественные опухоли могут быть этапом развития рака и саркомы. Так, диффузный полипоз кишечника на протяжении жизни почти в 100% случаев переходит в рак. Во многих случаях этап сохранения опухолью характеристик доброкачественного тканевого разрастания (предрак) может быть не столь очевиден, как при полипозе, но так или иначе такой этап, занимающий различный промежуток времени, существует. Доброкачественные опухоли не метастазируют, но могут представить опасность в связи со своей локализацией

Злокачественные опухоли – не имеют капсулу, быстро растут, состоят из клеток склонных к мутациям, они существенно больше нормальных клеток. Они

прорастают в окружающие ткани и разрушают их, при этом обычно повреждаются кровеносные и лимфатические сосуды, опухолевые клетки попадают в ток крови или лимфы, разносятся по организму и могут осесть в различных органах и тканях, образуя метастазы.

Некоторые опухоли нельзя однозначно отнести ни к доброкачественным, ни к злокачественным, поскольку они обладают признаками обоих типов.

Исходя из гистологического происхождения, выделяют следующие группы новообразований: из эпителия; из клеток соединительной ткани; из клеток гемopoэтической и иммунной системы; из клеток нервной системы; множественного гистогенетического происхождения.

Так, не все онкологические заболевания являются раками. Рак - лишь один из видов злокачественных опухолей, который возникает из эпителиальной ткани. Эпителий - это не только кожа. Это особый тип клеток, который присутствует фактически в каждом органе, исключая разве что мозг. Он выстилает грудную и брюшную полости, все полые органы (желудок, желчный и мочевой пузырь, матку и проч.), слизистые носа, гортани, кишечника, легких и проч. Характерной особенностью эпителия является его быстрая пролиферация. Проллиферация - это процесс разрастания посредством деления. Он очень хорошо заметен на наружных кожных покровах: при внимательном рассмотрении на коже можно увидеть «чешуйки» - это ороговевшие клетки эпителия, которые постепенно отшелушиваются. Если на руке прочертить полосу ручкой, через несколько дней она исчезнет, даже если не мыть руки - «чешуйки» отшелушатся вместе с чернилами. Эпителий слизистых оболочек пролиферирует еще быстрее.

Саркома - злокачественная опухоль, преимущественно образующаяся либо в костях, либо в мягких тканях - мышечных и мозговых.

Отдельным пунктом идут злокачественные заболевания системы крови, лейкозы и лимфомы. Их лечение и изучение происходит не столько в онкологическом, сколько в гематологическом разрезе медицины. В этом случае перерождаются клетки-предшественники кроветворения: в основном, лейкоциты, но иногда встречаются также и патологии, эритро- и тромбоцитов. В некоторых случаях могут угнетаться не один, а несколько ростков кроветворения.

Общие причины развития онкологических заболеваний. По словам медиков, основные причины рака можно разделить на внешние и внутренние. К внешним факторам относятся физические, химические и биологические факторы. Внутренние причины рака связаны с наследственной предрасположенностью к заболеванию.

Наследственные факторы. В возникновении и развитии опухоли большое значение имеет общая реакция организма, зависящая как от генотипа, так и от факторов внешней среды. У человека известны некоторые редкие формы опухоли и предраковых состояний, которые, по мнению врачей, наследуются, например: ретинобластома и пигментная ксеродерма. Пигментная ксеродерма легко переходит в рак кожи под влиянием облучения ультрафиолетовыми лучами. Однако для большинства опухолей человека наследственная передача не доказана. Наследственные факторы определяют главным образом предрасположение к опухоли, раку, т. е. ту или иную реакцию организма на бластомогенные воздействия. В реализации же специфического эффекта последних решающую роль играет общее состояние организма, зависящее, например, от особенностей питания и других условий жизни.

На сегодняшний момент известны некоторые факторы, влияние которых на развитие опухолей несомненно, но список их далеко не полон. В классической онкологии не ставятся под сомнение следующие факторы:

Радиация. Большая часть людей, подвергавшаяся радиационному облучению, имеет очень высокий риск заболеваемости злокачественными опухолями. Большое значение, конечно, тут имеет доза и продолжительность облучения: человек, раз в 2 года делающий флюорографию, фактически не рискует получить сколь-либо серьезную дозу радиации, а вот врач рентгенодиагностики, облучающийся день за днем - вполне.

Химические вещества. Наиболее известными канцерогенными (вызывающими рак) химическими веществами являются хлор, бензол, фенол и их производные. В быту не стоит злоупотреблять продуктами, поджаренными на сковороде и во фритюре, особенно если образовалась черная подгоревшая корка - именно в ней содержится большая часть вредных веществ, вызывающих онкологические заболевания. Никотин также является сильнодействующим канцерогеном. Доказано, что после ежедневного втирания никотина в ткани уха у лабораторных мышей, через некоторое время в месте втирания у животных обнаруживалась злокачественная опухоль. А вкупе с действием горячих смол на легкие - вероятность умереть от рака легких у злостного курильщика почти 90%. Остальные 10 приходятся на смерть от несчастного случая, злого умысла, других смертельных заболеваний.

Вирусы. Вирус может спровоцировать развитие рака. Этот факт уже доказан и сомнению не подвергается. Вирус может действовать на генном уровне, провоцируя клетки на патологический рост, а может, косвенно, сам являться предшественником опухоли: например, множественными экспериментами доказан связь вируса папилломы человека и развитие рака матки.

Практический блок

Мозговой штурм «Способы профилактики распространения онкологических заболеваний»

Заключительный блок

Вопросы для обсуждения: Что, по вашему мнению, необходимо рассказать сверстникам в контексте профилактики онкологических заболеваний?

Тренинг №6

Туберкулез

Цель: повышение компетентности добровольцев в сфере профилактики туберкулеза

Задачи:

1. Расширить представления о заболевании туберкулез, ситуациях риска и способах профилактики
2. Содействовать формированию осознанного отношения к своему здоровью и здоровью общества
3. Формировать навыки волонтерской деятельности в области профилактики распространения онкологических заболеваний.

Оборудование: рабочая тетрадь, мультимедийная презентация.

Ход тренинга

Введение

Приветствие (разминка)

Разминка «Маркетинг...» Педагог приносит непрозрачный пакет с разными вещами. Участникам предлагается достать не глядя, из мешка один предмет и продать его группе, представив максимум реальных достоинств предмета для поддержания здорового образа жизни. Хорошо проведенную рекламу поощряют аплодисментами.

Информационный блок

Само название болезни «*туберкулез*» происходит от *латинского слова tuberculum* означающего «*бугорок*». Одной из форм проявления туберкулеза кожи является именно образование своеобразных «бугорков» выступов под кожей.

По данным ВОЗ туберкулез - самое старое из известного человечества инфекционных заболеваний. Им инфицированы 2 млрд. человек - треть населения планеты. Каждый больной туберкулезом ежегодно инфицирует в среднем 10—15 человек.

Туберкулез на сегодня не ликвидирован ни в одной стране и в настоящее время остается распространенным инфекционным заболеванием.

Эпидемическая ситуация по туберкулезу осложняется не только ростом случаев заболевания, но в большей степени новым качеством болезни, устойчивым к противотуберкулезным препаратам. ВОЗ в 1997 г. выступила с предупреждением:

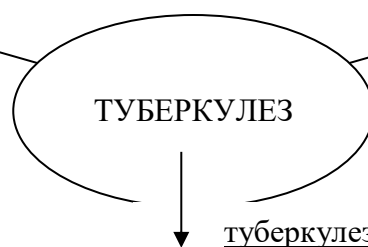
«Если начнется эпидемия туберкулеза с лекарственной устойчивостью, нам, возможно, никогда не удастся остановить ее!» В большинстве своем многие люди, в том числе и подростки, обладают недостоверной или неправильной информацией о данном заболевании, что зачастую приводит к заболеванию. История знакомства человечества с туберкулезом насчитывает не одно тысячелетие. Неспроста признаки туберкулеза найдены в египетских мумиях. Еще Гиппократ писал о данном заболевании «Распространенная болезнь, вызывающая много смертей». Учеными были найдены свидетельства в письменных источниках Древнего Китая и Индии. На протяжении многих веков туберкулез был известен под названием «чахотка». Причем тогда она считалась неизлечимым заболеванием, так как не было методов выявления и диагностики. Болезнь лишь проявлялась на поздних стадиях, когда лечение было малоэффективным, что приводило к летальным исходам. Порой возникали крупные эпидемии данного заболевания, из-за незнания путей передачи, санитарно-гигиенических состояний городов, малоэффективных методов лечения. В 1882 году ученым *Робертом Кохом* был открыт возбудитель заболевания – микробактерия туберкулеза (палочка Коха).

После открытия антибактериальных препаратов число случаев заболевания туберкулезом значительно сократилось. Многие думали, что болезнь исчезла. Но туберкулез никогда не исчезал, и сейчас заболеваемость снова увеличивается. Возбудителем туберкулеза является туберкулезная палочка (палочка Коха) – чрезвычайно агрессивный и устойчивый микроб. Возбудитель туберкулеза способен длительное время выживать в высушенной мокроте, в почве, на загрязненных предметах, также палочка Коха достаточно устойчива по отношению ко многим дезинфицирующим средствам. В определенных условиях микробактерия крупного рогатого скота также может вызывать туберкулез у человека.

туберкулез	
<i>открытый</i>	<i>закрытый</i>
термин « <i>открытый туберкулез</i> » означает, что больной выделяет в окружающую среду микробов - возбудителей заболевания; этот термин применяется в основном, когда речь идет о туберкулезе легких.	В противоположность открытой форме туберкулеза существует форма « <i>закрытый туберкулез</i> », что означает, что больной не выделяет микробов в окружающую среду и не является заразным.

туберкулез внутренних органов

- кишечника
- мозговых оболочек и нервной системы
- половых органов и органов мочевыделительной системы



внелегочный туберкулез

- костей и суставов
- кожи

1. *Туберкулез легких.*

На туберкулез легких приходится подавляющее число всех случаев туберкулеза, однако, при этом не исключается и поражение других внутренних органов, а также костей, суставов, кожи.

Симптомы: больные жалуются на повышенную утомляемость, слабость, особенно в утренние часы, также характерно снижение работоспособности. Зачастую больные теряют в весе и потому выглядят худыми, лицо бледное, черты лица заостряются и потому лицо кажется более красивым, на фоне бледной кожи лица на щеках заметен румянец. Температура повышается вечером и в ночное время (незначительно 37,5 – 38С), ночью наблюдается сильные поты, озноб. Кашель является постоянным симптомом туберкулеза легких. Кашель при туберкулезе хронический, поэтому присутствие кашля более 3 недель может насторожить и стать причиной обращения к врачу. В тяжелых случаях возможно кровохарканье, которое возникает после приступа кашля, в этом случае вместе с мокротой больной отхаркивает и небольшое количество крови.

2. *Туберкулез костей и суставов.*

Туберкулез костей и суставов всегда является результатом распространения инфекции из какого – либо другого очага инфекции в организме. Как и другие формы туберкулеза, туберкулез костей и суставов может долгое время оставаться незамеченным и проявляться только спонтанным переломом кости.

Симптомы: проявляется болями в пораженных частях скелета, нестабильностью, ограничением подвижности, патологическими переломами.

3. *Туберкулез кожи.*

Туберкулез кожи – может быть результатом распространения инфекции из какого – либо очага внутри организма или развиться при непосредственном контакте кожи больного с возбудителями туберкулеза.

Симптомы: проявляется в виде уплотнений и плотных узелков под кожей, которые постепенно увеличиваются в размерах, прорывают кожу и высвобождают беловатые творожистые массы.

4. *Туберкулез кишечника.*

Туберкулез кишечника – характеризуется воспалительным поражением стенок кишечника. Туберкулез кишечника может развиться после употребления в пищу продуктов, зараженных возбудителями туберкулеза (коровье молоко, мясо, куриное яйцо).

Симптомы: проявляется такими симптомами как периодические запоры и поносы, вздутие живота, боли в животе, кровь в каловых массах, длительное повышение температуры. В некоторых случаях может возникнуть непроходимость кишечника.

5. *Туберкулез мозговых оболочек и нервной системы (туберкулезный менингит).*

Одна из наиболее тяжелых и опасных форм туберкулеза. Туберкулезный менингит чаще всего развивается в процессе распространения инфекции из легких, поэтому туберкулезный менингит считают осложнением легочного туберкулеза. Может долгое время приниматься за другую болезнь.

Симптомы: в начале заболевания появляется температура, раздражительность, нарушение сна (бессонница или сонливость), на второй неделе появляется рвота и упорные головные боли. Туберкулез головного или спинного мозга проявляется различными нервными расстройствами.

6. *Туберкулез половых органов и органов мочевыделительной системы.*

Из всех органов мочеполовой системы туберкулез чаще всего поражает почки. Воспалительный процесс, вызванный туберкулезом, постепенно разрушает почки и может привести к потере этих органов. Туберкулезное поражение мочевого пузыря и

других органов мочеполовой системы приводит к их деформации, что и является причиной возникновения нарушений процесса выведения мочи и нарушений половой функции.

Симптомы: боли в спине, повышение температуры, моча с кровью.

Диагностика туберкулеза

1) рентгенологическая диагностика туберкулеза (флюорография)

Рентгенологическое исследование легких не может ни подтвердить, ни опровергнуть диагноз туберкулеза, однако, наличие определенных изменений на рентгеновских снимка легких больного позволит врачам предположить туберкулез с большей степенью точности.

2) проба манту (до 14 лет)

Проба манту также используется для диагностики туберкулеза, чаще всего у детей. Суть пробы состоит в том, что под кожу больного вводятся антигены возбудителя туберкулеза, что в свою очередь вызывает определенную реакцию со стороны организма. Во время туберкулеза выраженность реакции манту увеличивается (пятно больших размеров).

3) микроскопическое исследование мокроты (мазки)

Для подтверждения диагноза проводят микроскопическое исследование мокроты (необходимо исследовать минимум 3 мазка).

Практический блок

Работа в группах: Разработать плакат для сверстников «Профилактике туберкулеза»

Заключительный блок

Работа в тетрадях

Тренинг №7

Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП)

Цель: повышение компетентности добровольцев в сфере профилактики распространения ИППП

Задачи:

1. Расширить представления о профилактике ИППП.
2. Содействовать формированию осознанного отношения к сохранению репродуктивного здоровья.
3. Формировать навыки волонтерской деятельности в области профилактики распространения ИППП.

Оборудование: рабочая тетрадь, мультимедийная презентация.

Ход тренинга

Введение

Приветствие (разминка)

Разминка «Моя половинка» Класс делится на 2 группы. Юноши и девушки. Каждой группе дается задание на листе бумаги написать качества, которыми должен обладать идеальный представитель противоположного пола. Затем каждая группа делает презентацию полученного портрета. По окончании обсуждение.

Вопросы для обсуждения: Согласны ли вы с портретом идеального представителя противоположного пола, который получился у другой группы? Какие качества вы хотели бы добавить или убрать?

Информационный блок

Сейчас в жизни подростка период, который часто называют переходным, трудным. Границы этого периода условны, т.к. психологическая и социальная зрелость не совпадает с наступлением физической зрелости. Важно заметить изменения своего настроения, поведения, оценивать их и научиться управлять ими. Это очень

ответственный период. В этот момент подросток готовится к абсолютной зрелости (физической, социальной, нравственной). Кроме того, начинает закладываться фундамент для того, чтобы подросток смог стать здоровым родителем.

Репродуктивное здоровье – такое состояние физического, психического, социального и нравственного благополучия, которое позволяет родить и вырастить здорового ребенка.

Групповая работа: Сохранение репродуктивного здоровья

Класс делится на 2 группы. 1 – перечисляет факторы, положительно влияющие на рождение здорового ребенка; 2 – перечисляет факторы, негативно влияющие на рождение здорового ребенка.

По окончании работы группы высказываются. Педагог комментирует, делает вывод

Методические рекомендации: на данном этапе педагог может сделать вывод, каков опыт обучающихся в данном вопросе и соответствующим образом скорректировать объем, уровень и стиль подачи информации, касающийся материала по сохранению репродуктивного здоровья.

Вывод: Для рождения здорового ребенка важно:

- Знания об инфекциях, передающихся половым путем и соблюдение профилактических мер
- Знания способов контрацепции для избегания ситуации нежелательной беременности и аборта
- Отказ от психоактивных веществ

Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП)

Существует около 30 заболеваний, которые объединили в одну группу, потому что все они передаются человеку преимущественно при сексуальных контактах. Кроме того, данные заболевания могут передаваться от матери к ребенку, а некоторые через кровь. Заражение в быту происходит крайне редко. Причинами ИППП могут быть: вирусы, бактерии, дрожжевые грибы, простейшие, членистоногие насекомые.

По статистике около 50% заражений – результат случайных связей. 70% больных заразились под воздействием алкоголя.

Упражнение: Аукцион

Педагог просит участников перечислить все инфекции, передающиеся половым путем которых известны группе. По ходу аукциона названия инфекций записываются на доску.

Список инфекций, которые могут быть перечислены: трихомониаз, гонорея, уреаплазмоз / микоплазмоз, хламидиоз, герпес, папилломовирусная инфекция, сифилис, ВИЧ инфекция, гепатиты В и С....

Практический блок

Работа по группам.

Необходимо заполнить таблицу. Педагог раздает заранее приготовленные карточки с информацией об инфекциях, передающихся половым путем.

<i>Название заболевания</i>	<i>Пути передачи</i>	<i>Характерные признаки</i>	<i>Возможные осложнения</i>	<i>Профилактика</i>

Затем представитель группы заполняет общую таблицу на доске

<i>ИППП</i>	<i>Пути передачи</i>	<i>Симптомы</i>	<i>Осложнения</i>	<i>Профилактика</i>

Вывод педагога: Если у человека появились неприятные симптомы, ему нужно срочно идти к врачу, т.к. только врач может определить, здоров ли человек. Симптомы не

всегда однозначный признак инфицирования. Лечение должен заниматься только специалист. Выздоровление без лечения невозможно. Если у человека после не защищенного сексуального контакта отсутствуют симптомы инфекций, передающихся половым путем, это не означает, что он здоров (возможно бессимптомное течение инфекции). Но самое главное, что соблюдение правил личной гигиены и разумное поведение поможет избежать неприятностей, связанных с инфекциями, передающимися половым путем.

Заключительный блок

Вопросы для обсуждения: Почему необходимо следить за сохранением репродуктивного здоровья?

Тренинг №8

Болезни, вызванные повышенным кровяным давлением

Цель: повышение компетентности добровольцев в сфере профилактики гипертонии

Задачи:

1. Расширить представления о болезнях, вызванных повышенным кровяным давлением
2. Содействовать формированию ответственного отношения к здоровью
3. Формировать навыки волонтерской деятельности в области первичной профилактики гипертонии

Оборудование: рабочая тетрадь, мультимедийная презентация.

Ход тренинга

Введение

Приветствие (разминка)

«Театр» Участники делятся на 2 команды. Участники команды договариваются между собой, какую из 3х возможных в театре ролей будут «играть»: микроба, иммунитет или вирус. Ведущий показывает командам характерные движения для микроба, иммунитета, вируса. Микроб: бегаёт, шевеля лапками; вирус: с устрашающим видом, поднимая руки вверх рычит, шагает вперед; иммунитет: показывает крепкие мускулы. После того, как команды выбрали себе роль, ведущий сообщает: игра ведётся по принципу игры «камень, ножницы, бумага», то есть: «Микроб слабее иммунитета, но иммунитет может погубить вирус, а вирус боится микроба, т.к. на его основе можно сделать лекарство». Затем команды выстраиваются в 2 шеренги друг напротив друга и по команде ведущего характерным движением показывают роль, которую выбрали. Одно очко получает команда, чья роль оказывается наиболее выгодной.

Игра проводится в три раунда. Побеждает та команда, которая набрала больше баллов.

Информационный блок

Согласно недавним статистическим исследованиям, проведенным ВОЗ в 34 странах мира, Россия сегодня занимает первое место по смертности от осложнений гипертонической болезни. Опасность гипертонической болезни заключается в том, что она зачастую протекает незаметно для человека. Нередко симптомы гипертонии человек списывает на простую усталость, не находя в них повода обратиться к врачу. Однако частые головные боли, головокружения, шум в ушах, снижение работоспособности, отеки конечностей и повышение артериального давления могут являться симптомами скрытой гипертонии.

Что же такое гипертония? Гипертония – это хроническое заболевание, характеризующееся постоянным или периодическим повышением артериального давления. Что же такое артериальное давление? Вообще кровяное давление продвигает кровь по кровеносной системе организма, осуществляя в нем обменные процессы. Артериальное давление – это лишь частный случай кровяного давления, то есть давления крови на стенки сосудов. Понятно, что давление крови в артериях

и называется артериальным давлением. В свою очередь, давление крови в венах называется венозным, а давление крови в капиллярах - капиллярным давлением.

За что же такие почести артериальному давлению, почему о нем знают все, даже те, кто слыхом не слыхивал ни о венозном, ни о капиллярном? Да потому что артериальное давление проще всего измерить, и поэтому именно артериальное кровяное давление служит критерием для оценки величины кровяного давления в целом.

Итак, как уже было сказано, кровяное давление — это давление крови на стенки кровеносных сосудов — вен, артерий и капилляров. Кровяное давление необходимо для того, чтобы обеспечить возможность продвижения крови по кровеносным сосудам. Величина артериального давления (иногда оно сокращенно обозначается АД) определяется силой сердечных сокращений, количеством крови, которое выбрасывается в сосуды при каждом сокращении сердца, сопротивлением, которое стенки кровеносных сосудов оказывают току крови и, в меньшей степени, числом сердечных сокращений за единицу времени. Кроме того, величина артериального давления зависит от количества циркулирующей в кровеносной системе крови, ее вязкости. Влияют на величину артериального давления также и колебания давления в брюшной и грудной полостях, связанные с дыхательными движениями, и другие факторы.

Когда в сердце нагнетается кровь, давление в нем возрастает до того момента, пока кровь не выбрасывается из сердца в сосуды. Эти две фазы — нагнетание крови в сердце и выталкивание ее в сосуды - составляют, говоря медицинским языком, систолу сердца. Затем сердце расслабляется, и после своего рода «отдыха» снова начинает наполняться кровью. Этот этап называется диастолой сердца. Соответственно, давление в сосудах имеет два крайних значения: максимальное — систолическое, и минимальное — диастолическое. А разница в величине систолического и диастолического давления, точнее, колебания в их величинах, называется пульсовым давлением. Норма систолического давления в крупных артериях - 110-130 мм рт.ст., а диастолического - около 90 мм рт.ст. в аорте и около 70 мм рт.ст. в крупных артериях. Это те самые показатели, которые известны нам под названием верхнего и нижнего давления.

Какое артериальное давление можно считать нормальным? Правильный ответ таков: для каждого человека норма своя. Действительно, величина нормального кровяного давления зависит от возраста человека, его индивидуальных особенностей, образа жизни, рода занятий.

Если для шестнадцатилетнего юноши давление 100/70 мм рт.ст. - нижняя граница нормы, то у пожилого человека после 60 лет такое давление свидетельствует о тяжелом заболевании. И наоборот, после 60 лет верхняя граница нормы артериального давления - 150/90, что в юности указывало бы, скорее всего, на проблемы с почками, эндокринной или сердечно-сосудистой системой. У людей, постоянно подвергающимся большим нагрузкам, например, у спортсменов, нормальным становится давление 100/60 или даже 90/50 мм рт.ст. Но при всем разнообразии «нормальных» показателей артериального давления каждый человек должен знать норму своего давления.

Гипертония – это хроническое заболевание, которое при медленном развитии проходит три стадии (в соответствии с классификацией ВОЗ), но может прогрессировать очень быстро.

На первой стадии уровень артериального давления составляет 160-179/95-105 мм рт.ст.: понижается во время отдыха, но неизбежно поднимается вновь. Обычно человек случайно узнает о том, что давление поднялось, потому рекомендуют

регулярно измерять его в случае гипертонии. Первая стадия болезни отражается на умственной работоспособности человека, нарушает сон, приносит головную боль.

На второй стадии характеризуется постоянным повышением давления: систолическое составляет 180-199 мм рт. ст., диастолическое 104-114. На этой стадии происходят гипертонические кризы – резкие скачки давления до высоких отметок. Появляются первые признаки поражения сердца (ухудшения кровообращения, гипертрофия левого желудочка). Со стороны нервной системы учащаются ишемии, а по главному дну можно увидеть изменения в сосудах: сужения артериол, сдавление и расширение вен, геморрагии, экссудаты.

Третья стадия отмечается повышением систолического давления до 200-230 мм рт. ст., а диастолического - до 115-129 мм рт. ст., но при этом оно может падать до низких отметок спонтанно. Наблюдается обезглавленная гипертония: пониженное систолическое и повышенное диастолическое, что означает снижение сократительной функции миокарда. Становятся опаснее гипертонические кризы, возможно поражение почек. Возможна острая ишемия сетчатки и потеря зрения.

Выделяют следующие признаки развития гипертонии:

1. Изменение глазного дна или четыре стадии ангиопатии: диффузное сужение артерий; уплотнение стенок артерий и повышение извилистости; выраженный склероз артерий и кровоизлияния; отек сетчатки и снижение зрения.

2. Головные боли – наиболее частое проявление сосудистого синдрома, при этом различают: нетипичные головные боли (невротического характера); типичные (утренние боли в затылке, жгучие боли в темени, тяжесть в лобной и височных отделах к вечеру); выраженные боли в затылке, связанные с повышением внутричерепного давления.

3. Для гипертонии характерна гипертрофия левого желудочка и глухость I тона у верхушки сердца – то есть, явное и сильное склерозирование миокарда. Частым явлением становится маятникообразный ритм.

4. Гипертрофия левого желудочка проявляется в том, что сердце приобретает вид растянутого вниз овала (при поражении путей оттока) или треугольника за счет расширения желудочков (при поражении путей притока).

5. Для гипертонии характерны различные боли: боли, связанные со стенокардией; боли в сердце при повышении давления; боли после приема диуретиков (выход кальция); боли из-за плохой переносимости сердечных глюкозидов; жжение и тяжесть из-за приема симпатолитических средств; тахикардия часто сопровождается болями; боли могут быть невротическими.

Гипертония в своем медленном или быстром развитии постепенно изнашивает сердце и сосуды, приводя к различным изменениям в организме:

1. Сердечная недостаточность при гипертонии почти всегда связана с атеросклерозом и развивается по такому пути: на электрокардиограмме видны признаки гипертрофии левого желудочка, но сердце еще адекватно реагирует на нагрузки; появляется одышка и сердцебиение при нагрузках; хроническая левожелудочковая недостаточность (одышка, кашель и тахикардия в покое); сердечная астма (кашель, удушье); сердечная недостаточность (посинение кожи, фибрилляция предсердий, отеки).

2. Изменение состояния почек также имеет несколько этапов: сужения и расширения сосудов; нарушение проницаемости стенок и отложение белка; некроз артерий и клеток (изменения в моче).

3. Ишемия сердца является основной причиной нарушения сердечного ритма, они происходят: во время приступов стенокардии, повышения давления, стресса или физической нагрузке.

4. Головная боль, ощущение тяжести, пульсация, распирающие в голове, шум и звон, заложенность ушей, головокружение, обострение зрения и слуха – признаки проходящей ишемии, которая может быть вызвана: переизменением, натуживанием, чиханием). Приступ может продолжаться от нескольких минут до суток.

Не получившая достаточного лечения артериальная гипертония с годами усугубляется, приводя к серьезным последствиям. Ухудшение памяти и зрения, нарушение координации, стенокардия, атеросклероз — вот неполный список осложнений гипертонической болезни. Наиболее опасными из них являются инфаркт миокарда и инфаркт мозга или инсульт. Однако при раннем выявлении гипертонии, своевременном лечении и изменении образа жизни негативных последствий можно избежать.

Каковы же причины данного заболевания у подростков? По мнению большинства исследователей, основная роль в происхождении гипертонической болезни принадлежит нервному перенапряжению и отрицательным эмоциям. Хорошо известно, что среди взрослых гипертонией чаще болеют люди «нервных» профессий. Среди подростков самая высокая ее распространенность отмечается у школьников старших классов и студентов вузов. Причиной нервного перенапряжения в этом возрасте могут быть большая учебная нагрузка и трудности учебной программы, что приводит к перенапряжению нервной системы и создает предпосылки для развития гипертонической болезни.

Отрицательные эмоции, особенно повторяющиеся; также играют немаловажную роль в возникновении артериальной гипертонии. У взрослых такие эмоции вызывают неприятности на работе, дома, потеря близкого человека и пр., а у детей, как правило, неблагоприятная обстановка в семье (ссоры родителей, их развод и пр.). Отрицательные эмоции могут вызвать неодинаковое, возбуждающее чувство ревности отношении родителей, учителей к детям, сложные взаимоотношения со сверстниками, неправильная реакция окружающих на изменение характера подростка.

Особое значение в происхождении гипертонической болезни у подростков и юношей, как и у взрослых, имеет наследственность. Если гипертония наблюдается у родителей или других членов семьи, то возрастает вероятность ее появления у детей. Но правильнее было бы считать, что «потомству передается не гипертоническая болезнь как таковая (ибо она всегда есть результат воздействия на организм факторов внешней среды), а особенности человеческого организма, способствующие ее развитию» (А. Л. Мясников). К таким особенностям относится структура личности человека.

Есть мнение, что гипертония чаще возникает у подростков с определенными личностными чертами. Таким людям свойственна склонность к сомнениям, опасениям, им часто трудно принимать решение, и прежде чем выработать линию поведения, они многократно взвешивают возможные варианты. Для них характерны неуверенность в своих силах, излишняя озабоченность состоянием своего здоровья, пониженный уровень настроения. В то же время они стремятся быть в центре внимания окружающих. С личностными особенностями связана реакция сердечно-сосудистой системы на эмоциональный стресс.

К другим факторам, способствующим развитию гипертонии у подростков, относят недостаточную двигательную активность и вредные привычки, прежде всего курение.

Многочисленные наблюдения за больными гипертонией подтверждают тот факт, что в молодом возрасте болезнь чаще всего протекает скрыто, бессимптомно и диагностируется, как правило, лишь при активном выявлении. Однако тщательное изучение ранних проявлений заболевания показывает, что совокупность таких

симптомов, как повышенная утомляемость, головная боль, неприятные ощущения в области сердца, плохой сон, может быть признаком гипертонии, хотя каждый из этих симптомов сам по себе и неспецифичен для этой болезни.

Итак, если гипертония осталась без внимания и человек не получил необходимого лечения и отказался от профилактических мероприятий начинаются патологические изменения в органах и тканях. Развиваются осложнения. Среди наиболее распространенных осложнений, вызванных повышенным артериальным давлением, выделяют инсульт, стенокардию, атеросклероз

Практический блок

Мозговой штурм «Профилактика гипертонии»

Заключительный блок

Вопросы для обсуждения: Чтобы ты рассказал сверстнику в контексте профилактики гипертонии?

Тренинг №9

Гепатиты

Цель: повышение компетентности добровольцев в сфере профилактики вирусных гепатитов

Задачи:

1. Расширить представления о вирусных гепатитах, ситуациях риска, способах профилактики
2. Содействовать формированию ответственного отношения к здоровью.
3. Формировать навыки волонтерской деятельности в области профилактики распространения вирусных гепатитов.

Оборудование: методическое пособие, рабочая тетрадь, мультимедийная презентация.

Ход тренинга

Введение

Приветствие (разминка)

Разминка «Ты мне нравишься тем ...» Участники встают в круг. Педагог бросает мяч одному из участников, называя его имя, говоря при этом: «Ты мне нравишься тем ...» и называет понравившееся качество (несколько качеств). Участник, получивший мяч, бросает его другому человеку и называет понравившиеся ему качества. Мяч должен побывать у всех.

Информационный блок

Мини лекция. Гепатит – в переводе с латыни означает «воспаление печени». Гепатит – широко распространенное инфекционное заболевание. **Печень**, её функции в организме человека (второй по величине орган, после кожи)

1. Обеспечение человека энергией. Она расщепляет пищу и перерабатывает её в углеводы, которые сохраняются и в дальнейшем используют по потребности. Углеводы превращаются в глюкозу.
2. Главный фильтр человеческого организма. Глубокая очистка крови, проходящей через печень от различных отравляющих веществ (в том числе никотин, алкоголь).
3. Вырабатывает вещества, влияющие на свёртывание крови (они участвуют в остановке кровотечений).
4. Производит желчь: зеленовато- жёлтую жидкость, помогающую расщеплять пищу. Желчь хранится в желчном пузыре. После приема пищи желчный пузырь сокращается и выпускает желчь в кишечник.

Групповая работа с таблицей

Методические рекомендации:

Во время лекции педагога обучающиеся заполняют таблицу. 1 группа заполняет – 1 колонку, 2 – вторую, 3 – треть.

По окончании лекции педагога группы заполняют большую таблицу на доске.

Название	Характеристика	Симптомы	Последствия
Гепатит А			
Гепатит В			
Гепатит С			

Гепатит А – тяжелое инфекционное заболевание. Это наиболее быстро протекающее заболевание из всех вирусных гепатитов, которое чаще всего заканчивается полным выздоровлением. Его иначе называют желтуха, болезнь Боткина, болезнь немытых рук, лагерная, окопная болезнь. На протяжении многих лет гепатит А считали неизбежным злым спутником человеческого общества. С развитием современной цивилизации вред, приносимый гепатитом А, стал еще ощутимей.

- В античных книгах содержатся сведения, что гепатит, как желтушная болезнь был хорошо известен ещё во времена Гиппократ.
- Более достоверные источники указывают на периодически возникающие эпидемии желтухи в Европе, начиная со Средневековья.
- Наиболее крупные размеры эпидемии «желтухи» приобретали во времена военных компаний, походов и массовых передвижений населения, отсюда ещё одно название – лагерная или окопная.
- Боткин С.П. одним из первых обосновал инфекционную природу гепатита, определяющую его эпидемический характер. Многие годы, вплоть до идентификации возбудителя, болезнь носила имя великого ученого.

Характеристика. Вирус гепатита А передается орально. Вирус отличается высокой устойчивостью и стабильностью к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. Он способен длительное время сохраняться в воде, почве и на предметах хозяйственного обихода. Вирус сохраняет болезнетворность в течение нескольких недель, а при температуре -20С и несколько лет.

Симптомы

Первые симптомы появляются через 2-4 недели после заражения в виде

- Недомогания
- Усталости
- Потере аппетита
- Повышение температуры (озноб, лихорадка)
- Боли в правом подреберье
- Мышечные и суставные боли
- Тошнота (рвота)

Через 2-3 дня к ним присоединяется желтуха: желтым цветом окрашиваются кожа и слизистые оболочки.

Желтушная болезнь, всего лишь видимая часть гепатита А, существенная доля заразившихся переносит гепатит А бессимптомно.

Проникая в печеночные клетки, вирус гепатита А, видоизменяет их структуры настолько, что организм начинает распознавать их как чужеродные и атакует их средствами своей иммунологической защиты.

Гепатит В – самое серьезное инфекционное заболевание среди вирусных гепатитов. Его иначе называют тихий убийца, брат СПИДа. Заболевание протекает практически незаметно, но часто приводит к летальным последствиям. Имеет общие пути передачи, общие группы риска. Люди, больные ВИЧ часто имеют гепатит В.

Характеристика вируса

Характерными свойствами вирусного гепатита В, является его чрезвычайно высокая инфекционность, и устойчивость к воздействию окружающей среды. Это определяет

крайне низкое количество вируса, необходимого для заражения. Вирус гепатита В 100 раз заразнее вируса ВИЧ.

Высокая инфекционность и устойчивость к физико-химическим факторам обеспечивает широкое распространение вирусного гепатита в природе.

Симптомы

Попав в организм человека, вирус гепатита В, может вызвать развитие острой или хронической вирусной инфекции или развитие бессимптомного (пожизненного) вирусоносительства.

Инкубационный период длится от 30 дней до 6 месяцев, которые обычно сопровождаются

- Желтушная (безжелтушная форма)
- Обесцвеченный стул
- Темная моча
- Повышенная температура
- Понижение аппетита
- Слабость
- Тошнота
- Чувство тяжести, боли в правом подреберье
- Увеличение печени, селезенки

Однако в большинстве случаев течение заболевания носит бессимптомный характер.

Последствия

Гепатит В не всегда заканчивается выздоровлением, часто переходит в хронический гепатит В. Известны случаи, когда развитие гепатита В происходит молниеносно, может закончиться смертью.

Вирус гепатита В вызывает первичный рак печени. Гепатит В также оказывает неблагоприятное воздействие на другие заболевания, утяжеляя их течение.

В России от гепатита В ежегодно погибает около 10 тысяч человек.

Гепатит С – это инфекционное заболевание. Его вызывает вирус гепатита С – мельчайший паразит, который живет и размножается в клетках печени человека. Размножение вируса в клетках приводит к их гибели и возникновению воспаления печени – вирусного гепатита С.

Характеристика вируса

Вирус может оставаться жизнеспособным в окружающей среде несколько дней. Нет методов стерилизации, которые полностью защищают от передачи вируса гепатита С, так как вирус очень живуч.

Симптомы

Особенностью является скрытое течение. На протяжении длительного периода после инфицирования (месяцы-годы) может не появиться никаких четких признаков, говорящих о наличии гепатита С.

Основные симптомы:

- состояние непреходящей усталости
- периодические боли и ощущение тяжести в правом боку
- снижение аппетита

По мере повреждения печени прибавляются тошнота, потеря веса, желтуха, потемнение мочи, посветление кала, появление сосудистых звездочек, варикозное расширение вен, кровотечения

Последствия

Можно быть инфицированным гепатитом С и не знать об этом. У подавляющего большинства людей гепатит С самостоятельно не проходит, а остается на всю жизнь.

Постоянные длительные повреждения ткани печени могут приводить к формированию рубцов. Формирование рубцов приводит к изменению нормальной структуры органа. Рубцы сдавливают саму ткань печени, кровеносные сосуды, в результате чего печень перестает нормально работать. Это состояние называется циррозом. Необходимо регулярное обследование, в результате которого возможно затормозить развитие заболевания, либо полное излечение.

Наиболее серьезные проблемы для здоровья при циррозе:

- печень перестает адекватно очищать кровь (вредные вещества, которые образуются в кишечнике, не уничтожаются печенью, «идут» в обход и отрицательно сказываются на организме в целом; в первую очередь страдает нервная система)
- нарушается водно-солевой обмен (печень является органом, который поддерживает и регулирует соотношение воды и различных солей в нашем организме; нарушение водно-солевого обмена сдавливание кровеносных сосудов печени рубцами, который образуется при циррозе, приводит к развитию отеков ног; в тяжелых случаях жидкость начинает скапливаться в животе)
- снижение свертываемости крови (повышается риск кровоизлияний, кровотечений, особенно из носа, а также появление синяков)
- цирроз зачастую снижает аппетит (изменяются вкусовые ощущения, изменяются запахи, появляется отвращение к некоторым видам пищи)

Лечение и диагностика гепатитов.

Единственный способ диагностики – тестирование в специальных мед. учреждениях.

Длительный процесс. Лекарственные препараты принимаю как минимум 6 месяцев, бывает прием и до года. Лечиться можно только под наблюдением врача. Лечение направлено на подавление процесса размножения вируса в организме. На данный момент нет препаратов, которые гарантировали бы полное излечение – многое зависит от свойств вируса и особенностей организма.

Для привлечения внимания к проблеме 19 мая 2008 г был объявлен Международным днем борьбы с гепатитами

Гепатит А передается фекально-оральным путем. В первую очередь грязные руки, пища, вода, а также объекты окружающей среды (посуда, игрушки). Отсюда санитарное обустройство жилья, предприятий общественного питания, детских учреждений. Легче всего заразиться гепатитом А в местах скопления людей: в общественном транспорте, в учебных заведениях, детских садах. Нигде нельзя быть уверенным в полной безопасности. Чтобы не заразиться вирусом гепатита А, необходимо соблюдать правила личной гигиены: мыть руки перед едой, не пить некипяченую воду и не есть невымытые овощи, и фрукты. Надежный способ защититься от болезни – это прививка.

Гепатит В. Его вирус может находиться в крови, вагинальном секрете, сперме, грудном молоке. Для заражения необходимо чтобы вирус попал в кровь человека.

Употребления наркотиков и беспорядочные половые контакты основная причина роста заболеваемости за последние годы.

Профилактика

1. Не употреблять наркотики
2. Использовать презерватив при каждом половом контакте.
3. Использование одноразового инструментария, контактирующего с кровью
4. Использование только собственных гигиенических принадлежностей - для заражения гепатитом достаточно ничтожно малого количества крови.

Существует вакцина против гепатита В. Вовремя проведенная вакцинация позволяет защитить от острого и хронического гепатита В. С 2002 года в России введена обязательная вакцинация новорожденных и людей из групп риска.

Гепатит С.

Вирус гепатита С передается тремя путями: через кровь (самый опасный путь), от матери к ребенку – во время беременности и родов, половым путем (необходим контакт с кровью)

Профилактика

- Всегда использовать стерильные инструменты
- Тщательно относиться ко всем предметам, на которых могут оставаться мельчайшие частицы крови
- Необходимо использовать только свои предметы личной гигиены (зубную щетку, мочалку, маникюрные инструменты, бритву)
- Инструменты для пирсинга и нанесения татуировок должны быть одноразовыми (не только иглы, но и контейнеры для краски)
- Мастер, наносящий татуировку или пирсинг, должен надеть перчатки: это защитит и его и вас.
- Необходимо использовать презерватив при каждом контакте.
- Следить за сохранностью слизистых, отсутствием трещин и минитравм.
- Воспалительные заболевания половых органов повреждают слизистую, повышают кровоточивость.

Против вирусного гепатита С вакцины для специфической профилактики пока нет!

Вывод: Чтобы предотвратить эпидемию гепатита необходимо раннее выявление больных, незамедлительное лечение, вакцинация.

Практический блок

Групповая дискуссия: Основные методы профилактики распространения гепатита прерывание путей передачи.

Групповая работа:

Задание 1 группе: Назовите виды гепатита и пути передачи

Задание 2 группе: Назовите способы профилактики

Упражнение «Корзинка»

В корзинке лежат множество листочков (в том числе и с неправильными ответами) с надписями симптомов, путей передачи, примерами рискованного поведения. Участники делятся на 3 группы. Каждой группе необходимо найти в корзинке свои карточки. (1- симптомы, 2 – пути передачи, 3 – примеры рискованного поведения).

По окончании упражнения – обсуждение.

Упражнение «Спорные утверждения»

Методические рекомендации:

На доске прикреплены утверждения «Согласен», «Не согласен», «Не знаю»

Подростки занимают ту позицию, которую разделяют. После желающие могут высказаться. Педагог комментирует ответы, при необходимости поправляет

- Проблема распространения гепатитов касается в основном наркоманов
- Принудительное обследование гепатита – шанс остановить эпидемию
- Несправедливо, что призывники, инфицированные гепатитом, освобождаются от службы в армии

Упражнение «Пантомима»

Класс делится на 2 группы. 1 группе необходимо методом пантомимы продемонстрировать «врагов» печени. 2 группе – «друзей»

1	2
Гепатиты	Овощи
Алкоголь	Фрукты
Сигареты	Вакцинация от гепатита
Жирная пища	Рыба
Газ. Вода	Орехи
Соль	Молочные продукты

Группы демонстрируют свои пантомимы. Участники угадывают, что им показали.

Педагог комментирует, при необходимости дает пояснение.

Заключительный блок

Вопросы для обсуждения: Что именно делаешь ты для того, чтобы уберечь себя от гепатита

**Разработки тренингов к программе
«Хочу быть добровольцем»
раздел «Я могу быть добровольцем»**

Тренинг №1

Введение в добровольчество

Цель: Формирование мотивации к волонтерской профилактической деятельности

Задачи:

1. Познакомить с понятием добровольчество
2. Мотивировать на участие в волонтерской деятельности
3. Развивать творческие способности, коммуникативные навыки

Оборудование: мультимедийная презентация

Ход тренинга

Введение

Презентация деятельности городского молодежного объединения «Хочу быть добровольцем» (цели, задачи, история, направления работы).

Лексический анализ слова «Доброволец» позволяет понять, что это человек что – то делающий по доброй воле.

Большинство человеческих сообществ имеют определенные нормы и традиции, в которых люди работают на благо других и во взаимных интересах. Такая взаимопомощь существует в любом цивилизованном обществе, у каждой нации мирового сообщества.

Разминка

«Круиз»

Инструкция: Работа проходит в группах. Педагог сообщает, что за хорошие результаты в рамках прохождения курса подростки награждаются круизом в дальние страны. В этой командировке придется организовывать волонтерскую деятельность. Необходимо составить список из 10 вещей, которые туристы возьмут с собой и обосновать свой выбор. Список должны единогласно принять все члены группы.

Информационный блок

Мини-лекция. Терминология. Виды добровольческой деятельности.

История добровольчества в России

Доброволец – человек, который занимается благотворительной деятельностью в форме безвозмездного труда в интересах благополучателя (ст.5 Федерального закона РФ «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях»)

Волонтер (volontaire, франц.) – то же, что и доброволец, т.е. добровольно поступивший на службу.

Добровольчество - это процесс комплектования кадров для выполнения различных видов работ в организации из числа добровольцев на основе их свободы и выбора.

Член общественного объединения. Определение дано в Федеральном законе «Об общественных объединениях»: «Членами общественного объединения являются физические и юридические лица - общественные объединения, чья заинтересованность в решении задач данного объединения в соответствии с нормами его устава оформляются соответствующими индивидуальными заявлениями или документами, позволяющих учитывать количество членов объединения. Члены общественного объединения имеют право избирать и быть избранными в руководящие и контрольно-ревизионные органы данного объединения, а также контролировать деятельность руководящих органов общественного объединения в соответствии с его уставом».

Добровольчество связано прежде всего с действием. Оно предполагает определенные действия, обычно направленные на позитивные преобразования и решения каких-либо социально значимых проблем.

Специалисты в области создания добровольческих объединений условно делят добровольцев на две группы:

1. Добровольцы на короткий срок
2. Добровольцы на длительный срок

Создание добровольческих объединений подростков, пропагандирующих здоровый образ жизни – одна из современных, доказавших свою эффективность форм работы со старшими подростками. Волонтерство имеет богатый потенциал во многих областях здоровьесберегающей деятельности: профилактика распространения психоактивных веществ и социально значимых заболеваний, пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и др. Кроме того, такая форма работы с молодежью формирует активную гражданскую позицию подростка позволяют рассматривать здоровье не только как ценность одного человека, а как ценность всего общества.

История добровольчества в России.

Данная деятельность существовала на Руси еще в домонгольский период. Особое место в ее развитии сыграла церковь. В годы становления Киевской Руси благотворительность была скорее не нормой, а уделом отдельных лиц. Сохранились факты того, что, например, князь Иоанн Данилович был прозван Калитой за мешок,

который он носил с собой, раздавая из него милостыню, а князь Дмитрий Донской был настолько сострадательен к бедным и сирым, что кормил их из собственных рук.

Екатерина II и императрица Мария Федоровна стали основателями многочисленных благотворительных заведений, положили начало российской системы социального призрения. Был задан тон, в соответствии с которым патронирование благотворительных заведений стало основным общественным занятием дам из придворного круга и жен государственных деятелей. Екатерина II первой ввела в практику модель «просвещенной» благотворительности. Одним из примеров такой деятельности стал Смольный институт, созданный для воспитания девушек – носительниц идей просвещения.

Взаимопомощь, бескорыстная поддержка ближнего были неотъемлемой частью жизни простого населения Руси. Это и совместное строительство нового дома в деревне, и сборы пожертвований добровольцами на строительство школ, больниц и храмов.

Русской интеллигенции также не были чужды идеи благотворительности. Ее деятельность была направлена не только на помощь неимущим, но и, например, на усиление роли женщины в обществе. Так, в структуру Русского женского взаимоблаготворительного общества в начале 19 века входили курсы по обучению и профессиональной подготовке женщин, бюро «по приисканию мест и занятий для женщин», совет по устройству общежитий, юридическая комиссия. В 70-х годах 19 века Высшие женские курсы на добровольных началах стали работать в Москве, Киеве, Санкт-Петербурге, Казани. В 1900 г. на Всемирной выставке в Париже за свою благотворительную деятельность Русское женское взаимно-благотворительное общество получило золотую медаль.

В одной из крупнейших московских благотворительных организаций «Обществе попечения нуждающихся детей» добровольцы собирали пожертвования и посещали бедных.

В 1911 году была создана Всероссийская лига для борьбы с туберкулезом, позже ее отделения открылись во многих городах России. В том же году в Нижнем Новгороде прошел первый День Белого цветка, главной целью которого было распространение информации о болезни и сбор средств в пользу больных. Врачи читали лекции о туберкулезе, добровольные помощники раздавали информационные листки. Организационное бюро занималось устройством всех мероприятий: церемониального шествия по городу, ярмарки, молебна на площади перед Городской Думой. Бюро договорилось с военным начальством о бесплатном выступлении духового оркестра, с судовладельцами – о бесплатном проезде продавщиц цветков, с театрами и кинематографами – об отчислениях в пользу лиги. За два года, принятые Лигой меры, оказались настолько действенными и своевременными, что необходимость в дальнейшей мобилизации средств населения отпала.

Что касается официальных документов, но первое упоминание о добровольческой деятельности относится к 1894 году. Тогда по предложению члена Московской Городской Думы профессора В.И. Герье были учреждены городские Попечительства о бедных, собирающие добровольные пожертвования, в которых трудились волонтеры. Одним из звеньев этой системы был сиротский дом, располагавшийся в помещениях современного государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. Попечительство занималось оценкой потребностей нуждающегося населения, сбором средств для оказания адресной помощи. Уже в 1899 году Циркуляр МВД рекомендовал "распространить опыт Москвы в другие города".

И таких организаций было множество. На рубеже XIX-XX века в России было около 15 тысяч благотворительных учреждений. Они занимались не только помощью бедным, но также и вносили свой вклад в освобождение крепостных, установление для женщин равных прав с мужчинами, охрану окружающей среды, защиту прав потребителей и т.д.

Добровольчество в советский период было связано с крупными всесоюзными мероприятиями и активно поддерживалось существовавшей идеологической машиной.

Советские годы существенно подпортили имидж добровольчества и благотворительности, вводя в практику повсеместные «добровольно принудительные» акции: массовые субботники, сбор макулатуры, обязательные членские взносы в ВООП и ДОСААФ и т.д. Однако были и интересные примеры добровольческой активности в период СССР. Так, например, в 60-е годы 20 века зародилось добровольческое движение помощи реставраторам под руководством Петра Барановского и действовало под эгидой Общества охраны памятников истории и культуры. В прессе того времени часто появлялись призывы к добровольческому труду, и по выходным добровольцы отправлялись расчищать завалы, подтаскивать кирпичи, размешивать раствор. Таким образом, восстанавливались, например, уникальные постройки музея-ансамбля в Царицыно.

Другой интересный пример – Дружины по охране природы (ДОП), которые создавались с начала 70-х годов при естественно научных факультетах различных вузов по всему СССР. Члены этих, по сути, первых некоммерческих организаций в Союзе, занимались борьбой с браконьерами, незаконными вырубками лесов, лесными пожарами.

В годы распада Советского Союза резко обнажилась масса социальных проблем. Государство было неспособно их решить без участия общества. По всей стране стали возникать инициативные группы активистов, организации, которые взяли на себя ответственность помогать и защищать права ветеранов, одиноких стариков, больных, бездомных, репрессированных, людей с ограниченными возможностями, женщин, беженцев, детей-сирот и т.д. В конце 80-х – начале 90-х годов добровольцы были практически единственным инструментом для гражданских действий, позволявшим привлекать и другие общественные ресурсы.

В 1990-1994 активно развивается российский некоммерческий сектор. Многие из тех, кто раньше были добровольцами, создают свои организации, объединяют вокруг себя десятки и сотни человек. Открывается возможность изучать и использовать опыт зарубежных коллег. В начале 90-х появились такие организации как общество «Ленинград», созданное по инициативе Даниила Гранина и впоследствии переименованное в Благотворительное общество «Невский Ангел». В Москве активно работает Благотворительный фонд «Московский Дом Милосердия» (МДМ), который создал сеть добровольческих агентств на местном уровне. В работе МДМ участвует более 2000 добровольцев, которые предоставляют различные услуги нуждающимся москвичам. В настоящее время «Невский Ангел» и МДМ являются одними из ведущих организаций в России, развивающих идеи добровольчества, работающих на системном уровне в сфере организации обучения добровольцев, создания и развития добровольческих программ и центров добровольцев.

Эффективной формой организации добровольческих действий становятся акции, преимущественно благотворительного характера. Например, "Весенняя Неделя Добра" как общероссийская акция проводится с 1998 года некоммерческими организациями при возрастающей с каждым годом поддержке бизнес сообщества и государственной власти на местах. Впервые она начала проводиться с 1992 года добровольцами Москвы как акция помощи нуждающимся людям и называлась "Пасхальная Благотворительная Неделя", а затем переросла в общероссийскую добровольческую акцию социальных солидарных действий.

В 1995 году состоялся Первый Российский Форум добровольцев, который прошел в Центре международной торговли в Москве. По данным Федеральной регистрационной службы, на 1 декабря 2007 года число НКО, состоящих на учете в ФРС и ее территориальных органах, составляло 243 130 организаций. Большая часть НКО были созданы в 1990-е годы, в последнее время новые некоммерческие организации создаются неактивно. Количество занятых в некоммерческом секторе – 9,5 млн. человек, а потребителями услуг НКО являются 35-40 млн. человек. Из 9,5 млн. человек, занятых в некоммерческом секторе, только 1,5 млн. – это постоянные сотрудники. Остальные – волонтеры.

Сегодня добровольчество получает свое развитие не только в организациях некоммерческого сектора. Различные добровольческие программы и проекты реализуются на базе государственных, муниципальных организаций, а также в рамках коммерческих компаний. В добровольческую работу вовлечено всего около 5% населения России. Однако исследования показывают, что более 40% людей готовы более активно участвовать в общественно полезной работе. Что же мешает этим людям реализовать свое желание? Отчасти, то, что им пока негде своевременно взять информацию о том, как и где они могут помочь, отчасти же – общая невысокая популярность идей благотворительности и добровольчества. Опыт зарубежных стран показывает, что при поддержке государства, создании инфраструктуры для развития добровольчества, количество волонтеров увеличивается в несколько раз. Исследования показывают, там, где развито добровольчество, уровень преступности снижается на 50%.

Практический блок

Игра-упражнение «Сказка о том, как я стал волонтером»

Работа по группам

Инструкция: Участники сочиняют и демонстрируют сказку. Количество персонажей и их имена придумывают самостоятельно.

Заключительный блок

Работа в тетради. Анализ выполненных заданий.

Тренинг №2

Театрализованное мероприятие

Цель: Формирование навыков профилактической деятельности в режиме театрализованного представления

Задачи:

1. Познакомить с видами и жанрами театрализованного мероприятия
2. Формировать навыки волонтерской деятельности
3. Развивать творческие способности, коммуникативные навыки

Оборудование: мультимедийная презентация, костюмы, парики

Ход тренинга

Введение

Мини-лекция. Театрализованная деятельность как вид профилактической деятельности

Самым популярным и увлекательным направлением является театрализованная деятельность. С точки зрения профилактической привлекательности можно говорить об универсальности, игровой природе и социальной направленности, а также о коррекционных возможностях театрализованной деятельности.

Огромно и воспитательное значение театрализованных мероприятий. Тематика не ограничена и может удовлетворить любые интересы и желания. Театрализованная деятельность – позволяет выразить свое отношение к добру и злу; познать радость, связанную с преодолением трудностей общения, неуверенности в себе. Формирует уважительное отношение друг к другу

Кроме того, театрализованная деятельность учит быть творческими личностями, способными к восприятию новизны, умению импровизировать. Нашему обществу необходим человек такого качества, который бы смело, мог входить в современную ситуацию, умел владеть проблемой творчески, без предварительной подготовки, имел мужество пробовать и ошибаться, пока не будет найдено верное решение.

Большое и разностороннее влияние театрализованных мероприятий на личность позволяет использовать их как сильное, но не навязчивое педагогическое средство, ведь во время игры чувствуешь себя более раскованно, свободно и естественно.

Таким образом, театрализованная деятельность, направлена на развитие у зрителей

и участников ощущений, чувств и эмоций, мышления, воображения, фантазии, внимания, памяти, воли, а также многих умений и навыков (речевых, коммуникативных, организаторских, оформительских, двигательных и т.д.).

Разминка

«Матрешка»

Каждому добровольцу, по очереди или по желанию, дается в руки матрешка и предлагается открывать ее, добываясь до наименьшей. Каждый слой имеет свое начало предложения, углубляя суть к финалу. Игра начинается со следующих слов:

1. Меня зовут...
2. Добровольческая деятельность для меня — это возможность ...
3. Сегодня я здесь потому, что...

Информационный блок

Мини-лекция. Формы, виды, жанры театрализованных мероприятий.

Требования к театрализованным мероприятиям.

Формы. Театрализованная игровая деятельность имеет две основные формы:

1. Когда действующими лицами являются определенные предметы рукотворного мира: игрушки, куклы, фигурки (настольный театр: плоскостные и объемные фигурки персонажей; фланелеграф; теневой театр; театр петрушек; бибабо; театр марионеток).
2. Когда люди сами в образе действующего лица в соответствующем костюме (или с использованием элементов костюмов) исполняют взятую на себя роль.

Требования. Театрализованное представление как отдельный отрезок действия, обладает собственной внутренней структурой и имеет композиционную выстроенность. Структура театрализованного представления **не** может существовать без развития, напряженность которого зависит от конкретных задач. Кульминационный момент в номере выражается чаще всего как контрастный перелом, без которого не может быть необходимой полноты развития всего сценария. Заключается номер, как правило, разрешительным моментом, приводящим действие к относительной завершенности. Номер должен быть относительно коротким по напряженности, но не куцим. Его продолжительность находится в прямой зависимости от его функции, назначения, задачи в общем решении темы театрализованного представления: не меньше и не больше того, что ему отведено художественной логикой.

Следующим требованием для номера является высокая концентрация содержания: за предельно малое время нужно дать максимум информации, и не просто донести информацию до зрителя, а художественно организовать ее с целью эмоционально-эстетического воздействия.

В отличие от эстрадного концертного номера, номер в сценарии театрализованного представления непременно должен, так или иначе, участвовать в решении общей темы. Поэтому от номера требуется четкая общая направленность.

Жанры. Выделяют несколько жанровых групп театрализованных мероприятий.

1. Разговорные (или речевые) номера.
2. Музыкальные, пластико-хореографические, смешанные, “оригинальные” номера.

Жанры видовой группы разговорных номеров: сценка, интермедия, парный конференс, буриме.

Жанры музыкальных номеров: концертный музыкальный номер, частушка, музыкальный фельетон, куплетный номер.

Жанры пластико-хореографических номеров: пантомима и пластический этюд.

Жанры видовой группы “оригинальных номеров”: эксцентрика, фокусы, буффонада, игра на необычных музыкальных инструментах, звукоподражание, лубок, тантаморески и т.д.

1. Разговорные номера

Довольно распространенным и драматургически полно разработанным номером в сценарии театрализованного представления является **сценка**. Во французском языке этому понятию соответствуют термины *эюд*, *кроки*, в английском — *скетч*. По

жанровому делению, принятому в теории драмы, сценки могут быть драматическими, мелодраматическими, комическими, трагическими, фарсовыми и т.д. *Интермедия* – жанр из группы разговорных номеров. Существовали интермедии и в средневековом “школьном” театре, и в итальянской комедии масок, и в испанском народном театре XV-XVII веков, и позже у профессиональных драматургов. Интермедии – это небольшие комические сценки, исполняемые между действиями драматического произведения. На Руси с незапамятных времен разыгрывалась народная интермедия. В наши дни интермедия является популярным видом так называемой “малой драматургии” эстрады, телевидения, радио. На эстраде и в театрализованных представлениях интермедия вторгается, как правило, между двумя эпизодами. Характер интермедии – противопоставление двух разных точек зрения, спор. Такое столкновение наилучшим образом способствует художественному раскрытию основной темы сценария театрализованного представления. Часто программу театрализованного представления “цементируют” ведущие – как правило, два конферансье одновременно. Это – парный конферанс, следующий из рассматриваемых жанров разговорных номеров.

Далекими предшественниками наших конферансье являются распорядители народного балагана – “зазывалы”, “балконные”, “подкачельные комики”, - острословы и смелые сатирики. В отличие от эстрадного, парный конферанс в театрализованном представлении чаще всего имеет более сложные функции, и его вес в публицистическом выявлении идеи весьма значителен. Еще один жанр разговорного номера – *монолог*; к этому жанру можно подключить и лирическое стихотворение. Монологи и лирические стихотворения в сценарии театрализованного представления могут быть как отдельными завершенными номерами, так и своеобразными связками между ними. Но, разумеется, монолог как номер отличается от монолога-связки – номер имеет большую драматургическую завершенность, в нем обязателен кульминационный момент, а также разрешающая часть. Монолог может быть и в прозе, и в стихах, и сочетать в себе стихи и прозу. В коротком лирическом стихотворении трудно найти структурные элементы номера. Но часто лирические стихи, объединенные в циклы, имеют свою внутреннюю драматургию и воспринимаются как единое целое. В таких случаях они действительно обретают завершенность номера. Следующий из рассматриваемых жанров разговорного номера – *буриме*. Это стихотворная игра, при которой исполнитель сочиняет стихи на заданные зрителями рифмы. Как номер в сценарии театрализованного представления буриме встречается сравнительно редко. Но этот вид эстрадного искусства не противопоказан ни агитационно-художественным, ни другим представлениям и может быть одним из удачных средств вовлечения публики в действие, активизации ее внимания. Кроме того, он таит в себе немалые публицистические возможности.

2. Музыкальные номера.

К группе музыкальных номеров мы относим прежде всего *концертный музыкальный номер*. Завершенность его обусловлена самой музыкальной формой. Если же в качестве номера берется отрывок из большого произведения, то он должен быть относительно законченным, производящим целостное впечатление. Любимый народом жанр музыкального номера – *частушка*. Ее особенности – злободневность, предельная краткость, выразительность формы и емкость содержания. Частушка, создаваемая на конкретном материале, является незаменимым по оперативности жанром. Речь в частушке всегда звучит индивидуализировано, художественно оправданно, как речь определенного человека или как говор, свойственный конкретному району, области, краю. Лаконично выраженному содержанию в частушке соответствует четкая композиция, определяемая формой, структурой четверостишья. Одна из характерных особенностей этой формы – органическое сочетание разговорной интонации с музыкальной структурой. А в целом частушечный номер строится как завершенный внутри себя действенный элемент программы. При пении четырехстрочечная частушечная строфа подразделяется на две полустрофы с глубокой паузой в середине. Пауза готовит к новому, обычно

неожиданному повороту, разрешению “заявленной” в начале темы. Как правило, первое двустишие играет роль зачина, в нем дается как бы завязка лирического повествования; второе двустишие – концовка: разработка темы и заключительный вывод. Именно такое драматургическое строение частушки и делает ее чрезвычайно выразительным, действенным жанром, легко воспринимаемым слушателями. К распространенным жанрам музыкального номера можно отнести также *музыкальный фельетон* и *куплетный номер*. Это песенки шуточного, чаще всего сатирического содержания, имеющие в той или иной степени завершенную, действенную структуру. В куплетах большую роль играет постоянный припев (рефрен), который в сочетании со всем текстом подчеркивает основную мысль номера. Иногда в качестве рефрена используются пословицы, поговорки или строки из популярных песен. Куплеты всегда исполняются под музыку речетативом, говором.

3. Пластико-хореографические номера.

Пантомима и сама может быть составной частью, элементом пластического номера, но чаще всего это традиционно сложившаяся форма выступления с отдельными сюжетными сценками. В России пантомима входила в состав многих народных игр и обрядов. Она занимала видное место в балаганных театрах и цирках. Для советской школы пантомимы характерно стремление выразить человеческие чувства, показать различные психологические состояния через точную пластическую характеристику образа. Пластический этюд – понятие более широкое, чем пантомима. Этот номер может включать в себя и танец, и элементы акробатики и других спортивных зрелищных упражнений, и диалог, и песню, и как уже говорилось выше, пантомиму, пантомимическую сценку. Общий план номеров этого типа должен быть разработан сценаристом.

4. Смешанные номера

Синтез пластики, пантомимы, песни в этом номере – весьма характерное явление для современных театрализованных представлений. Это свидетельство того, что *смешанный номер* для драматургии театрализованных представлений наиболее приемлем. Вовлечение зрителей в непосредственное действие театрализованного представления – одна из специфических особенностей этого рода деятельности. Усложняясь в своем сюжетно-содержательном наполнении, отдельные клубные игры уходят из фойе и зала на сцену и принимают новую форму игрового представления. К таким представлениям относятся *театрализованные игровые конкурсы*. Но они требуют предварительной подготовки и репетиций. По своему содержанию игровые конкурсы – сложный сплав традиционных викторин, эстрадных выступлений, спортивных, бытовых и художественных состязаний. Игровые конкурсы почти всегда носят комплексный характер. Они требуют от участников эрудиции, сообразительности, художественно-изобразительских способностей, физической ловкости, изобретательности. Высокий зрелищный престиж этих мероприятий объясняется их оригинальностью. В них практически отсутствует шаблонность в использовании заданий, а, следовательно, и в содержании развивающегося действия. Один из наиболее простых видов игрового конкурса – *вечер веселых вопросов*. Такой вечер представляет собой развернутую и несколько театрализованную викторину. Как правило, вечера вопросов бывают тематическими и охватывают ту или иную область человеческой деятельности (спорт, литература, искусство и т.д.). Содержание вечера значительно обогащается, если его будущие участники заранее получают общую тематическую ориентировку. Не менее широкое распространение в клубной практике имеют *конкурсы-аукционы*. Такой конкурс представляет собой серию тематических вопросов и заданий, с которыми ведущие обращаются к участникам игрового состязания. Задания таких конкурсов строятся с расчетом на зрелищно эффектные ответные действия, на применение зримых атрибутов состязания.

Еще одна форма театрализованного игрового состязания – *конкурс веселых и находчивых*. Характерная черта таких конкурсов – содержательно-организационная комплексность. В

них включаются элементы викторины, концертного ревью, спортивного состязания, потешной эстафеты и т.д. Юмор, находчивость, эрудиция – вот основные принципы, на которых строятся КВН. Они отличаются яркой театрализацией и поэтому особенно выигрышны в зрелищном отношении. *Лубком* назывались народные картинки, печатавшиеся с липовых досок (луб) и изображавшие сюжеты сказочные, бытовые, военные, библейские.

В начале XX века на занавесах и задниках первых русских театров миниатюр стали воспроизводить в манере лубков сатирические и просто комические сюжеты. Но на месте, где должны быть изображены лица, на занавесе делали прорези, и в них актеры вставляли свои головы. Таким образом, появилась возможность разыгрывать своеобразные интермедии и диалоги между “рисованными” персонажами. Иногда актеры просовывали в прорези не только головы, но и руки и ноги. В современных разного вида представлениях также прибегают иногда к лубку. На занавесе изображают автобус, поезд или самолет, либо какую-нибудь группу персонажей, и исполнители просовывают головы в окна вагонов, иллюминаторы и т. д.

Основные правила организации театрализованных конкурсов.

В итоге любого конкурса должен быть выявлен победитель. Эта задача возлагается на жюри, от членов которого требуется строгая объективность, понимание сути заданий, эрудиция, эстетический вкус, чувство юмора. Судьи должны принимать во внимание не только знания, но и остроумие, находчивость, изобретательность, общий стиль поведения команд и болельщиков. Непосредственными распорядителями конкурса выступают ведущие, обычно их двое.

Качеству театрализованного мероприятия способствуют:

- элементы костюмов и декорации;
- музыкальное оформление;
- наличие кукол для театра, ширма.
- различные атрибуты, наглядный материал.

Практический блок

Игра-упражнение «Сказка в несколько кадров»

Цель: тренировка в партнерском взаимодействии, развитие творческих возможностей

Оборудование: помещения для мини-групп, костюмы, парики

Ведущий выбирает сказку, определяет в ней сюжетные узлы, т.е. места действия, которые наиболее важны и являются сюжетообразующими.

Представить сказку (ее часть) необходимо без движений, слов, а как застывшую сцену, фотографию. Сцена должна быть динамичной, зрелищной, с использованием мимики, внятной, четкой. Участники не должны закрывать друг друга, не отворачиваться от зрителей, участвовать необходимо всем (те, у кого роли нет играют мебель, растения, зверей).

Работа в группах. Презентация. Анализ.

Заключительный блок

Работа в тетради. Анализ выполненных заданий.

Тренинг №3

Обучающий тренинг

Цель: Формирование навыков профилактической деятельности в формате обучающего тренинга

Задачи:

1. Познакомить со структурой проведения тренинга
2. Формировать навыки волонтерской деятельности
3. Развивать организаторские способности, коммуникативные навыки

Оборудование: мультимедийная презентация

Ход тренинга

Введение

Тренинг – эффективная форма волонтерской деятельности. Он развивает коммуникативные навыки, направляет на личностный рост, учит взаимодействовать, но главная его цель – информирование по вопросам профилактики, изменение отношения в пользу здорового образа жизни, формирование навыков ответственного поведения

Разминка

Участникам предлагается по очереди представиться по следующей схеме:

- Меня зовут
- Я принимал, не принимал участие в тренингах
- Если да, то где и при каких обстоятельствах

Информационный блок

Что такое тренинг. Отличительные особенности. Личность тренера.

Методы тренинга, структура. Оценка эффективности.

Тренинг -от англ. (to train) – обучать, тренировать, дрессировать

Особенности. Для тренинга характерно необычное расположение участников в аудитории – они рассаживаются по кругу. Круг, является необходимым условием таких занятий. Круг способствует возникновению доверительной атмосферы, позволяет участникам видеть всех, свободно общаться друг с другом и ведущим. Кроме того, нахождение в кругу ассоциируется в сознании человека с безопасностью, чувством доверия, наличием интереса и внимания. Поэтому аудитория для проведения тренинга, в идеале, должна быть просторной, со свободно передвигаемой мебелью. В ней не должно быть препятствий, отгораживающих людей друг от друга.

Ведущий. Он общается с участниками на равных. Является частью «круга». Он, вместе с группой устанавливает правила работы и ведет группу к поставленной цели.

Для этого, ведущий тренинга должен владеть информацией по тематике тренинга, уметь эффективно доносить информацию, владеть коммуникативными навыками, знать психологические основы группового процесса.

Начинающему тренеру лучше работать в паре. Это позволяет менять друг друга и сохранять силы для дальнейшей работы с аудиторией; совместно анализируя ход тренинга, выяснить, что получилось, что можно изменить в ходе тренинга или при планировании следующего.

Качества необходимые тренеру.

- Умение относиться с вниманием и уважением к мнению окружающих.
- Умение внимательно выслушать и понять собеседника.
- Умение наблюдать за каждым участником и за группой в целом.
- Умение задавать вопросы.

Продолжительность тренинга. Она зависит от целей, организационных и материальных возможностей, возможностей тренера и может колебаться от 1, 5 часов до нескольких дней. Начинать тренеру лучше проводить 1,5-часовые тренинги.

Правила работы. Правила – это законы группы, по которым она живет во время тренинга. Принимаются всей группой вместе с тренером в самом начале работы. Они нужны для создания такой обстановки, чтобы каждый участник мог открыто высказываться и выражать свои чувства и взгляды, не боялся стать объектом насмешки и критики

был уверен в том, что все личное, что обсуждается на тренинге, не выйдет за пределы группы, получал информацию сам и не мешал получать ее другим.

Примеры возможных правил

- Право говорящего. Любой говорящий имеет право быть выслушанным.
- Правило поднятой руки. При необходимости участник поднимает руку и получает возможность высказаться или задать вопрос.

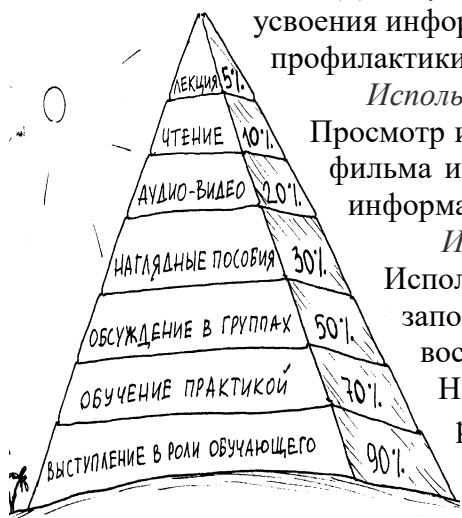
- Конфиденциальность. Вся личная информация, сообщенная о себе или другом человеке в группе, является закрытой.
- Не давать оценок. Во время тренинга участники и ведущий не употребляют неприятные комментарии, насмешки, избегают реакций, которые могут обидеть
- Право ведущего. Педагог может прервать упражнение или другую деятельность группы, если это мешает групповому процессу.
- Пунктуальность.

Целевая аудитория. Это группа людей, выделенная по каким-либо параметрам и качествам, на которую направлено внимание, которой адресован вид деятельности, продукции. Целевой группой программы «Хочу быть добровольцем» являются подростки, потому что подросткам свойственны склонность к риску и острым ощущениям, низкая устойчивость к стрессам, страх быть отвергнутыми и др. Все это может привести к поведению, опасному для здоровья. Проводя тренинги для подростков, необходимо вооружить их необходимыми знаниями, умениями и навыками для сохранения здоровья, которые будут использоваться ими в течение всей жизни.

Методы тренинга. Решать задачи тренинга можно разными методами, но чем больше степень участия обучаемых в процессе познания, тем больше информации и навыков усваивается (см. рис. «Пирамида методов»).

Лекция (5% усвоения). Наиболее быстрый способ предоставления необходимой информации неограниченному количеству слушателей. Недостатком этого метода является то, что лекция ставит участника в пассивную позицию слушателя, и потеря

Чтение (10% усвоения). Данный метод не позволяет достичь глубокого усвоения информации. Поскольку можно прочитать о способе профилактики, но не научиться им пользоваться.



Использование аудио-визуальных средств (20% усвоения).

Просмотр или прослушивание тематического произведения (ролика, фильма и др.) хороший способ для эмоционального переживания информации и включения нескольких каналов восприятия.

Использование наглядных пособий (30% усвоения).

Используя наглядные пособия, ведущий помогает участникам запоминать и усваивать информацию всеми каналами восприятия: зрением, слухом, осязанием и обонянием. Наглядные пособия для тренинга могут быть самого разного рода: диаграммы, слайды, макеты, модели, раздаточный материал, буклеты, плакаты ...

Обсуждение в группах (50% усвоения). Позволяет

участникам поделиться своим мыслями, впечатлениями и ощущениями в рамках определенной темы. Дискуссии, «мозговые штурмы», коллективные задания ценны тем, что позволяют участникам думать, подробно рассказывать о собственных выводах, выслушивать самые разнообразные мнения других.

Обучение практикой (70% усвоения). Это ролевые игры, проигрывание ситуаций, практические задания, самостоятельные исследования. Приобретенный таким образом опыт, помогает усвоить информацию и навыки, полученные на тренинге.

Выступление в роли обучающего (90% усвоения). Здесь все просто! Хочешь выучить и понять сам – объясни другому.

Структура тренинга. Тренинг состоит из определенных этапов. Объемное соотношение этих этапов различно.

Название этапа	% доля рабочего времени	Содержание
----------------	-------------------------	------------

Введение	≈ 5%	Представление целей и задач, организаторов, гостей.
Знакомство	≈ 5 %	Установление контакта, проведение игры на знакомство. Представление ведущих.
Ожидания участников	≈ 3 %	Высказывание участниками ожиданий от тренинга. При необходимости коррекция объема, уровня сложности и стиля подачи материала.
Принятие правил работы	≈ 5 %	Коллективное принятие правил тренинга.
Оценка уровня информированности	≈ 5-10 %	Выяснение имеющихся знаний по теме у участников тренинга. (анкета, вопросы, викторина)
Актуализация проблемы	≈ 10-30 %	Побуждение интереса к проблеме. Формирование мотивации к здоровьесберегающему поведению. Демонстрация важности обсуждаемой темы.
Информационный блок	≈ 20-40 %	Изложение информации на доступном уровне, так, чтобы участники услышали и поняли.
Приобретение практических навыков	≈ 20-60 %	Выработка позитивной стратегии поведения. Формирование навыка принятия решения.
Завершение работы	≈ 5 %	Подведение итога. Оценка эффективности тренинга. Рефлексия.

Оценка эффективности тренинга. Тренинг считается эффективным в том случае, если он достиг поставленной цели. Обязательной характеристикой результатов эффективности является «измеримость». Можно выделить следующие критерии оценки эффективности тренинга: эмоциональное состояние участников (комфортность), понравилось или не понравилось, показалось ли интересным /скучным, сложным/простым, повышение уровня информированности участников по вопросам и темам, формирование установок на изменение поведения, изменение поведения на более безопасное.

Самой распространенной и доступной методикой оценки эффективности является анкетирование. Анкета готовится заранее, проверяющая знание отдельных тем, затронутых на тренинге. Такая анкета должна быть небольшой. Согласно данной методике проводятся два замера – до тренинга и после. В обоих замерах участники заполняют совершенно одинаковые анкеты.

Задача тренера – проанализировать анкеты. Если в анкетах, заполненных по окончании тренинга, количество здоровьесберегающих ответов увеличилось, то можно считать, что проведенный тренинг повысил информированность участников по проблеме и смог изменить поведение на безопасное.

1. Пример анкеты эффективности тренинга

<i>Утверждение</i>	<i>Полностью согласен</i>	<i>Частично согласен</i>	<i>Частично не согласен</i>	<i>Полностью не согласен</i>
На тренинге я приобрел много новой информации по теме.				
В ходе тренинга я чувствовал себя комфортно.				
Информация, полученная на тренинге, пригодится мне в дальнейшем.				

Я обязательно поделюсь с друзьями полученной информацией.				
В ходе тренинга я получил ответы на многие свои вопросы по теме.				

2. *Пример анкеты на сформированность у участников установки на здоровый образ жизни.*

1. Какие важные для себя решения ты принял после тренинга?
2. Каким образом ты решил сохранять свое здоровье?
3. Как ты оцениваешь влияние этого тренинга на свое поведение?

Обработать полученные результаты несложно. По каждому утверждению отмечается, каких ответов было получено больше всего. Остается только сделать выводы.

Практический блок

Упражнение «Закрытый клуб элитных тренеров»

Группа разбивается на пары.

Инструкция: Каждый из вас член закрытого элитарного клуба элитных, высокооплачиваемых тренеров. Раз в году двери клуба открываются для всех. В этот день вы можете попытаться ввести в круг членов клуба своего соседа. Для этого вам предстоит дать такую рекомендацию, отражающую его личностные качества (положительные черты, занятия спортом, борьба с вредными привычками, коммуникативные навыки, организаторские способности и др.), чтобы ни один из членов клуба не проголосовал против.

Заключительный блок

Работа в тетради. Анализ выполненных заданий.

Тренинг №4

Информационная палатка

Цель: Формирование навыков профилактической деятельности в формате информационной палатки

Задачи:

1. Познакомить с правилами проведения информационной палатки
2. Формировать навыки волонтерской деятельности
3. Развивать творческие способности, коммуникативные навыки

Оборудование: мультимедийная презентация, рабочая тетрадь

Ход тренинга

Введение

Информационная палатка – комплексная система мер воздействия на определенную группу с помощью информирования. Это способ не только проверить имеющиеся знания по теме, но и дать правильную информацию по здоровому образу жизни.

Цели информационной палатки: привлечь внимание к проблеме, повысить информированность, изменение поведения на безопасное.

Разминка

«Реклама»

Групповая работа.

Инструкция: Используя только начальные буквы своих имен и фамилий составить рекламу с призывом поучаствовать в информационной палатке

Информационный блок

Мини-лекция. Алгоритм поведения участника информационной палатки.

1. Участник подходит к экзаменатору, вытягивает билет
2. Участник дает ответ на вопрос. Если ответ правильный – он получает приз. Если ответ неверный или неполный – он идет к консультанту

3. Участник получает у консультанта правильный ответ, задает уточняющие вопросы

4. Участник возвращается к экзаменатору со знанием правильного ответа, отвечает, получает приз. После он может еще раз попытаться ответить на другой вопрос.

P.S. Таким образом, участник акции получает в любом случае достоверную информацию по теме.

Этапы подготовки проведения информационной палатки.

1. Теоретическая подготовка волонтеров, организаторов палатки

2. Подготовка места проведения палатки

3. Распределение ролей среди волонтеров, организаторов палатки (администратор, экзаменатор, консультант)

Роль	Содержание деятельности	Необходимые навыки
Администратор	Привлечение целевой аудитории. Объяснение потенциальным участникам сути, мотивация на участие, приглашение к участию. Увеличение числа участников.	Умение привлечь аудиторию, быть убедительным, но не навязчивым. Хорошие коммуникативные навыки.
Экзаменатор	Предлагает участникам ответить на тематический вопрос. В случае правильного ответа выдает приз, в случае неправильного предлагает пройти к консультанту за помощью.	Хорошая подготовка по тематическим вопросам. Способность ответить на все предложенные в палатке темы
Консультант	Консультирует, дает правильные развернутые ответы. Отправляет к экзаменатору с готовыми знаниями.	Хорошая подготовка по тематическим вопросам. Способность ответить на все предложенные в палатке темы

По желанию волонтеры могут менять свои роли, чтобы иметь возможность попробовать себя в разных видах деятельности.

Необходимые материалы для проведения информационной палатки:

1. Напечатанные билеты с вопросами по теме проведения палатки (дизайн могут продумать сами волонтеры, чем ярче и красочнее он будет, тем привлекательней к участию станет информационная палатка)

2. Бейджи с надписями ролей организаторов палатки, названием акции

3. Таблички на столы

4. Канцелярские принадлежности

5. Призы для участников (важно предусмотреть количество, чтобы хватило на всю акцию, продумать как связать приз с тематической направленностью, при условии ограниченного бюджета акции призы можно изготовить самостоятельно)

Практический блок

Ролевая игра «Не проходите мимо нашей информационной палатки»

Группа разбивается на подгруппы.

Инструкция: Необходимо придумать рекламную компанию, которая сможет привлечь к информационной палатке как можно больше людей. Способ привлечения может быть любым по усмотрению группы.

Заключительный блок

Работа в тетради. Анализ выполненных заданий.

Тренинг №5 Промоакция

Цель: Формирование навыков профилактической деятельности в формате промоакции

Задачи:

1. Познакомить с правилами проведения промоакции
2. Формировать навыки волонтерской деятельности
3. Развивать творческие способности, коммуникативные навыки

Оборудование: мультимедийная презентация, костюмы, канцелярия, рабочая тетрадь

Ход тренинга

Введение

Промоакция - это вид рекламной активности, путем которой узнают о товаре или услуге не от кого-то (телевизор, радио, печатные издания), а лично – просто попав на дегустацию раздачу рекламных образцов товара или другой вид промоакции.

Промоакция (от англ. **promotion** - развитие, продвижение, содействие)

Разминка

«*Реклама*»

Инструкция: Продолжите предложение, которое будет начинаться словами: «Теперь ты волонтер, поэтому.....»

Информационный блок

Мини-лекция. Суть формата. Цели. Виды. Контроль.

Цели промоакции:

1. Информирование потенциальных потребителей о появлении или модификации продукта, или услуги, а также о тех условиях продаж, которые у вас существуют.
2. Убеждение потребителя приобретать именно этот товар, а не конкурентный, хоть они и стоят на одной полке, либо посетить именно этот салон, этот магазин и т.д.
3. Заставить потребителя сделать что-то сейчас, в данный момент, а не отложить на будущее.

Такие рекламные акции называются промоушен, что в широком значении означает "двигать вперед". То есть продвигать потенциального потребителя к определенному действию. На первый взгляд подобный контакт с потенциальным потребителем может быть слишком мимолетным и даже не имеющим особого значения, однако яркость, звучность и запоминаемость костюмов и рекламных материалов, использующихся в рекламной акции, вызывает интерес к ней и даже формирует положительное, достаточно длительное мнение о рекламируемом товаре, фирме или услуге. И как следствие формируют длительный положительный имидж волонтеров.

Ключевой момент промоакции состоит в том, что основная сила в донесении заложенных идей - это промоутер - волонтер.

Случаются крайне неэффективные промоакции, когда скучающие молодые люди и девушки без особого интереса навязчиво предлагали рекламную продукцию какой-то компании. Какое отношение может вызвать данная кампания? Скорее всего, ничего кроме жалости и негативного отношения. Задача промоутера заключается в налаживании психологического контакта с участниками и дальнейшего развития у него позитивного отношения к тому или иному товару/услуге. Удача промоакции зависит от единой команды профессиональных промоутеров - волонтеров, чей интерес в успехе является неподдельным.

Виды промоакций

- Семплинг (возможность взять бесплатный образец продукции или рекламные материалы)
- Дегустация (возможность попробовать продукт)
- Игровой маркетинг (участие в лотерее, конкурсе, розыгрыше призов)
- Switch selling (обмен товар конкурента на рекламируемый товар)
- Презентация, консультация (возможность узнать о свойствах продукта)
- Визуальные коммуникации – комплекс указателей (вывесок, табличек, рекламных щитов, информационных стендов и т.п.), помогающих ориентироваться в пространстве и

обеспечивающих пользователей необходимой информацией. Расположение объектов и их частей, размещение на объектах конкретных сотрудников, время их работы и др.

- События – специальные мероприятия и акции, способные не только запомниться, но и в ряде случаев стать новостью. Самый зрелищный вид промоакции. Это может быть:
- презентация, церемония открытия;
- фестиваль, ярмарка, праздник;
- встреча, круглый стол, конференция, семинар;
- годовщина, юбилей;
- день открытых дверей, экскурсия по предприятию и т.п.

Виды событийного маркетинга:

- специальные программы продвижения товаров и услуг в рамках шоу мероприятий (шоу маркетинг),
- спонсорство конкретной спортивной команды, которое может быть, как финансовым, так и в виде предоставления команде своей продукции или услуг (спортивный маркетинг),
- организация обедов, фуршетов и обслуживания во время проведения специальных мероприятий (кетеринг).

Кроме перечисленных видов непрямо́й рекламы, существует еще множество способов маркетинговых коммуникаций, которые сложно классифицировать по видам, к примеру:

- Product Placement – внедрение рекламы в сюжет художественных фильмов, сериалов, книг;
- Ambient Marketing – использование нестандартных носителей для рекламы.

Контроль за ходом промоакций осуществляет супервайзер. Супервайзер, контролирует работу промоутеров - волонтеров. Он - то и должен подойти к работе творчески, развить у промоутеров чувство ответственности за результат и, поддерживать желание работать лучше. Супервайзер руководит промоутерами, замечает и устраняет недостатки в работе промоутеров, при необходимости заменяет их.

Максимальная эффективность работы промоакции достигается за счет:

- работы непосредственно на целевые группы,
- высококвалифицированного персонала,
- личного опыта,
- инициативы,
- индивидуального подхода к каждому участнику промоакции.

Практический блок

Ролевая игра «Наша промоакция»

Группа разбивается на подгруппы.

Инструкция: Необходимо представить проект промоакции, цель которой привлечь участников в городское молодежное объединение «Хочу быть добровольцем»

Заключительный блок

Работа в тетради. Анализ выполненных заданий.

Тренинг №6

Интеллектуальный батл

Цель: Формирование навыков профилактической деятельности в формате интеллектуального батла

Задачи:

1. Познакомить с правилами проведения батла
2. Формировать навыки волонтерской деятельности
3. Развивать творческие способности, коммуникативные навыки

Оборудование: мультимедийная презентация, костюмы, канцелярия, рабочая тетрадь

Ход тренинга

Введение

Батл (англ. *battle* - бой, битва) - соревнование для выявления сильнейшего. Способы диагностики силы в батле могут быть различными (танцевальный, музыкальный, спортивный, стихотворный, фото и др.).

Разминка

«Я волонтер»

Инструкция: Положите перед собой лист бумаги и напишите на нем по вертикали ваше имя. У вас 5 мин, чтобы написать напротив каждой буквы качество своего характера, которое помогает вам в добровольческой деятельности

Информационный блок

Мини-лекция. Суть формата. Виды. Уровни сложности

В контексте деятельности волонтеров по профилактике социально значимых заболеваний наиболее уместен интеллектуальный батл, где важно оценить знания и способность волонтера заниматься профилактической деятельностью. Любой батл – отличный шанс показать себя и попробовать свои силы, увидеть опыт других.

Основные правила.

- ✓ Батл может быть командным и индивидуальным.
- ✓ Стороны, участники батла, борются за победу, которая достается только одной команде или участнику. Если по сценарию батла победитель не определяется, батл считается дружеским джемом.
- ✓ Желающие участвовать в батле подают заявку.
- ✓ Количество выходов-раундов и его продолжительность контролируется ведущим.
- ✓ Оценивание победителя проводится командой жюри, по заранее обговоренным критериям. Судейство может быть открытым (с объявлением результатов после каждого раунда) и закрытым (т.е. участники узнают о победителе только в финале).

Балы имеют несколько уровней сложности:

S – для новичков

M – для продвинутых

L – для мастеров

XL – для профессионалов

XXL – для гуру

В уровне S может участвовать любой желающий. А для участия в других уровнях необходим пропуск. Пропуском является призовое место в предыдущем уровне.

Практический блок

Упражнение «Батл капитанов»

Группа разбивается на подгруппы. Каждая из них выбирает себе капитана.

Инструкция: Каждой подгруппе необходимо придумать конкурс на выявление лучшего капитана. Капитаны соревнуются в предложенных конкурсах, в итоге выявляется победитель.

Заключительный блок

Работа в тетради. Анализ выполненных заданий.

Тренинг №7

Квест

Цель: Формирование навыков профилактической деятельности в формате квест

Задачи:

1. Познакомить с правилами проведения квеста
2. Развивать творческие способности, коммуникативные навыки, организаторские способности

Оборудование: мультимедийная презентация, канцелярия, рабочая тетрадь

Ход тренинга

Введение

Квест (англ. quest – путешествие) - приключенческая игра, требующая решения задач для продвижения и достижения конкретной цели.

Квест – активный метод обучения. Его использование делает его участника приспособленным к жизни, умеющим ориентироваться в различных ситуациях; способствует развитию познавательных, творческих навыков, умений самостоятельно конструировать имеющиеся знания, умений ориентироваться в информационном пространстве. Квест – действенный способ формирования мотивации к образованию по любой теме, творческого осмысления материала, закрепления знаний. Квест можно использовать для проверки знаний по пройденной теме.

Разминка

«Рука»

Инструкция: учащиеся берут листы и ручки. Кладут свою ладонь на лист, обводят ее. Затем на каждом пальце пишут те черты своего характера, которые, по их мнению, помогают им в волонтерской деятельности. Работы сдаются педагогу, он зачитывает, не называя имени. Участники отгадывают, кому принадлежит листок с озвученными чертами характера.

Информационный блок

Мини-лекция. Суть метода. Алгоритм проведения. Виды квестов. Требования к проведению. Результаты.

Суть квеста в том, чтобы быстрее всех пройти все задания, которые в итоге ведут к финишу и решению общей задачи квеста. Задания в контексте темы могут быть на логику, на внимательность, на проверку знаний. Если шаг квеста пройден верно, участник переходит к решению следующего и т.д. Если нет, он может перейти к решению другого хода, но пока не состоится выполнение все заданий – общая задача не сможет быть решена. Поэтому, целесообразно использовать систему подсказок для участников квеста. Победителем становится тот, кто быстрее всех пройдет все шаги и выполнит финальную задачу.

Алгоритм проведения.

1. Подробное объяснение правил квеста, ответы на уточняющие вопросы перед стартом, поскольку после старта организаторы не дают пояснений и подсказок. Участники действуют самостоятельно

2. Подача команды «Старт» с обозначением времени начала квеста

3. Прохождение участниками заданий

4. При правильном выполнении всех заданий переход к финальному заданию.

5. При решении финального задания – выставление времени прохождения квеста, которое послужит выявлению победителя.

Реквизит. Желательна его разработка организаторами. Это быть специфические принадлежности, требования к игре, которые потребуются при выполнении заданий.

Виды квестов по временным затратам

- Кратковременный. Преследует простые образовательные цели – расширение, углубление знаний, их интеграция. Рассчитаны на одно занятие.

- Долговременный. Цель другого уровня – расширение и преобразование знаний, получаемых из информационных источников (интернет, реальная жизнь, литература). Они могут быть рассчитаны на четверть или учебный год.

Виды квестов по количеству участников

- Индивидуальный (за победу борется каждый участник в отдельности)

- Групповой (за победу борется команда участников)

Требования.

- Четкий инструктаж с описанием роли участника, сценария квеста, плана работы

- Центральное задание, где которое понятно, интересно и выполнимо. Четко определен итоговый результат самостоятельной работы (например, задана серия вопросов, на которые нужно найти ответы, прописана проблема, которую нужно решить)

- Информационные ресурсы, к которым участники могут обращаться для выполнения заданий (например, книги, ссылки на веб-сайты в интернете, видеоносители)
- Заключение, в котором суммируется опыт, при прохождении квеста

При использовании квеста существует два результата. Первый – видимый. Он ощутим при прохождении квеста. Второй – педагогический эффект от включения школьников в добывание знаний и их применение.

Практический блок

Упражнение квест «Найди участника»

Группа разбивается на подгруппы. Каждая из них разрабатывает систему заданий квеста. Итогом прохождения придуманных заданий должен стать один из участников команды.

Заключительный блок

Работа в тетради. Анализ выполненных заданий.

Тренинг №8

Наглядно-иллюстративный материал

Цель: Формирование навыков профилактической деятельности в формате создания наглядно-иллюстративного материала

Задачи:

1. Познакомить с правилами оформления и видами наглядности
2. Формировать навыки волонтерской деятельности
3. Развивать творческие способности

Оборудование: мультимедийная презентация, канцелярия, рабочая тетрадь

Ход тренинга

Введение

Наглядно – иллюстративный материал необходим для организации такого обучения, при котором знания формируются у учащихся на основе непосредственного восприятия изучаемых явлений или с помощью их изображений. Применяя наглядность в обучение, чрезвычайно важным моментом является живое созерцание, которое, в конечном счёте становится исходной ступенью всякого познания. Оно строится не на отвлечённых представлениях и словах, а на конкретных образах, непосредственно воспринятых человеком.

Следует отметить, что в обучении никакие средства художественного рассказа, никакая образность изложения не могут создать у учащихся таких точных и конкретных представлений по теме, какие возникают при восприятии изучаемых предметов или их изображений.

Разминка

«Ты мне нравишься»

Инструкция: Участники встают в круг. Педагог бросает мяч одному из участников, называя его имя, говоря при этом: «Ты мне нравишься тем ...» и называет понравившееся качество (несколько качеств). Участник, получивший мяч, бросает его другому человеку и называет понравившиеся ему качества. Мяч должен побывать у всех.

Информационный блок

Мини-лекция. Виды наглядно-иллюстративного материала. Классификация.

Главная функция иллюстрации состоит в том, что она помогает привести в состояние активности все анализаторы и связанные с ними психические процессы ощущения, восприятия, представления. В качестве иллюстрации используются натуральные и искусственно созданные предметы: макеты, модели, муляжи; произведения изобразительного искусства, фрагменты фильмов, литературных, музыкальных, научных произведений; символические пособия типа карт, схем, графиков, диаграмм. Обучающий результат использования иллюстраций проявляется в обеспечении четкости первоначального восприятия изучаемого предмета, от чего зависит вся последующая

работа и качество усвоения. Развивающий эффект иллюстрации связан с активизацией деятельности анализаторов, процессов восприятия и формирования представлений. Вместе с тем злоупотребление иллюстративностью приводит к сдерживанию развития мыслительных процессов. Воспитательное значение использования иллюстративного материала состоит в формировании визуальной и слуховой культуры. В диагностическом отношении использование иллюстрации дает обильную обратную информацию, поскольку порождает многочисленные вопросы, отражающие движение мысли к пониманию сути явления.

Виды наглядно-иллюстративного материала.

- Предметная наглядность – это такой метод наглядного обучения, при котором представления и понятия, учащихся формируются на основе непосредственного восприятия самого предмета изучения. Предметная наглядность находит самое широкое применение и имеется возможность не только показать учащимся, но и дать им в руки (а иногда попробовать на вкус, понюхать) изучаемые предметы и явления.
- Изобразительная наглядность. К изобразительной наглядности относятся иллюстрации, фотоснимки, портреты, карикатуры, художественные, учебные и документальные кинофильмы, а также макеты, модели, таблицы.
- Условная наглядность. Это карты, планы, схемы, диаграммы, графики.

Классификацию по внешним признакам

- печатные
- экранные
- звуковые

Формы наглядно-иллюстративного материала: листовки, стикеры, плакаты, буклеты, рисунки, фотографии, презентации, видеофильмы и др.

Требования к оформлению.

- Соответствие содержания теме.
- Полнота и целостность предоставляемой информации. Он отражает не случайные эпизоды, а узловые, существенные события и явления.
- Материал должен быть доступен пониманию и соответствовать возрасту целевой аудитории.
- Красочность и эстетика оформления.
- Лаконичность оформления. Композиция не усложнена. В ней нет ничего лишнего, но есть всё достаточное для создания конкретного представления об изучаемом явлении и для необходимых выводов о нём.

Практический блок

Упражнение «Дружеский шарж»

Инструкция: Группа разбивается на подгруппы. Каждая из них рисует дружеский баннер, рекламирующий деятельность доставшегося по жребию волонтерского отряда.

Заключительный блок

Работа в тетради. Анализ выполненных заданий.

Тренинг №9

Флеш-моб

Цель: Формирование навыков профилактической деятельности в формате флеш-моб

Задачи:

1. Познакомить с правилами проведения флеш-моба
2. Формировать навыки волонтерской деятельности
4. Развивать творческие, организаторские способности

Оборудование: мультимедийная презентация, канцелярия, рабочая тетрадь

Ход тренинга

Введение

Флешмоб (англ. flash mob, вспышка толпы) — термин, обозначающий цепную реакцию стадного инстинкта, возникающую в толпе или сообществе с целью развлечения или самовыражения. Флешмоб — это представление, рассчитанное на случайных зрителей, у которых возникают неоднозначные чувства: полное непонимание, интерес и даже ощущение собственного помешательства. Идеология классического флешмоба придерживается принципа «флешмоб» вне религии, вне политики, вне экономики, то есть, флешмоб не может быть использован в корыстных целях.

Разминка

«Домино»

Инструкция: Первый участник загадывает две индивидуальные черты – протягивая обе руки, связанные с волонтерскими навыками (это могут быть личные навыки, качества характера, профилактические знания). Другие участники, обладающие такими же качествами, берут его за руку (за схожее качество) и называют свое, вытягивая собственную свободную руку. Необходимо, чтобы участвовали все. В итоге должен получиться замкнутый круг.

Информационный блок

Мини-лекция. Принцип. Цели. Алгоритм проведения. Виды.

Принцип флешмоба заключается в том, что мобберы создают непонятную, абсурдную ситуацию, но ведут себя в ней, как будто для них это вполне нормально и естественно: серьёзные лица, никто не смеётся, все находятся в здравом рассудке, трезвые и вменяемые. Мобберы - люди участвующие в акциях флешмоба. Участники флешмоб не получают и не платят никаких денег за участие в ней. Это совершенно добровольное занятие.

Участники одного и того же мероприятия могут преследовать различные цели. Среди возможных вариантов:

- развлечение;
- свобода от общественных стереотипов поведения;
- возможность произвести впечатление на окружающих;
- самоутверждение;
- попытка получить острые ощущения;
- ощущение причастности к общему делу;
- приобретение новых друзей

Лозунг флешмоба «Удивлять и удивляться!»

Идеальный сценарий флешмоба должен быть абсурдным, загадочным, не сильно заметным и ни в коем случае не вызывать смеха. Мобберы не должны нарушать законы и моральные устои. Просто должны делать что-то бессмысленное, но так, как будто в этом есть смысл. В итоге случайные зрители принимают это за серьёзную ситуацию, в которой есть какой-то смысл, пытаются его найти. У них возникает чувство интереса, тревоги, непонимания или даже ощущение собственного помешательства. Сценарий не должен перейти грань, за которой он уже становится смешным.

Виды флешмобов с примерами.

Замирание. В определённый момент в определённом месте мобберы резко замирают как будто остановилось время. В замершем состоянии они стоят три минуты, после чего делается передышка на несколько секунд и снова на три минуты замирают. После этого все одновременно расходятся в разные стороны.

Батарейка. В определённое время в определённом месте города проходит «маяк». Внезапно его движения становятся более медленными, как у робота, у которого «села батарейка», его силы угасают, и он падает, делая вид, что засыпает (или становится «на подзарядку»). Это служит сигналом, по которому остальные мобберы повторяют за ним имитацию потери жизненных сил и находятся в «спячке» ровно две минуты, считая секунды про себя. По завершении двух минут следует классический финал — мобберы расходятся в разные стороны, как ни в чём не бывало. Проявить творческий подход при

«отключении» можно медленно, можно быстро, можно на ходу, можно просто стать, склонив голову. Играют так, как будто внутри медленно «садится батарейка». Можно упасть полностью на асфальт, можно сесть на колено, можно «уснуть» стоя. Главное — удивить окружающих. Ну и логично, что, если «села батарейка» — глаза закрыты.

Буккроссинг (bookcrossing). Для отражения сути явления термин «буккроссинг» можно перевести как «книговорот». Заключается оно в том, что любой человек может намеренно «забыть» в любом месте понравившуюся ему книгу, снабдив ее соответствующей меткой. Подбравший книгу должен руководствоваться главным принципом буккроссинга: «прочитал — отдай другому». Также подбравший книгу человек по метке может связаться с ее первым хозяином для обсуждения, прочитанного или знакомства.

Объединяет буккроссинг с флешмобом то, что участники получают удовольствие от кажущихся абсурдными действий. Кому в повседневности может придти в голову «забыть» книгу, да еще и любимую? Однако таких людей немало, и по всему миру насчитывается около полумиллиона буккроссеров. Буккроссеры уже начинают подумывать о создании специальных мест для “забывания” книг, чтобы свести к минимуму акты вандализма или последствия профессионального усердия дворников.

Long-mob (англ. — «длинный моб»). Акция, не имеющая своей целью оказать краткое и эффектное воздействие на окружающих. Но — сделать каким-то образом этот мир интереснее и необычнее. Например, можно покрасить мелочь краской в яркие цвета и носить в кошельке. Это будет в момент покупки чего-либо напоминать, что мир прекрасен и ярк. Естественно, расплачиваться (или пытаться это сделать) надо именно «цветными» монетами.

Алгоритм подготовки флешмоба

1. Определение места проведения
2. Определение время проведения
3. Подготовка необходимого реквизита
4. Разработка плана действий

В целом, флешмоб можно назвать **моментальным театром абсурда**, действие в котором происходит по четко спланированному сценарию, и рассчитанным как на случайного зрителя, так и на самих «актеров». Приветствуя участие в акции реально **ВЗРОСЛЫХ** людей.

Правила. Движение флешмоба исходит из того, что у флешмоб-акций существуют типовые правила. Наиболее важные их пункты:

- Кажущаяся спонтанность действия. Запрет собираться или привлекать внимание на месте до акции, одновременное начало и окончание акции её участниками.
- Должно сложиться впечатление, что мобберы — такие же случайные прохожие, как и все. В идеале, участники акции не должны быть знакомыми или как-то пересекаться в реальной жизни.
- Точное следование сценарию.
- Не вызывать агрессивной реакции случайных зрителей. Не нарушать законов, не показывать никаких политических предпочтений. Не мусорить.
- Делать всё с серьёзным видом и находясь в здравом рассудке. Быть трезвым и вменяемым.
- После акции нужно мгновенно разойтись с места действия в разные стороны, не подавая виду, что произошло что-то необычное.

Практический блок

Упражнение «Флеш-моб»

Группа разбивается на подгруппы. Каждая из них разрабатывает сценарий проведения флеш-моба, но не называет его цель. Представляет его, задача зрителей понять какова главная цель проведенного флеш-моба

Заключительный блок

Работа в тетради. Анализ выполненных заданий.

Тренинг №10

Киностудия

Цель: Формирование навыков профилактической деятельности в формате видеофильма

Задачи:

1. Познакомить с правилами создания видеофильма
2. Формировать навыки волонтерской деятельности
3. Развивать творческие способности, организаторские навыки

Оборудование: мультимедийная презентация, костюмы, канцелярия, рабочая тетрадь

Ход тренинга

Введение

Интенсивное проникновение в практику работы с подростками новых источников экранного преподнесения информации (кодоскопов, проекторов, видеокамер, видеомагнитофонов, а также компьютеров) позволяет выделять и рассматривать видеометод в качестве отдельного метода обучения. Видеометод служит не только для преподнесения знаний, но и для их контроля, закрепления, повторения, обобщения, систематизации, следовательно, успешно выполняет все дидактические функции.

Разминка

«Маркетинг...»

Педагог приносит непрозрачный пакет с разными вещами. Участникам предлагается достать не глядя, из мешка один предмет и «продать» его группе, представив максимум реальных достоинств для осуществления волонтерской деятельности.

Информационный блок

Мини-лекция. Киностудия как метод работы. Периоды и этапы создания. Способы съемки.

Функции участников процесса (режиссера, сценариста, оператора)

Обучающая и воспитывающая функции данного метода обуславливаются высокой эффективностью воздействия наглядных образов и возможностью управления событиями.

Периоды создания видеопродукции.

1. написание сценария
2. подготовительный
3. съёмочный
4. монтажный

На этом завершаются все технические работы по созданию видеопродукции, после чего осуществляется ее продвижение и тиражирование.

Первой необходимой стадией на пути реализации замысла художественного фильма является создание сценария будущего ролика - его литературной основы, в котором определяется тема, сюжет, проблематика, характеры основных героев. Литературный сценарий может быть либо оригинальным, либо представлять собой экранизацию уже существующего литературного произведения. В настоящее время сценарии имеют самостоятельную ценность, публикуются в журналах, специальных сборниках, предназначенных для чтения. Но в первую очередь, создавая своё произведение, кинодраматург предполагает его воплощение на экране. Чтобы удержать внимание зрителя, при создании рекламного ролика должны быть соблюдены некоторые общие правила, учитывающие зрительскую психологию.

Любой фильм, независимо от его жанра, можно условно разделить на три части:

1. Экспозицию, где зритель знакомится с главным героем или героями
2. Усложнение, самая большая часть фильма
3. Кульминация, за которой следует финал ролика.

Работа над сценарием ведётся в три этапа:

- литературный,

- киносценарий,
- режиссёрский сценарий.

Написание сценария. Кроме художественных моментов необходимо учитывать продолжительность фильма, то есть жёстко ограничивать объём сценария. Он не должен быть затянут. Затем литературный сценарий, адаптируясь к условиям кино, трансформируется в киносценарий, где описательная часть сокращается, чётко прописываются диалоги, определяется соотношение изобразительного и звукового ряда. Здесь драматургическая сторона разрабатывается по сценам и эпизодам, а постановочная разработка действия ведётся по объектам съёмки.

Подготовительный период. Самый длительный по времени и очень важный в создании роликов. Во время подготовительного периода *режиссёр*, изучив материал по теме ролика, разрабатывает концепцию изготовления ролика. Творческая группа, в которую кроме режиссёра входят *художник и оператор* создаёт режиссёрский сценарий и экспликацию (толкование режиссёром будущей картины, его видение фильма). Режиссёрский сценарий отвечает на главные вопросы: что снимать и как. Съёмку ведет *оператор*. План съёмки может быть крупный, средний и общий.

Способов съёмки два:

- статичный, если камера неподвижна,
- панорамный, если снимают подвижной камерой.

Оператор изучает условия создания ролика и съёмки постановочных объектов в павильонном интерьере и на натуре.

Режиссер подбирает актёров, проводит первые репетиции.

Художник разрабатывает эскизы декораций и костюмов, продумывает и подбирает реквизит.

В этот же период режиссёр вместе с художником и оператором выбирают места для натуральных съёмок. Когда подготовительный период заканчивается, фильм остаётся только снять. Перед началом съёмок проходят репетиции или пробные съёмки ролика.

Съёмочный период. Это самый важный и ответственный этап в видеопроизводстве. Если в подготовительном периоде ничего не было упущено, все расписано до мелочей, то съёмочная группа работает как хорошо отлаженный механизм.

Режиссёр является главным лицом на съёмочной площадке, организующим всю работу. Начало съёмок — очень ответственный момент. Последовательность команд режиссёра уже сложилась в определённый порядок, каждая из них имеет своё значение. «Тишина! Внимание! Приготовились! Мотор! Камера! Начали!»

Монтажный период. В этот период осуществляется сборка всего ролика. Отбирая, сопоставляя отдельные сцены, различные планы, детали режиссёр расставляет смысловые и эмоциональные акценты, придавая завершённый вид ролику. Создание планов, точно выверяя переходы от одного эпизода к другому, подбирая длину отдельных кусков он создаёт определённый ритм ролика. Отснятого материала всегда оказывается больше полезного.

Продвижение рекламных роликов (промоушн) начинается почти одновременно с написанием сценария, занимается этим *продюсер*. Ещё до выхода ролика начинается рекламная кампания: проводятся пресс-конференции, репортажи со съёмок, интервью. Проводится премьера. Продвижению фильма также способствует участие картины в различных кинофестивалях, номинациях на кинопремии.

Практический блок

Упражнение «Пресс-конференция»

Педагог заранее выбирает добровольцев и каждому из них дает описание роли, в которой говорится, какой из форматов волонтерской деятельности он представляет. Свой статус нельзя раскрывать участникам. Участникам разрешается импровизировать, представляя, как может вести себя тот или иной формат.

Добровольцы садятся перед группой. Ведущий объясняет остальным участникам, что участники представляют различные форматы волонтерской деятельности. Задача участников – задавая вопросы, выяснить, у кого какая роль.

Методические рекомендации: Участники задают вопросы. Нельзя задавать прямой вопрос: «Ты представляешь флеш-моб?» Продолжительность дискуссии может варьироваться, в зависимости от качества вопросов, которые задают участники.

По окончанию дискуссии, каждому участнику необходимо проголосовать.

Педагог пишет имена «актеров» на доске и отмечает, сколько голосов набрал герой, как представитель формата.

Когда обсуждение закончилось, педагог открывает, какую из ролей играл каждый «актеров» в действительности.

Заключительный блок

Работа в тетради. Анализ выполненных заданий.

Список литературы, рекомендуемой для педагога:

1. Адаскевич, В.П. Заболевания, передаваемые половым путем. Витебск, 1997.-310 с.
2. Антал, Г.М. Социальные и медико-санитарные аспекты болезней, передающихся половым путем. Организация борьбы // ВОЗ Женева. - 1980.
3. Александрова, Л.А. Состояние сердечно-сосудистой системы учащихся выпускных классов / Л.А. Александрова, Т.И. Волкова // Успехи физиол. наук. 1994. - Т.25. - № 1.
4. Андреева, Л.М. Реакция сердечно-сосудистой системы детей школьного возраста на умственную нагрузку / Л.М. Андреева // Актуальные проблемы адаптации детей школьного возраста к умственным и физическим нагрузкам. Челябинск, 1989.
5. Антонова, Л.Т. К оценке функционального состояния сердечнососудистой системы на этапе ее формирования подростковым возрасте / Л.Т. Антонова, Г.Н. Варварина // Кардиология. 1973.- № 12.- С. 70-74.
6. Аметов А.С. Факторы риска сахарного диабета. Роль ожирения /РМЖ.-2003 .-том 11. - №27
7. Белиловский Е.М., Борисов С.Е., Дергачев А.В. и др. Заболеваемость туберкулезом в России, ее структура и диагностика // Пробл.туб.и болезней легких. – 2003. - № 7.
8. Большая медицинская энциклопедия - М.:Медицина, 1977 г.
9. Васильев А.В.. Внелегочный туберкулез.- СПб.: ИКФ “Фолиант”, 2000г.
10. Дубровский. В.И. Лечебная физическая культура.- М.: Владос, 1999г.
11. Дедов И.И. Осложнения сахарного диабета.- Москва.-1995
12. Заридзе Д.Г. Приоритетные направления в профилактике злокачественных опухолей // Вопросы онкологии. 1988. - № 6. - С. 652-656.
13. Ильницкий А.П. Первичная профилактика рака // Противораковая борьба и профилактика злокачественных новообразований. М.: ВИНТИ. Сер. Онкология. - 1991.- Т. 22.- 135 с.
14. Онищенко, Г.Г. Эпидемиологическая ситуация, основные приоритеты и задачи по противодействию эпидемии ВИЧ/СПИДа в Российской Федерации // Здравоохранение Российской Федерации. 2005.
15. Онищенко Г.Г. Итоги и перспективы обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения РФ // Здравоохранение Российской Федерации.-2008, № 1,
16. Орлова Г.Г. Учебное пособие по профилактической медицине. - М.: 2003.-123 с.
17. Постановлением Правительства Российской Федерации № 715 от 1 декабря 2004 г. «Об утверждении перечня социально значимых заболеваний и перечня заболеваний, представляющих опасность для окружающих»
18. Стародубов В.И., Михайлова Ю.В., Иванова А.Е. Здоровье населения России в социальном контексте 90-х годов: проблемы и перспективы. М.: Медицина, 2003. 288 с.
19. Кучеров А.Л. Внимание: туберкулез! – М., 2001.

20. Касаткина Э.П. Сахарный диабет у детей.- Москва.- 1996.
21. Лисицын Ю.П. Социальная гигиена и организация здравоохранения. Проблемные лекции. – М.: "Медицина", 1992. – 512 с.
22. Методическое руководство по работе с учащейся молодежью в области профилактики ВИЧ-инфекции и СПИД /Сибирь СПИД-Помощь. – Томск,1997
23. Румянцев Г.И., Вишневская Е.П., Козлова Т.А. Общая гигиена - М.:Медицина, 1985 г
24. Пособие по средствам профилактики и борьбы с ВИЧ-инфекцией: Борьба сообщества с ВИЧ /СПИДинфосвязь. – М.,1997
25. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной. М.: Академия, 2000. 528с.
26. Психическое здоровье подростков 15-17 лет / Шанина Т.Г., Филькина О.М., Кочерова О.Ю., Воробьева Е.А., Пыхтина Л.А. // Мат. Всерос. научно-практ. конференции: Актуальные вопросы психогигиены и охраны психического здоровья детей и подростков на современном этапе. М.: Издатель НЦЗД РАМН, 2007. С.263-264.
27. Соринсон, С.Н. Вирусные гепатиты. – Спб., 1998г.
28. Яценко Б.П. Актуальные вопросы туберкулеза органов дыхания. – Киев, 1980.
29. Яценко Б.П. Актуальные вопросы туберкулеза органов дыхания. – Киев, 1980.

Список литературы, рекомендуемой для ученика:

1. Алкоголь и другие наркотические вещества (учебная программа для школ). – Н. Новгород, 1994.
2. Борьба с ВИ Ч-инфекцией в рамках сообщества. Пособие по средствам профилактики и борьбы с ВИ Ч-инфекцией / Под ред. Т. Абоаги Квартенг, Р.Муди. – М., 1997.
3. 4. Гаррисон М. Любовь, секс и СПИД . Твоя первая книга об этом. – Вильнюс – М., 1996.
4. Здоровье подростков. Пособие для добровольцев. – Барнаул, 1999.
5. Личко А.В., Битенский В.С. Подростковая наркология. – М., 1991.
6. мердов О.А., Кобякова Т.Г. Теория и практика организации подростковой добровольческой службы по первичной профилактике нарко и алкогольной зависимости. – Кемерово, 1998.
7. Сמיד Р. Групповая работа с детьми и подростками. – М., 1999.

Дополнительная образовательная программа
«Профилактика употребления психоактивных веществ и распространения
социально значимых заболеваний в молодежной среде»

(для основного и среднего звена)

Пояснительная записка

Согласно данным Министерства Здравоохранения, эпидемиологическая ситуация в России приобретает все более напряженный характер. Экономическая и социальная нестабильность в обществе влечет за собой увеличение потребителей психоактивных веществ и неумолимый рост числа заболеваний, получивших название социально значимых. Данные проблемы представляют значительную угрозу здоровью населения, наносят колоссальный ущерб для общества, связанный с потерей временной и стойкой трудоспособности, необходимостью огромных затрат на профилактику, лечение и реабилитацию, преждевременной смертностью, преступностью.

Статистические данные свидетельствуют о том, что социально значимые заболевания и психоактивные вещества получили большое распространение среди подростков. Молодежь является наиболее уязвимой группой населения, которая быстро вовлекается в эпидемический процесс. Причинами роста распространения психоактивных веществ и социально значимых заболеваний среди подростков считают социальную дезадаптацию, низкий уровень гигиенических знаний, средовые условия и раннее начало половой жизни.

Решение проблемы употребления психоактивных веществ и распространения социально значимых заболеваний в подростковой среде связывают с организацией первичной профилактики в образовательных учреждениях. Суть профилактической работы заключается в расширении представлений школьников-подростков в данной области, формировании здоровьесберегающих стратегий поведения в ситуациях риска.

Программа «Профилактика употребления психоактивных веществ и распространения социально значимых заболеваний» направлена на повышение компетентности подростков в области здоровья и здорового образа жизни. Программа построена таким образом, чтобы изучение предлагаемого материала способствовало не только повышению знаний, умений и навыков подростка, но и его желанию делать свой выбор в пользу здоровьесберегающих стратегий поведения и избегания ситуаций риска для здоровья.

Программа отвечает современным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта. Она направлена на сохранение здоровья, мотивацию на осознанное соблюдение правил здорового образа жизни, формирования коммуникативных навыков (умения сотрудничать для достижения результата, умение вести конструктивный диалог).

Программа составлена на основе авторских программ [5,8,11] и методических разработок для старшеклассников [9,10]

Цель программы: профилактика употребления психоактивных веществ и распространения социально значимых заболеваний в подростковой среде педагогическими средствами

Задачи:

1. Повысить информированность подростков в области профилактики употребления психоактивных веществ и распространения социально значимых заболеваний
2. Содействовать формированию ответственного отношения к своему здоровью
3. Способствовать развитию здоровьесберегающих стратегий поведения

Программа состоит из 9 разделов: введение в курс, профилактика табакокурения, профилактика употребления алкоголя, профилактика употребления наркотиков,

профилактика распространения ВИЧ-инфекции, профилактика заболевания гепатитом, профилактика заболевания туберкулезом, основы сохранения репродуктивного здоровья, иммунитет.

Задача раздела «Введение в курс» познакомить с программой, ее целями, задачами, методами и режимом работы.

Раздел «Профилактика табакокурения» направлен на формирование представлений о влиянии табака на органы и системы организма, о механизме формирования никотиновой зависимости, о вреде пассивного курения и т.д. Большое внимание уделяется формированию негативного отношения к табакокурению и стратегий поведения в ситуациях риска, связанных с появлением табачной зависимости.

В разделе «Профилактика употребления алкоголя» подробно рассматриваются стадии формирования алкогольной зависимости, отрицательное воздействие алкогольных напитков на здоровье, социальные последствия употребления алкоголя. Формируется негативное отношение к употреблению алкоголя и здоровьесберегающие стратегии поведения.

В разделе «Профилактика употребления наркотиков» анализируются причины употребления наркотиков и способы оказания помощи человеку, употребляющему психоактивные вещества, рассматриваются стадии формирования зависимости. Раздел посвящен формированию негативного отношения к употреблению наркотических веществ и появлению здоровьесберегающих стратегий поведения в ситуациях риска, связанных с наркотиками.

Раздел «Профилактика распространения ВИЧ-инфекции» направлен на формирование представлений о способах заражения, путях передачи, профилактике, степени собственной ответственности в вопросах распространения ВИЧ-инфекции. В данном блоке большое количество упражнений, направленных на оценку ситуаций риска заражения и умения его предотвратить. Кроме того, раздел содержит тематические задания, позволяющие формировать толерантные отношения к ВИЧ-инфицированным.

В разделе «Профилактика заболевания гепатитом» подробно рассматривается специфика видов гепатита, его последствия, способы диагностики и профилактики. Данный блок направлен на формирование ответственного отношения к своему здоровью и появлению здоровьесберегающих стратегий поведения.

Раздел «Профилактика заболевания туберкулезом» дает представления о видах, формах туберкулеза, способах вакцинации, путях передачи и группах риска. Он направлен на формирование собственной ответственности, касающейся профилактики туберкулеза и необходимых стратегий поведения в ситуациях, связанных с риском заражения.

Раздел «Основы сохранения репродуктивного здоровья» знакомит с составляющими репродуктивного здоровья. Он направлен на повышение знаний, касающихся профилактики инфекций, передающихся половым путем, способов контрацепции. Большое внимание уделяется решению жизненных ситуаций, связанных с формированием здоровьесберегающих стратегий поведения в области сохранения репродуктивного здоровья.

В разделе «Иммунитет» рассматривается механизм действия иммунной системы, ее функции, способы укрепления, факторы, ослабляющие иммунитет. Интерактивные методы подачи информации в разделе позволяют активно включить школьников в процесс обучения и позволяют формировать стратегии поведения в области укрепления иммунитета.

Программа адресована школьникам основного и среднего звена.

Рассчитана на 32 учебных занятия (29 тематических+3диагностических), 1 раз в неделю.

Форма занятий: групповая.

Виды взаимодействия на занятиях разнообразны: мини-лекции, дискуссии, разминки, диспуты, анализ жизненных ситуаций, самостоятельная работа.

Ожидаемыми результатами реализации программы являются:

1. Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- развитие социальных компетенций,
- способность ставить цели и строить здоровьесберегающие жизненные планы

2. Метапредметные результаты:

- регулятивные учебные действия (умение делать выводы самостоятельно и в группе, умение ставить цель деятельности),
- познавательные учебные действия (умение использовать полученные знания в социальной практике),
- коммуникативные учебные действия (навык организации сотрудничества с педагогом и ровесниками)

3. Предметные результаты:

- формирование представлений о здоровье и здоровом образе жизни,
- формирование положительного субъективного отношения к здоровью и здоровому образу жизни,
- умение применять здоровьесберегающие стратегии поведения в повседневной жизни.

Для оценки эффективности образовательной деятельности используется методика «Способ оценки эффективности обучения основам здорового образа жизни». Авторы: Шелегина А.В., Киселева С.Н., Балакирева Н.И., Левина И.Л., В.П. Зубанов

Учебно-тематический план

№	Название разделов и тем	Кол-во часов
	Входная диагностика	1
1	Введение в курс	2
1.1	Знакомство с курсом, его целями	1
1.2	Социально значимые заболевания	1
2	Профилактика табакокурения	4
2.1	Курение и организм человека	1
2.2	Никотиновая зависимость	1
2.3	Вред пассивного курения	1
2.4	Мой выбор	1
3	Профилактика употребления алкоголя	4
3.1	Алкоголь и организм человека	1
3.2	Алкогольная зависимость	1
3.3	Пивной алкоголизм	1
3.4	Мой выбор	1
4	Профилактика употребления наркотиков	4
4.1	Наркотики и человек	1
4.2	Наркотическая зависимость	1
4.3	Наркотики и общество	1
4.4	Мой выбор	1
5	Профилактика распространения ВИЧ-инфекции	4
5.1	ВИЧ-инфекция	1
5.2	Пути передачи ВИЧ	1
5.3	Толерантное отношение к ВИЧ-инфицированным	1
5.4	Мой выбор	1

6	Профилактика заболевания гепатитом	3
6.1	Гепатит	1
6.2	Особенности заболевания гепатитом	1
6.3	Мой выбор	1
7	Профилактика заболевания туберкулезом	3
7.1	Туберкулез	1
7.2	Особенности заболевания туберкулезом	1
7.3	Мой выбор	1
8	Основы сохранения репродуктивного здоровья	3
8.1	Репродуктивное здоровье подростка	1
8.2	Ответственное поведение	1
8.3	Мой выбор	1
9	Иммунитет	2
9.1	Иммунная система	1
9.2	Мой выбор	1
	Заключительная диагностика	2
	Итого	32

**Содержание дополнительной образовательной программы
«Профилактика распространения психоактивных веществ и распространения
социально значимых заболеваний в молодежной среде»**

Раздел	Тема	Содержание
Введение в курс	Знакомство с курсом, его целями	Презентация курса. Знакомство с целями, задачами, методами работы.
	Социально значимые заболевания	Понятие о заболеваниях данной группы. Виды. Социальные последствия их распространения. Статистика. Профилактика как эффективный способ борьбы с социально-значимыми заболеваниями
Профилактика табакокурения	Курение и организм человека	Влияние табакокурения на органы и системы организма
	Никотиновая зависимость	Этапы формирования никотиновой зависимости. Способы выхода.
	Вред пассивного курения	Стратегии поведения в ситуациях пассивного курения
	Мой выбор	Причины курения в подростковом возрасте. Формирование негативного отношения к табакокурению
Профилактика употребления алкоголя	Алкоголь и организм человека	Влияние алкогольных напитков на органы и системы организма
	Алкогольная зависимость	Этапы формирования алкогольной зависимости. Гендерные отличия привыкания. Способы профилактики алкогольной зависимости.
	Пивной алкоголизм	Формирование алкогольной зависимости при употреблении пива
	Мой выбор	Причины употребления алкоголя в подростковом возрасте. Формирование негативного отношения к употреблению алкоголя и необходимых стратегий поведения в ситуациях риска, связанных с алкоголем.

Профилактика употребления наркотиков	Наркотики и человек	Влияние наркотических веществ на органы и системы организма
	Наркотическая зависимость	Этапы формирования наркотической зависимости. Мифы о наркомании. Организации, занимающиеся реабилитацией зависимых.
	Наркотики и общество	Социальная значимость проблемы. Понятие созависимости.
	Мой выбор	Причины употребления наркотиков. Формирование негативного отношения к употреблению наркотиков и необходимых стратегий поведения в ситуациях риска, связанных с наркотиками.
Профилактика распространения ВИЧ-инфекции.	ВИЧ-инфекция	Понятие ВИЧ, СПИД. История эпидемии. Статистика. Специфика распространения. Этапы развития заболевания. Диагностика ВИЧ-инфекции.
	Пути передачи ВИЧ	Формирование представлений о способах заражения, профилактике, степени собственной ответственности в вопросах распространения ВИЧ-инфекции.
	Толерантное отношение к ВИЧ-инфицированным	Стигма и дискриминация по отношению к ВИЧ - инфицированным.
	Мой выбор	Формирование необходимых стратегий поведения в ситуациях, связанных с риском заражения ВИЧ.
Профилактика заболевания гепатитом	Гепатит	Понятия гепатита. Специфика видов. Статистика. Диагностика. Последствия заражения.
	Особенности заболевания гепатитом	Формирование представлений о способах заражения, профилактике, степени собственной ответственности в вопросах распространения гепатита
	Мой выбор	Формирование необходимых стратегий поведения в ситуациях, связанных с риском заражения гепатитом
Профилактика заболевания туберкулезом	Туберкулез	Понятие туберкулеза. Статистика. Поражение туберкулезом различных органов. Открытая и закрытая форма. Последствия.
	Особенности заболевания туберкулезом	Формирование представлений о способах заражения, профилактике, степени собственной ответственности в вопросах распространения.
	Мой выбор	Формирование необходимых стратегий поведения в ситуациях, связанных с риском заражения туберкулезом
Основы сохранения репродуктивного здоровья	Репродуктивное здоровье подростка	Понятие репродуктивного здоровья. Болезни, передающиеся половым путем. Статистика. Последствия
	Ответственное поведение	Способы заражения, профилактика, степень собственной ответственности.
	Мой выбор	Формирование здоровьесберегающих стратегий поведения в области репродуктивного здоровья. Обсуждение вопросов, связанных с темой.
Иммунитет	Иммунная система	Понятие иммунитета. Виды иммунитета. Степень

		собственной ответственности.
	Мой выбор	Роль иммунитета в профилактике социально-значимых заболеваний. Способы укрепления.

Список литературы, рекомендуемой для педагога:

1. Адаскевич, В.П. Заболевания, передаваемые половым путем. Витебск, 1997.-310 с.
2. Белиловский Е.М., Борисов С.Е., Дергачев А.В. и др. Заболеваемость туберкулезом в России, ее структура и диагностика // Пробл.туб.и болезней легких. – 2003. - № 7.
3. Большая медицинская энциклопедия - М.:Медицина, 1977 г.
4. Васильев А.В.. Внелегочный туберкулез.- СПб.: ИКФ “Фолиант”, 2000г.
5. Журавлева О.В., Зуева С.П., Нижегородова М.Н. Курс профилактических занятий для подростков. Программа «Путешествие во времени»: Сб. программ/ Под науч. Ред. Л.М. Шипицыной.-СПб.: Изд-во «Образование-Культура», 2003.-384с.
6. Онищенко, Г.Г. Эпидемиологическая ситуация, основные приоритеты и задачи по противодействию эпидемии ВИЧ/СПИДа в Российской Федерации // Здоровоохранение Российской Федерации. 2005.
7. Кучеров А.Л. Внимание: туберкулез! – М., 2001.
8. Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М. Программа «Обучение жизненно важным навыкам. Программа профилактики употребления психоактивными веществами»: Сб. программ/ Под науч. Ред. Л.М. Шипицыной.-СПб.: Изд-во «Образование-Культура», 2003.-384с.
9. Методическое руководство по работе с учащейся молодежью в области профилактики ВИЧ-инфекции и СПИД /Сибирь СПИД-Помощь. – Томск,1997
10. Пособие по средствам профилактики и борьбы с ВИЧ-инфекцией: Борьба сообщества с ВИЧ /СПИДинфосвязь. – М.,1997
11. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Зыков О.В., Терентьева А.В., Баушева И.Л. Программа «Формирование здорового жизненного стиля»: Сб. программ/ Под науч. Ред. Л.М. Шипицыной.-СПб.: Изд-во «Образование-Культура», 2003.-384с.
12. Соринсон, С.Н. Вирусные гепатиты. – СПб., 1998г.
13. Ященко Б.П. Актуальные вопросы туберкулеза органов дыхания. – Киев, 1980.

Список литературы, рекомендуемой для ученика:

1. Алкоголь и другие наркотические вещества (учебная программа для школ). – Н. Новгород, 1994.
2. Борьба с ВИЧ-инфекцией в рамках сообщества. Пособие по средствам профилактики и борьбы с ВИ Ч-инфекцией / Под ред. Т. Абоаги Квартенг, Р.Муди. – М., 1997.
3. Брошюра о болезнях, переносимых половым путем: «Забота о людях»; «Council Communication». – Стокгольм, 1996.
4. Гаррисон М. Любовь, секс и СПИД . Твоя первая книга об этом. – Вильнюс – М., 1996.
5. Здоровье подростков. Пособие для добровольцев. – Барнаул, 1999.
6. Личко А.В., Битенский В.С. Подростковая наркология. – М., 1991.

Занятие №1

Тема: Знакомство с тренинговым режимом

Цель: Повышение компетентности подростков в области работы в тренинговом режиме

Задачи:

Познакомить с особенностями тренинговой работы

Мотивировать на осознанное отношение к занятиям

Содействовать активности обучающихся на занятиях

Ход занятия:

1. Введение

Знакомство с педагогом – ведущим курса «Профилактика социально значимых заболеваний». Разъяснение режима работы.

Разминка. Игра-упражнение на знакомство

Участникам предлагается по очереди представиться по следующей схеме:

- Фамилия, имя
- Принимал ли ранее участие в тренингах
- Если да, то где и при каких обстоятельствах

2. Основная часть

Знакомство с понятием и спецификой тренинга

Тренинг - от англ. (to train) – обучать, тренировать, дрессировать

Тренинг – увлекательный процесс! В широком смысле тренинг это:

- Познание себя и окружающего мира
- Изменение «Я» через общение
- Общение в доверительной обстановке
- Эффективная форма работы для усвоения знаний
- Инструмент для формирования умений и навыков
- Возможность приобрести друзей

Групповая дискуссия: Отличие тренинга от обычного занятия

	Традиционный урок	Тренинг
Как рассаживаются		Участники садятся в круг
Ведущий		Общение на равных, ведущий сам часть круга
Правила		Принимаются законы группы для безопасности каждого участника
Методы		Разнообразны. Учитываются возрастные особенности, чередуются виды деятельности. Предпочтение отдается групповым, интерактивным.
Отдых		Обязательное условие – включение разминок в режиме тренинга
Завершение работы		Тренинг завершается на позитивной ноте. Проводится рефлексия, где каждый участник может высказать замечания, пожелания, дать оценку своему состоянию.

Методические рекомендации: При проведении групповой дискуссии педагог заполняет таблицу на доске, выслушивая комментарии участников и обобщая их. При необходимости поправляет ответы.

Принятие правил работы

Методические рекомендации: Правила принимаются на время работы всего курса вместе с ведущим. Они нужны для создания обстановки, в которой каждый участник

может открыто высказывать свои чувства, взгляды, точку зрения, не боясь стать объектом насмешек. Правила выписываются на отдельный листок и вывешиваются на видное место для обращения к ним по мере необходимости. Правила принимаются при согласии всех участников.

Примеры возможных правил

- **Право говорящего.** Любой говорящий имеет право быть выслушанным.
- **Правило поднятой руки.** При необходимости участник поднимает руку и получает возможность высказаться или задать вопрос.
- **Конфиденциальность.** Вся личная информация, сообщенная о себе или другом человеке в группе, является закрытой.
- **Не давать оценок.** Во время тренинга участники и ведущий не употребляют неприятные комментарии, насмешки, избегают реакций, которые могут обидеть
- **Право ведущего.** Педагог может прервать упражнение или другую деятельность группы, если это мешает групповому процессу.
- **Пунктуальность.**

Мозговой штурм: В чем преимущества тренинга перед обычным уроком?

Методические рекомендации: При проведении мозгового штурма все ответы на данный вопрос, высказанные группой фиксируются педагогом на доске.

Возможные варианты:

Развивает коммуникативные навыки, учит взаимодействовать в коллективе и др.

Вывод: главная цель наших тренинговых занятий, кроме озвученных – информирование по вопросам профилактики, изменение отношения в пользу здорового образа жизни, формирование навыков ответственного поведения

3. Рефлексия

Методические рекомендации: Ведущий подводит итоги работы. Высказываются все участники. Вопросы для обсуждения: Готовы ли работать в режиме тренинга?

Занятие №2

Тема: Социально значимые заболевания

Цель: Повышение компетентности подростков в области социально-значимых заболеваний

Задачи:

Расширить представления в вопросах социально – значимых заболеваний

Способствовать формированию осознанного отношения к профилактическим

мероприятиям в вопросах распространения социально-значимых заболеваний

Содействовать формированию здоровьесберегающих стратегий поведения в области профилактики социально-значимых заболеваний

Ход занятия:

1. Введение

Знакомство с целями и задачами курса «Профилактика социально значимых заболеваний», с тематическим содержанием.

Разминка «Матрешка»

Добровольцу, вышедшему из числа участников тренинга, дается в руки матрешка и предлагается открывать ее, добираясь до наименьшей. Каждый слой имеет свое начало предложения, углубляя суть к финалу. Игра начинается со следующих слов:

1. Меня зовут...
2. Социально значимые заболевания — это проблема, касающаяся ...
3. Столкнуться с социально значимыми заболеваниями можно ...
4. Для того, чтобы обезопасить себя от социально значимых заболеваний нужно ...
5. Лично я, чтобы не заболеть ...

2. Основная часть

Групповая дискуссия: Что такое социально значимые заболевания? Какие заболевания относятся к данной группе? Кто ответственен за распространение социально значимых заболеваний?

Методические рекомендации: ответы обобщаются педагогом, при необходимости задаются уточняющие вопросы

Вывод педагога:

К социально-значимым заболеваниям относятся заболевания, угрожающие не только отдельно взятому человеку, но и обществу в целом. Заболевания данной группы имеют особенность достаточно быстро распространяться, поэтому представляют угрозу обществу. Характерная черта социально-значимых заболеваний в том, что они уносят в основной массе жизни молодежи, людей трудоспособного возраста. Кроме того, что заболевания данной группы разрушают здоровье и организм человека, они несут за собой отрицательные социальные последствия (потеря семьи, друзей, работы, средств к существованию).

К социально-значимым заболеваниям относятся алкоголизм, наркомания, туберкулез, гепатит, ВИЧ-инфекция и др.

Специфика социально значимых заболеваний в том, что ими не заразишься, если знать правила профилактики и не относиться халатно к собственному здоровью.

По данным статистики ответственность за здоровье общества перекладывает на плечи государства, медицины, школы, кого угодно только не себя. Мы очень часто не осознаем величину резервов здоровья, и растрачиваем его в пустую, забывая, что потерять его легко, а восстановить трудно, а порой, что касается социально-значимых заболеваний и невозможно.

Статистика (по стране, области, городу) на момент проведения урока

Для того, чтобы привлечь внимание мировой общественности к данной проблеме объявлены Всемирные дни борьбы с этими заболеваниями.

24 марта – Международный день борьбы с туберкулезом

19 мая – Международный день борьбы с гепатитами

Третье воскресенье мая – День памяти умерших от СПИДа

31 мая – День отказа от курения

1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом

Вывод: Каждый человек ответственен за свое здоровье. Соблюдение мер безопасности и следование здоровому образу жизни - эффективный способ борьбы с социально значимыми заболеваниями.

Работа по группам Последствия социально-значимых заболеваний.

Методические рекомендации: Класс делится на 6 групп, каждая получает таблицу с названием того или иного заболевания, которую необходимо заполнить.

Последствия социально-значимых заболеваний.

Заболевание

Внешние последствия (те, изменения, которые можно увидеть)	Внутренние последствия (те, изменения, которые происходят внутри организма и не видны)	Психические Последствия (те, изменения, которые происходят с психическими процессами: память, воля, мышление, эмоции)	Социальные последствия (те, изменения, которые происходят у человека в рамках взаимодействия с обществом)

Задания для групп:

1 группа – табакокурение

2 группа – алкоголизм

3 группа – наркомания

4 группа – туберкулез

5 группа – гепатит

6 группа – ВИЧ-инфекция

После заполнения таблицы каждая из групп озвучивает результаты своей работы и заполняет общую таблицу на доске. При необходимости педагог дополняет ответы учащихся, и исправляет неверные предположения.

Последствия социально-значимых заболеваний.

Социально-значимое заболевание	Внешние последствия (те, изменения, которые можно увидеть)	Внутренние последствия (те, изменения, которые происходят внутри организма и не видны)	Психические Последствия (те, изменения, которые происходят с психическими процессами: память, воля, мышление, эмоции)	Социальные последствия (те, изменения, которые происходят у человека в рамках взаимодействия с обществом)
Табакокурение				
Алкоголизм				
Наркомания				
Туберкулез				
Гепатит				
ВИЧ-инфекция				

3. Рефлексия

Вопросы для обсуждения: Что нужно сделать, чтобы остановить распространения социально-значимых заболеваний в обществе?

Занятие №3

Тема: Курение и организм

Цель: Повышение компетентности подростков в области негативного влияния табакокурения на организм

Задачи:

Познакомить с вредным влиянием табака и табачного дыма на организм человека
Способствовать формированию осознанного отношения, касающегося профилактики табакокурения

Содействовать формированию здоровьесберегающих стратегий поведения в области профилактики табакокурения

Ход занятия:

1. Введение

Разминка «Клуб»

Группа разбивается на пары.

Задание: Каждый из вас член закрытого элитарного клуба «Мы за здоровый образ жизни». Раз в году двери клуба открываются для всех. В этот день вы можете попытаться ввести в круг членов клуба своего соседа. Для этого вам предстоит дать такую рекомендацию, отражающую его образ жизни (положительные черты, занятия спортом, борьба с вредными привычками и др.), чтобы ни один из членов клуба не проголосовал против.

Мозговой штурм. Почему табакокурение является социально значимой проблемой?

Методические рекомендации: высказывания обучающихся выписываются на доску

Вывод педагога:

Согласно исследованиям, курение – самая распространенная вредная привычка. Она подрывает здоровье человека, портит внешний вид и снижает физические возможности.

Но как указывает статистика, это самая недооцененная по своему негативному воздействию привычка. Потребители табака часто не считают курение причиной огромного количества болезней. Хотя по статистике табак убивает не меньше чем наркотики и СПИД.

Отравление организма начинается с первой затяжки, но видно это не сразу. Постепенно ухудшается память, внешность, меняет цвет кожа, зубы, волосы и пальцы начинают иметь запах табака. Точно также постепенно идет отравление внутренних органов.

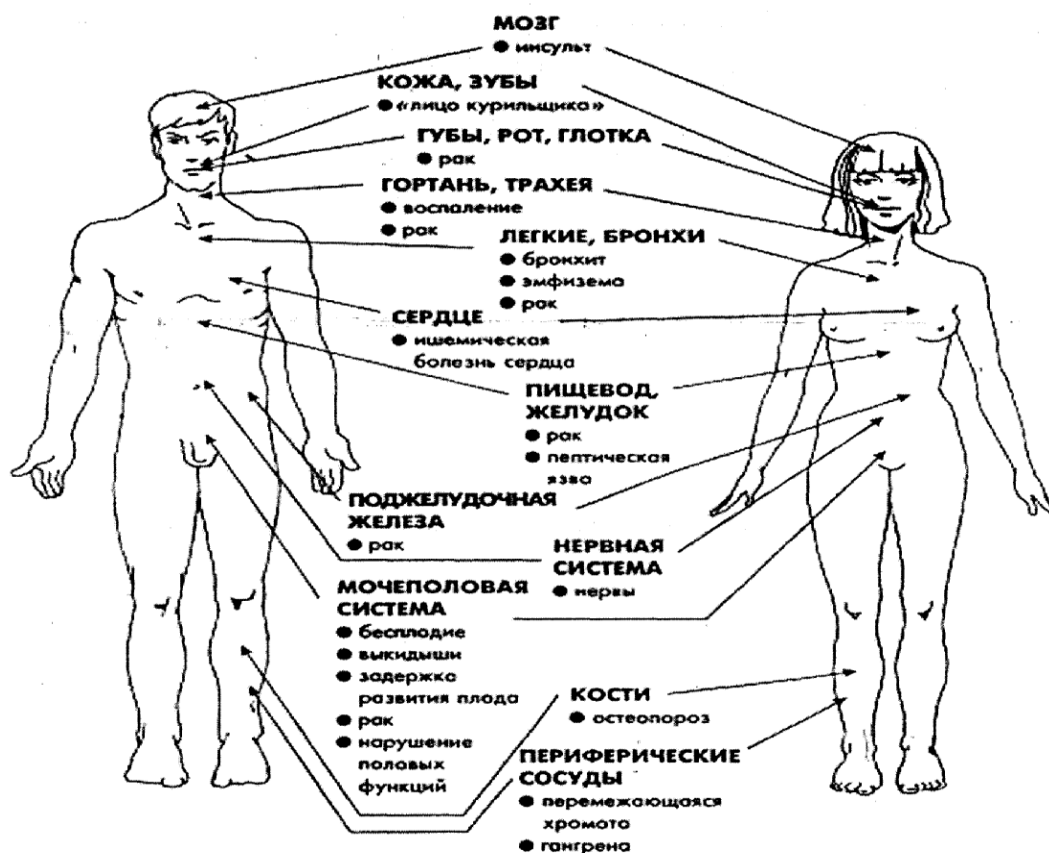
2. Основная часть

Минилекция педагога с использованием схемы:

Никотин – один из сильнейших растительных ядов и основная составная часть табачного дыма. В чистом виде это бесцветная маслянистая жидкость с неприятным запахом, горькая на вкус, легко растворимая и потому легко проникающая через слизистые оболочки полости рта, носа, бронхов, желудка.

Работа со схемой

Влияние курения на здоровье



Почему курение отравляет все органы и системы?

Кровь, проходя через легкие, насыщается кислородом, который затем разносится по всему организму. Кислород необходим для нормальной деятельности всех органов и тканей. Но в легких курильщика кровь насыщается угарным газом и др. ядовитыми веществами. Соответственно и несет кровь по всему организму яды, отравляя все органы и системы на своем пути.

Рассмотрим отрицательное влияние табака на некоторые системы организма.

Дыхательная система.

Вдыхаемый курильщиком табачный дым прежде всего попадает в верхние дыхательные пути, а затем в трахею и легкие. Под влиянием табачного дыма происходит раздражение слизистой оболочки гортани, развивается воспаление голосовых связок. Связки утолщаются, становятся грубее. Это происходит к изменению тембра голоса. Особенно это заметно у девушек.

Слизистая оболочка трахеи и бронхов покрыта клетками, которые имеют реснички. В результате колебательных движений ресничек трахея и бронхи освобождаются от инородных частиц, которые попадают туда при дыхании. Под воздействием табачного дыма реснички теряют способность к колебательным движениям. Теперь очищение трахеи и бронхов от слизи и инородных частиц возможно только при кашле. Поэтому курильщики часто кашляют, у них развивается бронхит и трахеит.

Постепенно слизистая становится неустойчива к воздействию микробов. Поэтому курильщики часто болеют воспалением легких, туберкулезом.

Копоть оседает на легочной ткани и губит ее эластичность. При усиленной физической нагрузке (беге, прыжках, ходьбе) такие легкие оказываются не полноценными. У человека появляется одышка. При этом он быстро устает.

Сердечно-сосудистая система.

Под действием никотина сужаются кровеносные сосуды, замедляется ток крови, нарушается питание тканей, развивается кислородное голодание. Возникает головная боль, головокружение, недомогание.

Доставка кислорода к сердечной мышце резко нарушается из-за блокирования гемоглобина крови окисью углерода из табачного дыма. Это приводит к серьезным поражениям сердца и сосудов.

Курение повышает кровяное давление: кровеносные сосуды сжимаются, вынуждая сердце работать с большей нагрузкой. Как результат, сердце расширяется и повреждается.

Курение способствует увеличению уровня холестерина в крови. В артериях, питающих сердце, откладываются жиры, возникает их закупорка. Как следствие, инфаркт миокарда. У курильщиков риск инфаркта миокарда в 4-5 раз выше, чем у некурящих. Если при этом у курильщика повышенный уровень холестерина в крови и высокое артериальное давление, риск развития сердечного приступа возрастает в 8 раз.

Пищеварительная система.

Табачный дым, особенно входящий в его состав аммиак, раздражает слизистую оболочку ротовой полости. Слизистая становится легко ранимой, часто возникает воспаление, появляется запах изо рта. Под влиянием табачного дегтя портится зубная эмаль, зубы постепенно разрушаются.

Растворенный в слюне никотин попадает в желудок, оказывает воздействие на его стенку. Развивается гастрит, в некоторых случаях язва. Среди больных язвой желудка курильщики составляют 98%

Курение и злокачественные опухоли

Табак и табачный дым содержат более 3000 химических соединений, более 60 из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли.

Более 90% случаев рака легкого - это курильщики. Риск рака легкого тем выше, чем больше сигарет выкуривают за день, чем дольше курят, чем больше количество вдыхаемого дыма, а также чем выше содержание смол и никотина в сигаретах.

Около 30% смертей от раковых заболеваний напрямую связаны с курением. Курение является основной причиной многих видов раковых заболеваний:

1. Рак легких, трахеи и бронхов.
2. Рак гортани .
3. Рак ротовой полости, включая губы и язык.
4. Рак пищевода .
5. Рак поджелудочной железы.
6. Рак мочевого пузыря .
7. Рак почек .

Вывод: *Курение отравляет весь организм, замедляет физическое и психическое развитие!*

Работа по группам: Составление портрета заядлого курильщика.

1 группа – выписывает внешние признаки, можно нарисовать

2 группа – внутренние изменения

Затем команды представляют свою работу и на доске заполняется таблица

Внешние изменения	Внутренние изменения

Групповая дискуссия: Нравится ли вам этот портрет?

Викторина «Кто знает больше?»

Методические рекомендации: Каждый обучающийся получает бланк с вопросами и 3 вариантами ответов. Необходимо подчеркнуть только правильный ответ. Далее ученики осуществляют самопроверку (педагог называет правильный ответ). Затем считают количество сделанных ошибок. Победителем викторины становится участник, набравший минимальное число неправильных ответов. По желанию педагога вопросы могут быть сокращены или добавлены.

(правильные ответы помечены *)

Когда, кем и откуда был впервые завезен табак в Европу?

- В 16 веке испанцами из Америки*
 - В 17 веке китайцами
 - В 18 веке англичанами из Индии
2. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?
- Сигареты с фильтром
 - Сигареты с низким содержанием никотина
 - Нет*

3. Сколько веществ, содержится в табачном дыме?

- 20-30
- 200-300
- Более 4000*

4. Сколько процентов вредных веществ, способен задержать фильтр?

- Не более 20%*
- 40%
- 100%

5. Как курение влияет на работу сердца?

- Замедляет его работу
- Заставляет учащенно биться*

- Не влияет на его работу
6. Какое заболевание считается наиболее связанным с курением?
 - Аллергия
 - Рак легкого*
 - Гастрит
 7. Что происходит с физическими возможностями человека, который курит?
 - Они повышаются
 - Они понижаются*
 - Не изменяются
 8. Сколько микрочастиц сажи содержится в 1 куб.см. табачного дыма?
 - До 3 миллионов*
 - До 10000
 - До 1000
 9. Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?
 - Стаж не имеет значения
 - Чем дольше куришь, тем сложнее бросить*
 - Чем больше куришь, тем легче бросить
 10. Что такое пассивное курение?
 - Нахождение в помещении, где курят*
 - Когда куришь за компанию
 - Когда не затягиваешься сигаретой
 11. При каком царе табак появился в России
 - При Иване Грозном*
 - При Петре I
 - При Екатерине II
 12. Какой русский царь ввел запрет на курение?
 - Алексей Михайлович*
 - Петр I
 - Екатерина II
 13. Много ли мужчин осуждает курение женщин?
 - 10-20%
 - 40-60%
 - Большинство*
 14. Если человек начал курить в 15 лет, то на сколько в среднем уменьшается продолжительность его жизни?
 - На 1-2 года
 - На 5-6 лет
 - На 8 лет и более
 15. У кого наибольшая зависимость от табака?
 - У тех, кто начал курить до 20 лет*
 - У тех, кто начал курить после 20 лет
 - Табачная зависимость не связана с возрастом

3. Рефлексия

Высказываются все участники.

Вопросы для обсуждения: Готов ли я убеждать друзей бросить курить?

Занятие №4

Тема: Никотиновая зависимость

Цель: Повышение компетентности подростков в области формирования никотиновой зависимости

Задачи:

Познакомить с механизмом формирования никотиновой зависимости

Способствовать формированию субъективного осознанного отношения, касающегося профилактики табакокурения

Содействовать формированию здоровьесберегающих стратегий поведения в области профилактики табакокурения

Ход занятия:

1. Введение

Игра-упражнение: По кругу пускается мяч, каждый по очереди, получая мяч называет негативное последствие курения.

Педагог обобщает и делает вывод: Курение – сильная привычка, и у многих не хватает воли расстаться с этим пристрастием. Привычка курить сродни наркотической, и бросить ее порой достаточно сложно. Многие подростки и молодые люди становятся «заложниками» сигарет. Страшен тот факт, что возраст курильщиков с каждым годом уменьшается.

Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и к вредным привычкам. Чем раньше происходит знакомство с курением, тем быстрее формируется привычка к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно. Организм подростка находится на стадии формирования и развития, поэтому курение подростков особенно опасно для здоровья.

2. Основная часть

Прежде всего проанализируем почему люди курят? Мозговой штурм

Варианты выписываются на доску.

Педагог подводит итог основных причин, по которым люди начинают курить

Групповая дискуссия: Почему решив проблему (казаться взрослее, назло родителям, чтобы понравиться противоположному полу...) будучи взрослым человеком люди не бросают курить

Вывод педагога: формирование зависимости

Формирование никотиновой зависимости (минилекция)

Курение быстро приобретает характер настойчивой привычки от которой трудно избавиться. Возникает пристрастие к табаку, своего рода наркомания. Если у заядлого курильщика отобрать сигареты он мучительно переживает невозможность закурить. При этом в отсутствие попадания никотина в организм могут развиваться болезненные проявления, сердцебиение, подавленное настроение.

Не многие курильщики находят в себе силы побороть настойчивое желание курить. Институт санитарного просвещения установил, что среди пытавшихся бросить курить 75% не смогли этого сделать.

Почему это происходит?

1. В результате длительной хронической интоксикации (отравления) организм приспособляется к определенному содержанию никотина и понижение его уровня приводит временно к неприятным ощущениям – подавленности, вялости и т.д.
2. Вырабатывается стойкий условный рефлекс на курение

Способность бросить курить во многом зависит от индивидуальных качеств человека, его воли. Имеют значение стаж курения, интенсивность. Людям, которые длительное время много курили, труднее расстаться с вредной привычкой. Лев толстой, например, бросил курить будучи зрелым человеком. Он писал «...стал другим человеком. Просиживаю по 5

часов к ряду над работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, тошноту, головокружение, туман в голове»

Но многие, к сожалению задумываются о том, чтобы бросить курить, когда уже стоят перед фактом тяжелого заболевания.

Бросить курить трудно. Как невесело шутил заядлый курильщик Марк Твен: «Нет ничего легче, чем бросить курить – я сам это делал сотни раз». Если вы не курите – не надо начинать!

Мозговой штурм. Вернемся к причинам, по которым люди начинают курить и предложим альтернативу без применения психоактивных веществ.

Работа по группам

Разработать рекомендации тем, кто хочет бросить курить. Группы выслушивают и дополняют друг друга

Групповая работа «Плюсы-минусы»

Методические рекомендации: Класс делится на 2 группы. Каждая выбирает себе капитана, который будет записывать ответы своей группы.

Задание 1 группы – перечислить все отрицательные последствия курения

(Учащенное сердцебиение, рост давления, раздражение слизистой оболочки горла, проникновение в кровь угарного газа, попадание в легкие канцерогенов, отравление воздуха, раздражение слизистой оболочки глаз, рак легких, полости рта, пищевода, поджелудочной железы, заболевания сердца, язва, инсульт, эмфизема легких, бронхит, кашель, запах изо рта, появление морщин, пожелтение зубов, снижение выносливости)

Задание 2 группы – перечислить все положительные последствия курения

(мода, эффект)

Педагог записывает все ответы, подходящие под ту или иную категорию. Выигрывает команда, которая даст больше ответов, с которыми согласится весь класс.

3. Завершение работы.

Педагог подводит итоги работы. Высказываются все участники.

Вопросы для обсуждения: Считаешь ли ты курение фактором подрывающим здоровье? Почему?

Занятие №5

Тема: Вред пассивного курения

Цель: Повышение компетентности подростков в области негативного влияния пассивного курения на организм

Задачи:

Познакомить с вредным влиянием пассивного курения на организм человека

Способствовать формированию субъективного осознанного отношения, касающегося профилактики пассивного курения

Содействовать появлению здоровьесберегающих стратегий поведения в ситуациях, связанных с пассивным курением

Ход занятия:

1. Введение

Разминка «Телеграмма»

Групповая работа: Используя только начальные буквы своих имен и фамилий составить телеграмму с призывом к окружающим не курить

2. Основная часть.

Знакомство с термином «пассивное курение»

Групповая дискуссия: «Что такое пассивное курение»

Обобщение педагога: Пассивное курение – нахождение рядом с курящими и вдыхание воздуха, содержащего табачный дым.

Групповая дискуссия «В чем опасность пассивного курения»

Минилекция педагога:

Табак – реальная угроза жизни и здоровью! При этом не важно, курит ли человек сам или позволяет, чтобы и в его присутствии курили одноклассники, друзья, взрослые, потому что тогда он является пассивным курильщиком. Установлено, что безобидное на первый взгляд облачко дыма содержит ядовитые вещества, которые оказывают свое негативное воздействие не только на организм курящего, но и на здоровье окружающих. Так называемое «пассивное» курение не менее опасно для здоровья.

Вынужденное или пассивное курение опасно, так как повышает риск получить такие же заболевания как и у курильщиков!

При курении табака:

25% дыма сгорает

25% поглощает курильщик

50% отравляют воздух в помещении, которым дышат окружающие!

Находясь рядом с курильщиком, некурящие вынуждены вдыхать дым и невольно превращаться в курильщиков!

Работа по группам «Что сделать, чтобы снизить вред пассивного курения, если курят...»

1 группа – твои друзья

2 группа – твои родители

Подведение итогов групповой работы.

Ролевая игра:

Методические рекомендации: участвуют желающие, они получают карточки с заданиями

1. Ты идешь в кафе с девушкой, она достает сигарету и собирается закурить при тебе. Что ты будешь делать, чтобы снизить негативное воздействие пассивного курения?
2. Ты живешь с курящим отцом, вечером после ужина, он любит смотреть телевизор и курить. Что ты будешь делать, чтобы снизить негативное воздействие пассивного курения?

Анализ проигранных ситуаций.

Какая стратегия показалась вам эффективной? Почему?

3. Рефлексия

Вопросы для обсуждения: Изменилось ли в ходе урока ваше отношение к пассивному курению и почему? Что вы будете делать, чтобы снизить вред от пассивного курения, если в окружении курят?

Занятие №6

Тема: Мой выбор

Цель: Содействие появлению здоровьесберегающих жизненных установок подростков

Задачи:

Обобщить и закрепить знания подростков в области негативного влияния табакокурения

Способствовать формированию осознанного негативного отношения, касающегося профилактики табакокурения

Содействовать формированию здоровьесберегающих стратегий поведения в области профилактики табакокурения

Ход занятия:

1. Введение.

Разминка

Продолжите предложение, которое будет начинаться словами: «Если ты решил курить, привыкай к тому, что.....»

2. Основная часть

Групповая работа «Перечислите последствия курения»

1 группа – внешние

2 группа – внутренние

3 группа – социальные

Подведение итогов групповой работы. Фиксирование их на доске.

Примерные варианты последствий курения

- Учащенное сердцебиение
- Повышенное давление
- Раздражение слизистой оболочки горла
- Проникновение в кровь угарного газа
- Попадание в легкие канцерогенов
- Раздражение слизистой оболочки глаз
- Возможность рака полости рта, легких, трахеи, бронхов, пищевода, поджелудочной железы
- Заболевания сердца
- Язва
- Инсульт
- Эмфизема легких
- Бронхит
- Долго непроходящий кашель
- Снижение иммунитета
- Частые простудные заболевания
- Запах изо рта
- Раннее появление морщин
- Пожелтение зубов
- Снижение выносливости
- Ухудшение памяти

Упражнение «Мифы, связанные с курением»

Педагог озвучивает основные мифы и дает возможность развенчать их обучающимся, при необходимости оказывает помощь

– Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает

На самом деле компоненты табака (смола, никотин, дым) не расслабляют, а просто тормозят важнейшие участки ЦНС. Зато, привыкнув к сигарете, без нее человек уже расслабиться физически не может. Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса попадает в зависимость от курения.

– Большинство курящих получают от курения удовольствие и не собираются бросать

Абсолютное большинство курильщиков со стажем, осознает негативные последствия курения, но в следствии сформированной зависимости не всегда может бросить

– Самое вредное в сигарете - это никотин

То, что капля никотина убивает лошадь и вызывает рак, известно каждому ребенку. На самом деле, никотин канцерогеном не является. Это прежде всего наркотик, который вызывает привыкание и заставляет курить. А вместе с дымом в организм попадают опасные вещества, которые содержатся в сигаретных смолах. Вместе с дымом и

артериальной кровью попадают на какой – либо из органов (от полости рта до мочевого пузыря) и инициируют развитие злокачественных опухолей.

– Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру
Притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни. Худеть с помощью курения, все равно, что заразить себя инфекционной болезнью и таять на глазах.

– Легкие сигареты не так вредны.
Легкие сигареты, рекламный трюк табачных компаний. Он был придуман в конце 70 прошлого века, для тех, кто якобы заботится о своем здоровье. Эффект легких сигарет достигается благодаря добавкам. Они введены в состав сигарет, чтобы сделать их вкус приятным, но поддержать уровень никотина. При этом курильщик затягивается глубже, вдыхает больше дыма, ускоряет и облегчает всасывание 43 канцерогенов, угарного газа, синильной кислоты и около 3000 других ядов.

Ролевая игра «Работодатель»

3 ученика выступают по очереди в качестве работодателя (директор магазина, директор косметического салона, директор школы), к ним приходят устраиваться трое других, якобы курящих специалистов. «Работодатель» должен принять решение о приеме или отказе в предоставлении рабочего места и аргументировать свой ответ

Групповая дискуссия: Как часто мы видим рекламу сигарет? Где мы с этим сталкиваемся? Почему она привлекательна для подростков? Используется ли в рекламе правдивая информация? Что было бы, если бы в рекламе сигарет использовались только истинные факты?

Творческое задание по группам: придумать антирекламу для сигарет или рекламу, использующую только правдивые факты

Далее обучающиеся демонстрируют свои проекты .

3. Рефлексия

Вопросы для обсуждения: В чем состоит, на ваш взгляд, ваша собственная ответственность в области профилактики табакокурения?

Занятие №7

Тема: Алкоголь и организм человека

Цель: Повышение компетентности подростков в области негативного влияния алкогольных напитков на организм

Задачи:

Познакомить с негативным влиянием алкогольных напитков на организм человека
Способствовать формированию осознанного негативного отношения, касающегося профилактики алкоголизма

Содействовать формированию здоровьесберегающих стратегий поведения в области профилактики алкоголизма

Ход занятия:

1. Введение

Разминка

Задание: Положите перед собой лист бумаги и напишите на нем по вертикали ваше имя. У вас 5 мин, чтобы написать напротив каждой буквы качество своего характера, которое помогает вам избегать социально-значимых заболеваний

2. Основная часть

Механизм отрицательного действия алкоголя

Минилекция педагога с использованием схемы:

Алкоголь-яд. Основным отравляющим началом алкогольного напитка является этиловый, или винный, спирт. И то и другое – яд. Принятый внутрь он через 5 -10 минут всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь - яд для любой живой клетки. Проникнув в организм алкоголь, очень скоро расстраивает работу тканей и органов. Быстро сгорая, он отнимает у них (тканей и органов) кислород и воду. Клетки сморщиваются, деятельность их затрудняется. При значительном и частом попадании алкоголя в организм клетки разных органов, в конце концов, погибают. Под действием алкоголя нарушается практически все физиологические процессы в организме, что приводит к тяжелым заболеваниям. Перерождается ткань печени, почек, сердца, сосудов и других органов.

Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, при этом. Быстро доставленный потоком крови к головному мозгу, алкоголь проникает в нервные клетки, при этом разрушая связь между различными отделами мозга.

Алкоголь влияет также на кровеносные сосуды, несущие кровь к мозгу. Сначала они расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает, вызывая резкое возбуждение нервных центров. Вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека.

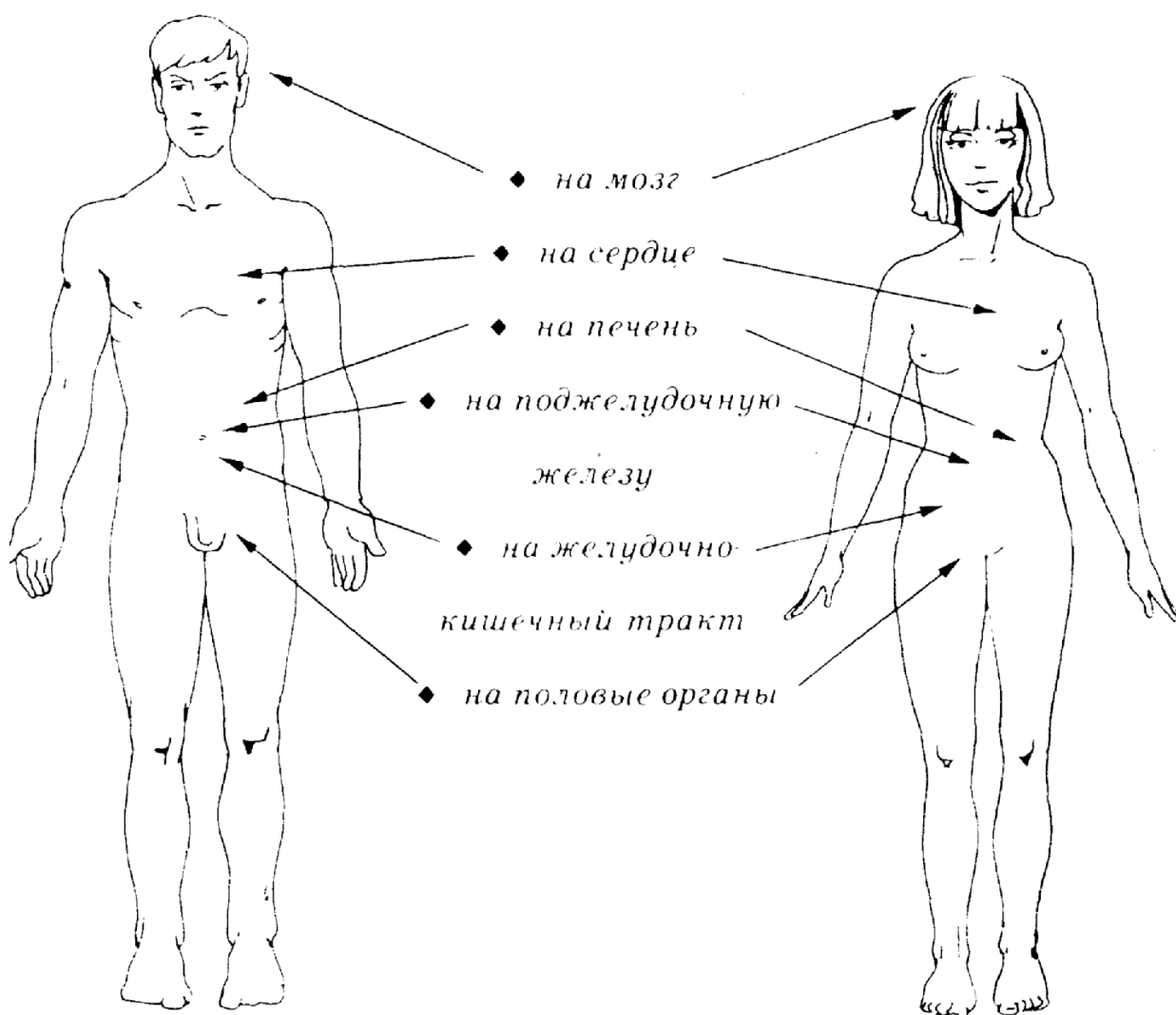
Ученые выяснили, что под влиянием спиртных напитков в коре больших полушарий головного мозга вслед за усиливающимся возбуждением наступает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу низших, так называемых подкорковых отделов мозга. Вот почему опьяневший человек как бы теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению. Утрачивая сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии. Каждая новая порция спиртного все больше парализует высшие нервные центры, словно связывая их и не позволяя вмешиваться в хаотическую деятельность резко возбужденных отделов мозга.

То, что мы в быту называем опьянением, в сущности есть не что иное, как острое отравление алкоголем, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Ученые выяснили, что алкоголь, введенный в организм не сразу выводится, и какое-то его количество продолжает свое вредное действие на органы в течение 1 - 2 дней, а в некоторых случаях и больше недели.

Алкоголь провоцирует образование злокачественных новообразований. Не исключается наличие в алкогольных напитках канцерогенных веществ. Являясь хорошим растворителем, алкоголь помогает их проникновению в организм. Алкоголь может стать причиной онкологических заболеваний: гортани, пищевода, желудка, поджелудочной железы, печени, прямой кишки, молочной железы и др. У злоупотребляющих алкоголем, особенно в молодом возрасте, риск развития рака полости рта в 10 раз выше, а если они еще и курят, то в 15 раз выше по сравнению с непьющими.

Как уже говорилось, алкоголь губительно действует на клетки головного мозга (в том числе и на клетки, регулирующие деятельность половой системы) и на половые центры, расположенные в спинном мозге. Одновременно ослабевает деятельность молочных желез, а в дальнейшем она может и прекратиться. Ученые выявили здоровые половые железы только у половины обследованных ими хронически больных алкоголизмом. Установлено, что у мужчин, злоупотребляющих алкоголем, отмечается ослабление потенции. У женщин алкоголь нарушает выработку половых гормонов и созревания яйцеклетки, менструальный цикл.

Работа со схемой



Вывод: Алкоголь отравляет организм!

Работа по группам: Составление портрета человека употребляющего алкоголь.

1 группа – выписывает внешние признаки, можно нарисовать

2 группа – внутренние изменения

Затем команды представляют свою работу и на доске заполняется таблица

Внешние признаки	Внутренние изменения

Групповая дискуссия: Нравится ли вам этот портрет?

3. Рефлексия

Вопросы для обсуждения: Считаете ли вы употребление алкоголя социально-значимой проблемой и почему?

Занятие №8

Тема: Алкогольная зависимость

Цель: Повышение компетентности подростков в области формирования алкогольной зависимости

Задачи:

Познакомить с механизмом формирования алкогольной зависимости

Способствовать формированию осознанного негативного отношения, касающегося профилактики употребления алкоголя

Содействовать формированию здоровьесберегающих стратегий поведения в области профилактики алкоголизма

Ход занятия:

1. Введение

Разминка «С чужого голоса»

Задание: Класс разбивается на пары. В течение 5 мин. Один рассказывает другому о себе. Тема разговора «Чтобы быть здоровым я...». Потом они меняются местами. На втором этапе упражнения, каждый из партнеров представляет другого. При этом он говорит от первого лица, старается использовать жесты, интонацию, мимику товарища, пытается войти в его образ и вести рассказ как бы от его имени.

2. Основная часть

Мозговой штурм: Почему люди употребляют алкоголь?

Варианты выписываются на доску.

Педагог подводит итог основных причин

Групповая дискуссия: Является ли алкоголь решением проблемы?

Мозговой штурм. Вернемся к причинам, по которым люди начинают употреблять алкоголь и предложим альтернативу без применения психоактивных веществ.

Формирование алкогольной зависимости (минилекция)

Самое опасное последствие употребления алкоголя – алкоголизм. Это болезнь, которая очень тяжело поддается лечению. Так как алкоголь – наркотик, организм человека попадает в зависимость от него, без ежедневных доз алкоголя, человек плохо себя чувствует, становится вялым, апатичным, пока не примет новую дозу. Алкоголизм – это зависимость при которой человек не может контролировать количество выпитого. Нужны большие усилия, чтобы вылечить человека от алкоголизма.

Физическая зависимость формируется за полгода регулярного употребления спиртного

Стадии формирования алкогольной зависимости:

1. Знакомство.

На этой стадии люди отмечают, что алкоголь улучшает настроение, становится весело

2. Регулярное употребление

На этой стадии алкоголь становится сопровождающей традицией на праздниках, вечеринках, встречах с друзьями. Человек находит разнообразные поводы для оправдания употребления алкоголя

3. Навязчивые мысли о выпивке

Даже когда выше перечисленные поводы не наступают, человек испытывает потребность приблизить эти события. Теперь желание выпить – первично, а встреча с друзьями или праздник искусственно притянуты для оправдания выпивки.

4. Алкогольная зависимость

На этой стадии человек не может без спиртного. У него возникает потребность бесконтрольного употребления.

Упражнение «Спорные утверждения»

Методические рекомендации:

На доске прикреплены утверждения «Согласен», «Не согласен», «Не знаю»

Подростки занимают ту позицию, которую разделяют. После желающие могут высказаться. Педагог комментирует ответы, при необходимости поправляет

- *Приличный человек не может быть алкоголиком*

Алкоголизм - зависимость в которую может попасть любой. Человек может иметь семью, работу и быть алкоголиком.

- *Алкоголь помогает справиться с депрессией*

Алкоголь может заставить человека в подавленном состоянии чувствовать себя еще хуже. Если человек оправдывает свое желание выпить, говоря, что он нуждается в спиртном из-за депрессии, это может быть признаком алкоголизма

- *Даже подросток может стать алкоголиком*

Подростки могут пристраститься к алкоголю гораздо быстрее, чем взрослые. Их организм еще не сформирован окончательно. Головной мозг человека формируется до 21 года, до этого момента необходимо исключить любое негативное влияние на мозг, тем более алкогольное. Подростки весят меньше, чем взрослый, и печень у них меньшего размера. Содержание алкоголя в крови у них растет быстрее, чем у взрослых. Подростки быстрее пьянеют от меньшего количества алкоголя.

Тест на приверженность к алкогольной зависимости

(чем больше у вас положительных ответов, тем больше поводов задуматься)

Методические рекомендации: тест проводится конфиденциально, обучающиеся считают свои утвердительные ответы

1. Алкоголь помогает мне успокоиться
2. Я могу не помнить, что происходило со мной в состоянии алкогольного опьянения
3. В компании я стараюсь выпить побольше
4. Бывают такие ситуации, когда без алкоголя я чувствую себя не уверенно
5. Мне неприятно, когда меня критикуют за частое употребление алкоголя
6. Бывает, что я жалею о том, что сделал(а) в состоянии алкогольного опьянения
7. Я замечал(а) у себя дрожание рук после выпивки
8. Я могу выпить в одиночку
9. Утром, после употребления алкоголя, есть желание опохмелиться
10. Считаю, что в праздник обязательно нужно выпить

Групповая работа «Плюсы-минусы»

Методические рекомендации: Класс делится на 2 группы. Каждая выбирает себе капитана, который будет записывать ответы своей группы.

Задание группам перечислить все отрицательные последствия употребления алкоголя

Выигрывает команда, которая даст больше ответов, с которыми согласится весь класс.

3. Завершение работы.

Ведущий подводит итоги работы. Высказываются все участники.

Вопросы для обсуждения: Что сегодня на занятии показалось самым удивительным?

Занятие №9

Тема: Пивной алкоголизм

Цель: Повышение компетентности подростков в области негативного влияния пива на организм

Задачи:

Познакомить с фактами негативного влияния пива на организм человека

Способствовать формированию осознанного негативного отношения, касающегося профилактики пивного алкоголизма

Содействовать формированию здоровьесберегающих стратегий поведения в области профилактики употребления пива

Ход занятия:

1. Введение

Разминка

Задание: Продолжите предложение, которое будет начинаться словами: «Если ты решил употреблять алкоголь, привыкай к тому, что.....»

2. Основная часть

Групповая дискуссия: Считаете ли вы пиво напитком, вредящим организму? Почему?

Минилекция (выделенные курсивом данные педагог выписывает на доску)

Сегодня многие подростки считают пиво легким тонизирующим напитком, в лучшем случае слабоалкогольным и не наносящим здоровью никакого вреда. Некоторые полагают, что существует большая разница между крепкими спиртными напитками, такими как водка, и пивом. Чудовищное заблуждение: одна холодная, красивая баночка пива и рюмка водки содержат одинаковое количество алкоголя.

Пиво, не смотря на меньший объем спиртосодержания является алкогольным напитком, а следовательно вызывает привыкание.

В последнее время медики все чаще говорят о так называемом пивном алкоголизме. Этот напиток крайне плохо влияет на печень и сердце. Эти органы претерпевают перерождение и начинают работать хуже.

В пиве содержится *от 2,8 до 12%* алкоголя в зависимости от сортности. При употреблении пива из-за содержания в нём алкогольного наркотика у человека наступает перерождение тканей и атрофия их, что особенно резко и рано проявляется в мозге. В пиве обнаружены *канцерогенные вещества*, т.е. вещества, *вызывающие раковые заболевания*. Так, *если женщина выпивает в день стакан пива, то вероятность развития у неё рака молочной железы возрастает на 40%*. Употребление пива в больших количествах вызывает *рак прямой кишки* и *подавляет половую функцию у мужчин*. В качестве стабилизатора пены в пиве используют кобальт, являющийся токсическим веществом. При частом употреблении пива может развиваться «пивное» или «бычье» сердце. Согласно результатам исследования люди тянутся к пиву ради получения лёгкого алкогольного опьянения. По данным исследований, *50% алкоголиков стали ими в результате систематического употребления пива.*

В пиве присутствуют биологически активные соединения, способные при его употреблении в больших дозах оказывать негативное действие. К их числу относятся *фитоэстрогены* и биогенные амины. Фитоэстрогены являются *аналогами женских половых гормонов* и способны давать отчётливый гормональный эффект (ожирение у мужчин, так называемый «пивной живот»). В пиве присутствуют биогенные амины. Именно эти соединения ответственны за развитие *головных болей*.

Слабо алкогольные изделия особенно опасны для подростков и женщин, так как именно через них данные категории населения приобщаются к алкогольной зависимости. В пиве имеются в определённом количестве минеральные вещества, ферменты, однако их полезность для организма перечёркивается содержащимися в нём алкогольным ядом и формирующейся алкогольной зависимостью.

Групповая дискуссия: Как относится законодательства РФ к употреблению пива

Комментарий педагога:

Федеральный закон от 7 марта 2005г. № 11 –ФЗ «Об ограничении розничной продажи и потребления пива и напитков, изготавливаемых на его основе»

Статья 2

Не допускается розничная продажа пива несовершеннолетним

Статья 3

Не допускается употребление пива несовершеннолетними в любых общественных местах

В.Путин

Групповая дискуссия: Работает ли закон на самом деле? Если нет, то почему?

Групповая дискуссия: Как часто мы видим рекламу пива? Где мы с этим сталкиваемся? Почему она привлекательна для подростков? Используется ли в рекламе правдивая информация? Что было бы, если бы в рекламе пива использовались только истинные факты?

Вывод: Реклама пива сегодня достигла невиданных масштабов. Средства массовой информации пропагандируют эффектные слоганы, по телевидению демонстрируют видеоролики с красивыми молодыми людьми, проводятся массовые фестивали пива по всей стране, куда приглашают известных певцов и артистов. Все это делает пиво не просто алкогольным напитком, а частью молодежной субкультуры.

Творческое задание по группам: придумать антирекламу для пива или рекламу, использующую только правдивые факты
Далее обучающиеся демонстрируют свои проекты.

3. Рефлексия

Вопросы для обсуждения: Считаете ли вы употребление пива актуальной проблемой и почему?

Занятие №10

Тема: Мой выбор

Цель: Содействие появлению здоровьесберегающих жизненных установок подростков

Задачи:

Обобщить и закрепить знания подростков в области негативного влияния алкоголя на организм

Способствовать формированию осознанного негативного отношения, касающегося злоупотребления алкоголя

Содействовать формированию здоровьесберегающих стратегий поведения в ситуациях, связанных со злоупотреблением алкоголя

Ход занятия:

1. Введение.

Упражнение «Коллаж»

Учащимся предоставляются разнообразные материалы (газеты, журналы, рекламные проспекты...). В течение 15 мин они готовят (в группах) коллаж с использованием газетных заголовков, фотографий, рисунков от руки и т.д. Тема работы «Алкоголь-социально-значимое заболевание».

По завершению работы представление проектов, обсуждение.

2. Основная часть

Деловая игра

Методические рекомендации: Игра дает возможность каждому участнику самому найти решение задачи, находясь в роли «главного», формирует собственный подход к преодолению проблемы.

Участники делятся на 4 группы. Задача участников, находясь в роли, предложить творческое решение проблемы.

Проблема: употребление алкоголя подростками

1. Администрация школы (употребление алкоголя на дискотеке, выпускной вечер)
2. Родители (вечеринка дома, день рождения)
3. Президент России (борьба с алкоголизмом в стране)
4. Девушка (оказывается в компании, здесь находится молодой человек, который ей нравится, он предлагает выпить)

3. Рефлексия

Вопросы для обсуждения: Чей коллаж вам понравился больше всего? Почему? В чем состоит, на ваш взгляд, ваша собственная ответственность в области профилактики употребления алкоголя?

Занятие №11

Тема: Наркотики и человек

Цель: Повышение компетентности подростков в области негативного влияния употребления психоактивных веществ на организм

Задачи:

Познакомить с влиянием психоактивных веществ на организм человека

Способствовать формированию осознанного отношения, касающегося профилактики употребления психоактивных веществ

Содействовать формированию здоровьесберегающих стратегий поведения в области профилактики употребления психоактивных веществ

Ход занятия:

1. Введение

Упражнение «Рука»

Задание: учащиеся берут листы и ручки. Кладут свою ладонь на лист, обводят ее. Затем на каждом пальце пишут те черты своего характера, которые, по их мнению, помогут им отказаться от употребления психоактивных веществ.

По окончании работы желающие озвучивают результат.

2. Основная часть

Мозговой штурм: По каким причинам люди употребляют наркотики?

Методические рекомендации: Все ответы педагог выписывает на доску

Вывод: практически во всех случаях человек сам решает, употреблять ему наркотики или нет.

Педагог подводит к тому, что из любой сложной ситуации всегда есть несколько вариантов выхода и человек сам выбирает, что для него приемлемо и сам отвечает за свой выбор.

Вопросы для групповой дискуссии: Решает ли свою проблему человек, который принял решение употреблять наркотики? Уходит ли он от решения проблемы? Какой выбор более легкий? Какой более приемлемый? Есть ли причины, которые могут быть оправданием для употребления наркотиков?

Упражнение «Спорные утверждения»

Методические рекомендации:

На доске прикреплены утверждения «Согласен», «Не согласен», «Не знаю»

Подростки занимают ту позицию, которую разделяют. После желающие могут высказаться. Педагог комментирует ответы, при необходимости поправляет

- Легкие наркотики безвредны.
- Наркотики помогают повышать творческий потенциал.
- Бывших наркоманов не бывает
- Наркоман может умереть от СПИДа.
- Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
- С наркоманом можно создать семью
- С наркоманом можно дружить
- Я буду бороться за жизнь товарища, если узнаю, что он употребляет наркотики

- Наркотики помогают людям избегать комплексов
- Проблема наркоманов касается только их, хотят умереть – выбор за ними
- Наркотики нужно легализовать, разрешить
- Беседы о вреде наркотиков не эффективны и не нужны

Групповая дискуссия: Как мы сами можем остановить проблему распространения наркотиков? Что вы можете сделать? Это и легкий и сложный способ! Умение сказать НЕТ! За словом нет всегда стоит сила.

Вывод педагога: человеку необходимо научиться принимать эффективные решения, чтобы в ситуации выбора он смог сказать «нет».

Групповая работа: Последствия употребления наркотиков

Класс делится на 4 группы. 1 – перечисляет внешние последствия; 2 – внутренние; 3- социальные; 4 – психические

Защита проектов. Проекты представляются в виде рисунка, схемы, пантомимы (по выбору подростков)

Педагог комментирует, делает вывод

Внешние (Под воздействием наркотика организм не в состоянии нормально выполнять свои функции. Поэтому у человека в наркотическом опьянении нечеткая речь, нарушена координация движений, снижается концентрация внимания, нет реальной оценки ситуации. Это происходит потому, что на организм оказывают негативное влияние вредные вещества, содержащиеся в наркотике. Кроме того, употребление наркотиков нарушает кальциевый обмен и портит зубы потребителя наркотиков)

Внутренние (В первую очередь страдают органы, ответственные за очищение организма от вредных веществ - почки, печень, легкие. Происходят необратимые изменения в системе пищеварения, эндокринной системе, в сердце и центральной нервной системе. Больше всего страдает головной мозг. Употребление наркотиков приводит к угасанию сексуальной функции. Наркотики подавляют иммунную систему организма и делают его беззащитным перед другими инфекциями. Они повреждают структуру гена (носителя наследственной информации), и это может сказаться на будущих детях. Человек, употребляющий наркотики в большей степени подвержен риску заражения такими заболеваниями как ВИЧ-инфекция и гепатиты)

Социальные (Наркотики постепенно вытесняют из жизни все остальные привязанности, желания, мечты. Так человек теряет друзей, близких, семью, работу, здоровье, человеческий облик...)

Психические (При употреблении наркотиков происходят изменения психических процессов. Сужается круг интересов, падает активность, снижается интеллект, ухудшается память. Часто возникает чувство злобы, агрессии, эмоциональной опустошенности)

3. Завершение работы.

Педагог подводит итоги работы. Высказываются все участники.

Вопросы для обсуждения: Ваше отношение к проблеме употребления психоактивных веществ?

Занятие №12

Тема: Наркотическая зависимость

Цель: Повышение компетентности подростков в области формирования наркотической зависимости

Задачи:

Познакомить с механизмом формирования наркотической зависимости, организациями, занимающимися реабилитацией

Способствовать формированию осознанного негативного отношения, касающегося профилактики употребления психоактивных веществ

Содействовать формированию здоровьесберегающих стратегий поведения в области профилактики употребления психоактивных веществ

Ход занятия:

1. Введение

Разминка «Ассоциация»

Задание: Перед вами ручки и бумага. Запишите или нарисуйте свои ассоциации со словосочетанием «Наркотическая зависимость»

По окончании задания обсуждение результатов.

2. Основная часть

Минилекция педагога о формировании зависимости

Работа со схемой



Комментарий к схеме

Все начинается с первого употребления (есть, конечно, люди, которые останавливаются на этом и никогда в жизни больше наркотик не употребляют, но это происходит крайне редко). На данном этапе человек получает удовольствие от приема.

Эта линия пунктирная, потому что **психическая зависимость** от героина может развиваться даже после однократного употребления или нескольких раз (у каждого по-разному).

Психическая зависимость сохраняется на всех последующих этапах, то есть, если у человека сформировалась психическая зависимость, она останется в той или иной мере на всю жизнь.

Физическая зависимость — это состояние, когда человек перестает получать удовольствие от наркотика. Наркотик включается в обмен веществ и требуется только для того, чтобы организм мог нормально функционировать. На этом этапе при отмене наркотика возникает состояние, называемое «синдром отмены» (абстиненция, «ломка»).

Обратите внимание на этап, на котором находится зависимый после того, как у него сформировалась психическая зависимость, но физической еще нет.

Этот период можно назвать «глухим». Почему глухим? Потому что в этом периоде человек:

- считает, что именно он сумеет вовремя отказаться от употребления наркотика и не попадет в полную зависимость;

- часто выступает в роли вовлекающего, когда он привлекает новых членов в круг потребителей наркотиков, искренне рассказывая, как это здорово;
- не слышит поступающую информацию об опасности употребления наркотика (даже от наркоманов находящихся в физической зависимости).

Никто не знает точно, когда появится психическая зависимость. Даже однократное употребление наркотика может привести к психической зависимости.

Зависимость формируется при любом способе поступления наркотика в организм — внутривенном, вдыхании через нос и курении.

В большинстве случаев употребление наркотика начинает осознаваться человеком как проблема, только тогда, когда он попадает в физическую зависимость.

Потребитель, находящийся в физической зависимости, напоминает белку в колесе. Жизнь зависимого человека — это бег по кругу: найти деньги, достать наркотик, употребить его, на какое-то время почувствовать себе нормально, опять искать деньги и т.д.

Упражнение «Анализ ситуации»

Методические рекомендации: Класс делится на группы. Каждая группа анализирует поступки одного полученного героя истории (имена героев выделены). Педагог зачитывает историю.

*Коля и Маша любят друг друга. Они учатся в одном классе. Однажды во время дискотеки Коля завел Машу в класс. Они говорили о своих планах, признавались в любви, целовались...Коля предложил Маше попробовать наркотик. Он объяснил, что начал колоться недавно, ему очень нравится и он хочет, чтобы ей тоже было хорошо. Маша отказалась и убежала. Всю ночь она думала, что ей делать, и в итоге решила рассказать все своей однокласснице Любе, у которой брат недавно погиб под колесами мотоцикла, за рулем которого был наркоман. Люба обещала все устроить и решить проблему. Она рассказала все **классному руководителю**, а та **директору школы**. Родителей Коли вызвали в школу и рассказали о сыне. Колю положили в закрытый стационар на лечение. Никто из класса, даже Маша не приходят к нему. Только друг **Иван** не изменил своего отношения и ходит к нему. Когда Коля вышел из больницы, он решил, что расстанется с Машей.*

После прочтения участники группы комментируют поступки своего героя, предлагают эффективные стратегии поведения.

Групповая дискуссия: Как помочь человеку, употребляющему наркотики

Вывод: Если вам или вашему другу нужна помощь, вы можете позвонить и обратиться в специальные организации, оказывающие реабилитационную помощь:

- МЛПУ «Наркологический диспансер», детско-подростковое диспансерное отделение: 53 57 66
- Детская линия телефона доверия: 71 30 54
- Информацию о незаконном распространении наркотиков можно сообщить в городскую межведомственную комиссию по противодействию наркомании г. Новокузнецка: 35 63 04, 46 55 51

3. Завершение работы.

Педагог подводит итоги работы. Высказываются все участники.

Вопросы для обсуждения: Какие качества или события жизни смогут помочь человеку отказаться от употребления наркотиков?

Занятие №13

Тема: Наркотики и общество

Цель: Повышение компетентности подростков в области негативного влияния употребления психоактивных веществ на общество

Задачи:

Познакомить с социальными последствиями употребления психоактивных веществ, понятием созависимости

Способствовать формированию осознанного отношения, касающегося профилактики употребления психоактивных веществ

Содействовать формированию здоровьесберегающих стратегий поведения в области профилактики употребления психоактивных веществ

Ход занятия:

1. Введение

Ролевая игра «Близкие»

Для упражнения необходимо заранее подготовить атрибуты или карточки (зависимый от употребления ПАВ, мать, отец, друг, любимый человек, сосед, учитель...)

Задание: Класс делится на группы, каждая получает свою роль, продумывает модель поведения.

По окончании работы представители группы разыгрывают ситуацию. После обсуждения приемлемых способов решения проблемы.

2. Основная часть

Групповая работа: Роль семьи в формировании зависимости

Методические рекомендации: Необходимо обсудить с обучающимися, как с будущими родителями, роль семьи в жизни человека. Обсудить, какое влияние могут оказывать родители на формирование уверенной личностной позиции подростка. Класс делится на подгруппы и обсуждает характерные качества семей, которые способствуют, препятствуют формированию зависимого поведения.

По окончании группы презентуют свои результаты

Важно: Педагог следит за тем, чтобы не возникало желания оправдывать воспитанием свое поведение. («Такие действия всегда формирую зависимость?»). Группа должна прийти к выводу о том, что ответственность за свое поведение и свои решения человек несет сам.

Диспут: Что такое созависимость? Как вы это понимаете?

Минилекция:

Созависимость – попытка преодоления проблемы, которую испытывает зависимый человек. Мы все зависим от самочувствия, настроения, увлечений наших близких. Эта зависимость может приносить радость – мы стараемся жить заботами дорогого нам человека, его удачами, успехами, принимаем близко к сердцу слова, поступки такого человека. Но если во взаимоотношения вмешивается наркотик, то он нарушает любую гармонию. Если же в отношениях уже были проблемы, то наркотик их только усугубляет. Наркомания – проблема всей семьи. В результате сложившиеся взаимоотношения в таком маленьком и тесном обществе, как семья, неизбежно изменятся.

Деловая игра: Предотвращение употребления наркотиков

Методические рекомендации: Участники делятся на 3 подгруппы. Одна представляет администрацию школы, 2- администрацию города, 3 – правительство страны. Задача групп предложить творческое решение проблемы. Результатом должен стать проект действий. Участники должны подумать не только что можно сделать, но и кто будет это делать, где достать деньги на эту деятельность, как можно оценить эффективность. Лучший проект следует отметить и по возможности наградить.

3. Рефлексия

Вопросы для обсуждения: Кто виноват в проблеме распространения наркотиков в обществе и почему?

Занятие №14

Тема: Мой выбор

Цель: Содействие появлению здоровьесберегающих жизненных установок подростков

Задачи:

Обобщить и закрепить знания подростков в области негативного влияния психоактивных веществ

Способствовать формированию осознанного негативного отношения, касающегося профилактики употребления психоактивных веществ

Содействовать формированию здоровьесберегающих стратегий поведения в области профилактики употребления психоактивных веществ

Ход занятия:

1. Введение.

Упражнение «Коллаж»

Учащимся предоставляются разнообразные материалы (газеты, журналы, рекламные проспекты...). В течение 15 мин они готовят (в группах) плакат - коллаж с использованием газетных заголовков, фотографий, рисунков от руки и т.д. Тема работы «Наркотики-путь в никуда».

По завершению работы представление проектов, обсуждение.

2. Основная часть

Упражнение «Социум»

Методические рекомендации: Выбирается доброволец, который выходит за дверь. После этого участники делятся на 2 команды.

Ведущий зачитывает ситуацию, над которой будет думать доброволец:

«Молодой человек (девушка) приходит в компанию, где друзья предлагают ему(ей) попробовать наркотик».

Пока доброволец находится за дверью, одна команда должна приготовить аргументы «за», другая - «против». Когда команды будут готовы, добровольца приглашают войти в комнату.

Педагог зачитывает эту же ситуацию для добровольца, и дает задание: внимательно выслушать обе команды, которые по очереди высказывают по одному из своих аргументов; за каждый удачный, на его взгляд, аргумент доброволец даёт одной из команд купон. После выступления обеих команд в его задачу входит принятие решения — переход в один или другой лагерь.

После этого подсчитываются купоны.

По окончании упражнения обсуждение:

- Трудно ли было сделать выбор участнику?
- Что может повлиять на выбор человека? (качество приведенных аргументов, его симпатии, ранее существующая установка, эмоциональность высказывания и т.д.)
- Почему человек сделал именно этот выбор?

Ролевая игра «Отказ»

Методические рекомендации: выбираются 3 пары добровольцев. Парам необходимо разыграть по 1 ситуации.

Ситуация для первой пары:

К вам пришел друг и попросил приготовить наркотик (для него) у вас дома.

Ситуация для второй пары:

К вам пришел друг и попросил спрятать у вас дома его пакет (вы не знаете что там, но он просит не открывать и ни кому не показывать)

Ситуация для третьей пары:

К вам пришел друг и попросил вас соврать его родителям, что он ходит в школу, когда они спросят (вы знаете, что он не был в школе уже 2 недели)

По окончании разыгранных ситуаций обсуждение

(Трудно ли говорить нет? Почему? Что влияет на поступок человека?)

3. Рефлексия

Вывод педагога: есть тысяча причин, по которым люди начинают употреблять наркотики и нет ни одной, которая бы оправдывала это употребление. Человек, который планирует свое будущее с семьей, здоровьем, карьерой, благополучием всегда находит выход из кризисной ситуации. Именно это отличает современного, здравомыслящего человека от инфантильного, который просто прячется, бежит от проблем, а не решает их.

Вопросы для обсуждения: Что лично вы можете сделать, чтобы противостоять распространению наркотиков?

Занятие №15

Тема: ВИЧ-инфекция

Цель: Повышение компетентности подростков, касающейся ВИЧ - инфекции

Задачи:

Познакомить с понятием ВИЧ-инфекция, историей эпидемии, этапами развития, способом диагностики

Способствовать формированию осознанного отношения, касающегося профилактики ВИЧ-инфекции

Содействовать формированию здоровьесберегающих стратегий поведения в области профилактики ВИЧ-инфекции

Ход занятия:

1. Введение

Разминка «С закрытыми глазами»

Участники выстраиваются в шеренгу друг за другом. Закрывают глаза. Педагог называет утверждения, касающиеся ВИЧ-инфекции. Если подростки считают утверждение верным - делают шаг в право, если неверным – шаг в лево. По окончании упражнения участники открывают глаза. Упражнение сможет показать существующие пробелы в знаниях, касающихся ВИЧ – инфекции.

Утверждения:

15. Многие ВИЧ инфицированные люди могут хорошо выглядеть и чувствовать себя здоровыми
16. СПИД излечим
17. ВИЧ инфицированная мать может родить здорового ребенка
18. Некоторые насекомые могут передавать возбудитель СПИДа
19. При отрицательных тестах на антитела к ВИЧ человек, тем не менее, может быть заражен
20. ВИЧ инфицированные, независимо от того, есть у них симптомы или нет, могут заразить ВИЧ других
21. ВИЧ инфицированные опасны в плане заражения с момента инфицирования
22. Можно заразиться ВИЧ если есть пищу, приготовленную ВИЧ инфицированным человеком
23. Запрещение ВИЧ инфицированному ребенку посещать детский сад считаю правильным
24. Разумно избегать общения с ВИЧ инфицированными
25. Вирус ВИЧ быстро погибает вне жидкости

26. ВИЧ может проникать через поврежденную кожу
27. Все ВИЧ инфицированные должны быть изолированы
28. ВИЧ и СПИД – одно и то же

Вывод: на все эти и многие другие вопросы вы получите ответы в ходе наших занятий

2. Основная часть

Групповая работа: Вич-инфекция считается одним из самых опасных социально-значимых заболеваний. Как вы думаете почему?

Вывод: Эпидемия ВИЧ не похожа на другие, с которыми раньше сталкивалось человечество. Не существует вакцины, которая предохраняла бы от заражения ВИЧ, нет лекарств, которые позволяют полностью удалить вирус из организма. Темпы распространения ВИЧ возрастают с каждым годом. На сегодняшний день ВИЧ занимает 3 место в списке причин смертности населения (после смертей вызванных заболеваниями сердечно-сосудистой системы и новообразований). Кроме того, особенностью эпидемии ВИЧ является распространение инфекции преимущественно среди молодежи. Это во многом связано с тем, что молодые люди обладают недостоверной или неправильной информацией о ВИЧ/СПИДе.

Минилекция:

Работа с терминологией

ВИЧ

Вирус - микроорганизм, который может жить и функционировать только в клетках живых организмов.

Иммунодефицит - это недостаточность защитных сил организма, чтобы сопротивляться инфекциям.

Человек - ВИЧ живет и размножается только в организме человека.

СПИД

Синдром - это совокупность признаков, которые показывают наличие заболевания, сочетание симптомов, возникающих в результате заражения вирусом. Когда у Вас грипп, что вы чувствуете? Все перечисленное – признаки болезни – симптомы, набор которых составляет болезнь – синдром.

Приобретенный – это значит, что болезнь не наследственная

ИммуноДефицит - это недостаточность защитных сил организма, чтобы сопротивляться инфекциям.

Строение вируса

Вирус – это простейшая форма жизни. Вирус – это не клеточная форма жизни, поэтому он не имеет многих свойств клетки, в том числе не способен к самостоятельному размножению. Для размножения вируса требуется клетка, в которую он внедряет свою генную информацию. После чего она начинает работать как «фабрика» по производству вирусов. Новые вирусы разрывают оболочку клетки и выходят в кровь, где поражают новые клетки. Зараженные клетки рано или поздно погибают.

ВИЧ может проникать в различные клетки организма человека, но в одних клетках он только живёт, а в других – размножается. Для размножения ВИЧ использует клетки нашей иммунной системы.

Иммунная система отвечает за очень важные процессы в нашем организме.

Функции иммунной системы:

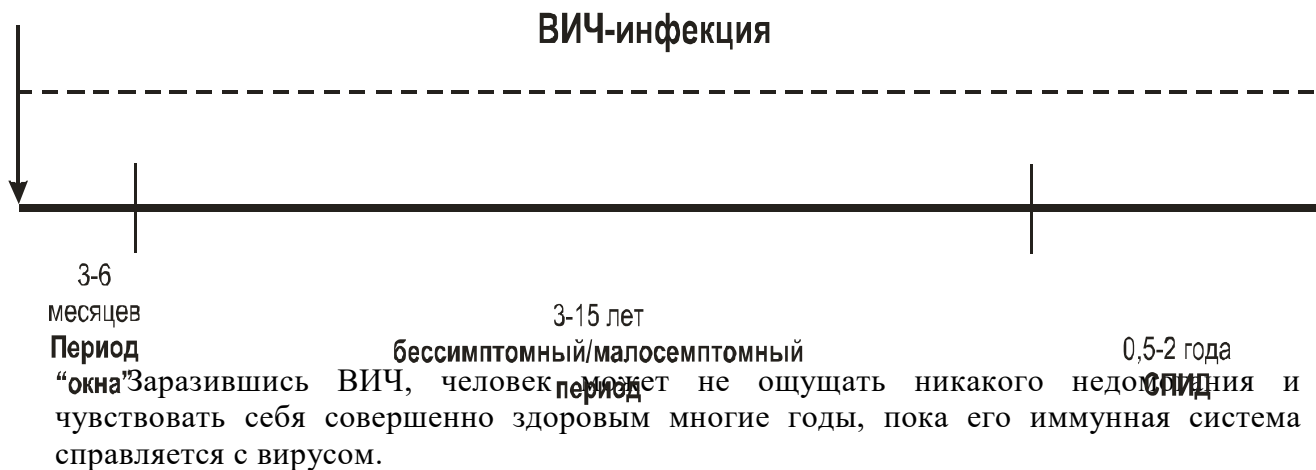
- защита организма от проникновения разного рода инфекций – вирусов, бактерий ит.д.
- замена отработавших клеток;
- «ремонт» частей нашего тела, испорченных инфекциями и другими негативными воздействиями (радиация, отравления);

Из клеток иммунной системы преимущественно поражаются Т-лимфоциты (белые кровяные тельца). Их функция - производить **антитела**, которые способствуют уничтожению инфекции. Разрушая Т-лимфоциты, ВИЧ лишает организм его природной защиты – иммунитета. Это состояние и называют **иммунодефицитом**.

Групповая дискуссия: Чем отличается ВИЧ от СПИД?

Пояснение педагога: СПИД - инфекционное **заболевание**. А ВИЧ – это **вирус**, вызывающий это заболевание, который может передаваться от зараженного человека к незараженному при попадании вируса в кровоток различными путями

Течение болезни.



Как же протекает ВИЧ-инфекция? У каждой болезни свои стадии (например, грипп). Рассмотрим на примере-иллюстрации жизни одного парня. Жил-был Федя. Сколько ему было лет? *Подростки говорят свои варианты.* Однажды в его организм попал вирус (как это произошло? *Подростки говорят свои варианты*). Он не подозревал об этом. Через 2-4 недели он почувствовал, что заболел ОРЗ. Какие симптомы у него появились? Итак, у него повысилась температура, появился насморк, головная боль, слабость (у некоторых (но не у всех) заразившихся появляются симптомы, похожие на грипп, в том числе постоянно повышенная до 37,5 - 38 температура и увеличение лимфоузлов - это стадия острой инфекции). Но через 2-3 недели все прошло само по себе, и он забыл. Он прекрасно выглядел, хорошо себя чувствовал. Но в это время болезнь уже развивалась, хотя себя никак не проявляла.

Через 1-3 месяца после заражения в организме нарабатываются антитела к ВИЧ и начинается длительная стадия, которую называют бессимптомной. ВИЧ продолжает размножаться, производя каждый день до 1 миллиарда новых вирусов, но иммунная система активно борется с инфекцией, удерживая ее под контролем. Болезненные проявления, которые возникают в это время, поддаются лечению и не опасны для жизни. Нередко человек даже не подозревает, что его организм постоянно борется с вирусом, потому что иммунная система ещё справляется с инфекцией. По данным исследований, средний срок этой стадии без специального противовирусного лечения может быть различным (3-15 лет). Период бессимптомной стадии удлиняется, если человек бережно относится к своему здоровью – правильно питается, отдыхает, занимается спортом, находит понимание у своих близких и коллег. Не последнюю роль играет генетическая предрасположенность, наличие других заболеваний, а также возраст, когда произошло заражение: наибольший природный «запас прочности» имеют люди 20-30 лет. Разумеется, наркотики и алкоголь подрывают здоровье людей, как при ВИЧ-инфекции, так и без нее.

Затем наступает стадия СПИД. Она тоже длится по-разному – от 6 месяцев до 2х лет. На этой стадии количество Т-клеток падает ниже критического уровня, так как вирус разрушает их (именно тогда ставят диагноз СПИД). Человек теряет в весе, чувствует слабость, его мучают обильное потоотделение, длительная диарея. Стадия СПИДа заканчивается смертью. Срок жизни на стадии СПИДа зависит от того, какие

присоединились инфекции, и от проведенного лечения. Развиваются инфекции, которые при здоровой иммунной системе не приносят вреда организму, но на фоне иммунодефицита вызывают серьёзные болезни не свойственные здоровому человеку – **оппортунистические заболевания** (Саркома Капоши, пневмоцистная пневмония, туберкулёз, герпес, грибковые инфекции и др.).

Тестирование. Период окна.

Единственный способ определить достоверно, что произошло заражение, - это специальный анализ крови – **тест на ВИЧ**. Наиболее распространённые тесты определяют не сам вирус, а **антитела** к нему. Антитела начинают вырабатываться иммунной системой в ответ на попадание вируса в организм.

По наличию в крови антител, специфических к ВИЧ, делают вывод о том, что человек ВИЧ-инфицирован. На наработку достаточного для определения тестом количества антител требуется время от 3 до 6 месяцев.

Этот период, когда вирус в организме уже есть, а антитела ещё не выработаны в достаточном количестве и не обнаруживаются тестом, называется «**период окна**». Важно понимать главную опасность этого периода: человек может заразить другого с первого дня попадания вируса в его кровотоки, хотя результат анализа будет отрицательным.

Таким образом поскольку антитела к ВИЧ появляются в крови не сразу после заражения, проходить тест на ВИЧ сразу же или через несколько дней после опасного контакта бесполезно - тест даст отрицательный результат. Итак, период 3-6 месяцев, необходимый для наработки количества антител, достаточных для определения тестом, называют «**периодом окна**».

Пройти тест на ВИЧ в нашем городе можно в центре по профилактике СПИДа (ул.Горьковская, 14).

Важно знать, что по закону РФ:

- обследование на ВИЧ-инфекцию добровольно
- после получения положительного результата анализа пациента должны проконсультировать по различным аспектам жизни с ВИЧ-инфекцией, чтобы не только сообщить информацию, но и хотя бы частично облегчить стресс от полученного диагноза
- анализ можно пройти анонимно, не называя своего имени, адреса;
- диагноз никому не сообщают без согласия пациента, все сведения о его/ее здоровье являются медицинской тайной
- человек с ВИЧ-инфекцией может заниматься любой профессиональной деятельностью, если позволяет здоровье
- никто не обязан проходить обследование на ВИЧ-инфекцию по требованию работодателя, кроме медицинских работников, имеющих непосредственный контакт с кровью и доноров крови, органов и тканей.

История эпидемии ВИЧ-инфекции.

Вирус появился примерно в середине XX века. Первый случай ВИЧ зарегистрирован в США в **1981**г. У группы мужчин - гомосексуалов были обнаружены схожие симптомы. Было выдвинуто несколько гипотез по поводу происхождения вируса, порой, самых фантастических. Одна из них, что это биологическое оружие США, другая - что это мутировавший вирус зеленых мартышек, кровь которых вливали люди в Африке в ходе ритуала омоложения. В **1982** году появился термин СПИД - «синдром приобретенного иммунодефицита», а в **1983** году французский ученый **Люк Монтанье** и американский ученый **Роберт Галло** почти одновременно открыли, что возбудителем болезни является вирус. **1985**. Были с точностью установлены пути передачи новой вирусной инфекции и начата борьба с ней. Была разработана первая тест-система на ВИЧ, разрешен к применению первый противовирусный препарат, который позволял на несколько лет затормозить развитие вируса в организме. Но СПИД по-прежнему считали проблемой

небольшой группы людей, несмотря на то, что болезнь «унесла» уже десятки тысяч жизней и распространилась на новые, страны и регионы. В **1987** году был официально зарегистрирован первый случай ВИЧ в России. 1 декабря **1988** был объявлен Всемирным днем борьбы со СПИДом. В **1991** в Кемеровской области был зарегистрирован первый случай ВИЧ в г. Ленинск-Кузнецком. **1992**г. – 3 случая в Кемерово, 1 - в г. Белово. **1996**г в Кемерово заболел первый 14-летний подросток, который употреблял наркотики. **1999-2000**гг – вспышка инфекции в Новокузнецке (среди потребителей инъекционных наркотиков).

Статистика на момент проведения урока в стране, городе

Но это только официальные цифры. Реальные цифры превышают официальные в несколько раз, так как многие не проходили обследование вообще.

Соотношение зарегистрированных случаев ВИЧ-инфекции и количество реально инфицированных можно сравнить с айсбергом: подводная часть ледяной горы всегда во много раз больше видимой. Подводная часть - те люди, которые даже не подозревают о том, что заражены ВИЧ-инфекцией.

Вывод: Мы живем в мире, где есть СПИД. В наших силах обезопасить себя и своих близких от смертельной угрозы.

3. Рефлексия

Вопросы для обсуждения: Согласны ли вы с утверждение «ВИЧ инфекция наказание за образ жизни»? Почему?

Занятие №16

Тема: Пути передачи ВИЧ-инфекции

Цель: Повышение компетентности подростков, касающейся ВИЧ - инфекции

Задачи:

Познакомить с путями передачи ВИЧ-инфекции, способами профилактики

Способствовать формированию степени собственной ответственности в вопросах профилактики ВИЧ-инфекции

Содействовать формированию здоровьесберегающих стратегий поведения в области профилактики ВИЧ-инфекции

Ход занятия:

1. Введение

Разминка «Листок с секретом»

Каждый участник получает листок бумаги. На одном из них педагог незаметно заранее ставит точку.

Задание: Сейчас я задам вам 3 вопроса, вы должны в течение 30 секунд обсудить ответ на них с любым человеком из группы. После обсуждения запишите его имя на своем листочке. Затем я задам второй вопрос, ответ на который так же нужно будет обсудить, но уже с другим человеком и так же записать его имя. После чего вы услышите третий вопрос, и обсудите ответ с третьим человеком. После игры у вас на листочке должны быть записаны имена трех разных людей».

Вопрос 1: Каковы ваши планы на сегодняшний вечер?

Вопрос 2: Какой стиль в одежде вам нравится?

Вопрос 3: Почему подростки конфликтуют с родителями?

Ваши обсуждения имитировали вступление в сексуальные контакты. По условиям упражнения один человек из нашей компании возможно инфицирован. Это участник, у которого на листочке стоит точка. Посмотрите внимательно на свои листки. Встаньте – кто её обнаружил. Теперь встаньте те, кто был с ним в контакте. А теперь, встаньте те, кто был в контакте с этими людьми (*и так до тех пор, пока не встанет вся группа*).

Так же быстро, незаметно, в не принужденной обстановке происходит заражение ВИЧ.

Пока (имя человека, у которого на листке точка) не встал кто-нибудь догадывался, что у него ВИЧ? А сам догадывался? Так же как в упражнении, в реальной жизни невозможно по внешнему виду отличить человека с ВИЧ. И сам человек не чувствует, что он заразился.

Важно: По окончании упражнения снять негативное ощущение от условного заражения

2. Основная часть

Минилекция: Пути передачи ВИЧ

ВИЧ не может приспособиться к жизни не только вне организма, но и в таких разных организмах, как человек и насекомое. Вирус иммунодефицита человека способен жить только внутри клеток и жидкостей организма человека. У вируса нет ног, рук или других приспособлений для того, чтобы передвигаться самостоятельно. Поэтому вирус может передвигаться только с жидкостью, в которой он находится. Вне жидкости (во внешней среде) ВИЧ малоустойчив и погибает, как только жидкость, в которой он находился, высыхает.

Групповая дискуссия, заполнение таблицы: Какие жидкости человеческого организма вы знаете

Ответы выписываются на доску в таблицу, в порядке убывания в них концентрации вируса. Педагог объясняет, что не все жидкости опасны в плане заражения ВИЧ. Опасная концентрация вируса присутствует только в крови, сперме, вагинальном секрете и грудном молоке.

<i>Жидкости организма, опасные в плане заражения ВИЧ</i>	<i>Пути передачи ВИЧ</i>	<i>Профилактика</i>

Групповая дискуссия: Как опасные инфицированные жидкости могут попасть в кровоток здорового человека?

Подростки предлагают варианты, педагог комментирует при необходимости корректирует и выписывает в таблицу

Кровь (при переливании крови, при нанесении тату, при использовании общего шприца, от матери к ребенку во время беременности, от матери к ребенку во время родов)
Сперма (во время незащищенного сексуального контакта ВИЧ-инфицированного с партнером, у которого нарушена целостность слизистых оболочек половых путей: ранки, язвочки).

Вагинальный секрет (во время незащищенного сексуального контакта ВИЧ-инфицированной с партнером, от матери к ребенку во время родов)

Грудное молоко (при грудном вскармливании, если у ребенка во рту нарушена целостность слизистой оболочки (ранки, язвочки)).

Вывод: существуют три пути передачи ВИЧ

1. Кровь-кровь – при попадании инфицированной крови (или её производных) в кровоток здорового человека. Например, при применении использованных кем-то игл и других медицинских инструментов, маникюрных ножниц, бритвенных приборов; при переливании крови, её компонентов или пересадке органов.
2. Половой – при любом незащищенном сексуальном контакте, когда один из партнеров ВИЧ-инфицирован.
3. Мать-дитя (или вертикальный)
 - во время беременности при нарушении плацентарного барьера;
 - во время родов;
 - при грудном вскармливании.

Групповая работа: Профилактика

Методические рекомендации: Класс делится на 3 группы. Каждая получает задание разработать способы профилактики одного из путей передачи
По окончании работы заполняется таблица. Педагог при необходимости комментирует.

Групповая дискуссия: Как ВИЧ передаваться не может?

Вывод: ВИЧ не передаётся при любых бытовых контактах:

- при рукопожатиях и дружеских поцелуях, объятиях;
- при поездке в общественном транспорте;
- через укусы насекомых;
- при купании в бассейнах, при посещении общественных бань и туалетов;
- при пользовании общей посудой, одеждой и пищей.

Упражнение «Степень риска»

Материалы: карточки с обозначением ситуаций риска заражения.

На полу чертится линия – линия риска. На одном ее конце размещается карточка с надписью «ВЫСОКИЙ РИСК», на другом – «РИСК ОТСУТСТВУЕТ»; карточка «НЕБОЛЬШОЙ РИСК» размещается ближе к середине линии. Каждому участнику дается карточка с ситуацией:

- поцелуй в щеку,
- плавание в бассейне,
- укус комара,
- уход за больным СПИДом,
- проживание в одной комнате с больным СПИДом,
- объятия с больным СПИДом,
- пользование общественным туалетом,
- укус постельного клопа,
- кашель ВИЧ-инфицированного

«РИСК ОТСУТСТВУЕТ»

- пользование чужой зубной щеткой,
- глубокий поцелуй,
- прокалывание ушей,
- инъекция в лечебном учреждении,
- маникюр, педикюр

«НЕБОЛЬШОЙ РИСК»

- множественные половые связи,
- нанесение татуировки,
- сексуальные отношения в браке,
- переливание крови,
- половой акт с потребителем наркотиков

«ВЫСОКИЙ РИСК»

Задание: Вы получили карточки. А сейчас я прошу вас по очереди зачитывать надпись на своей карточке и положить ее на тот участок линии риска, который, по вашему мнению, наиболее точно отражает степень риска заражения ВИЧ, охарактеризованной на карточке ситуации.

Выслушиваются ответы участников. Затем педагог обсуждает с группой в правильной ли последовательности расположены карточки, обсуждает спорные моменты.

3. Завершение работы.

Вопросы для обсуждения: Какой способ противостоять эпидемии кажется тебе самым эффективным?

Занятие №17

Тема: ВИЧ-инфекция

Цель: Содействие развитию толерантного отношения

Задачи:

Познакомить с понятием стигма и дискриминация

Способствовать развитию толерантного отношения к ВИЧ-инфицированным

Содействовать формированию толерантных стратегий поведения по отношению к ВИЧ-инфицированным

Ход занятия:

1. Введение

Ролевая игра «Который»

Педагог заранее выбирает четырех добровольцев и каждому из них дает описание роли, в которой говорится, кто они такие и являются ли ВИЧ – положительными. Свой статус нельзя раскрывать другим участникам. Когда добровольцы ознакомились со своими ролями им можно дать несколько минут для того, чтобы создать образ, придумать себе имя. Участникам разрешается импровизировать, представляя, как может вести себя их герой.

Добровольцы садятся перед группой. Ведущий объясняет остальным участникам, что один из героев является ВИЧ – положительным. Задача участников – задавая вопросы, выяснить, кто из героев является ВИЧ – положительным. На вопросы надо отвечать только «да» или «нет». Вопрос можно задавать любому «актеру».

Педагог знакомит группу с героями:

А. Живет в хорошей квартире, имеет собственный бизнес. 25 лет

В. Молодой человек, работает на заводе. 20 лет

С. Закончил ВУЗ за границей. 27 лет

Д. Рассталась со своим парнем, переживает, пытается найти новую любовь, знакомится в интернете, 18 лет

Описание ролей на карточках:

А. Ты - гей. У тебя большая квартира, тебе принадлежит ночной клуб. В последнее время у тебя были отношения только с одним человеком. Ты верен своему партнеру и надеешься, что он тоже верен тебе. Пять лет назад тебе сделали тяжелую операцию с переливанием крови. Ни ты, ни твой друг никогда не употребляли наркотики. Ты не инфицирован!

В. Ты закончил среднюю школу в одном из сельских районов. Многие твои друзья - из неблагополучных семей, в которых есть употребление наркотических веществ. Ты не употребляешь наркотики и стараешься заниматься безопасным сексом. Год назад на вечеринке у друзей ты познакомился с девушкой. Она была ВИЧ – положительной, и сама того не зная, заразила тебя. Полгода назад она начал серьезно болеть, и ты решил пройти тест на антитела к ВИЧ. Результат – ВИЧ – положительный. У тебя нет признаков СПИДа, и ты продолжаешь продуктивно работать.

С. Ты закончил ВУЗ за границей. У тебя много сексуальных партнеров, однако всегда пользовался презервативом, чтобы защитить себя от ИППП и нежелательной беременности. Ты пару раз «кололся», но никогда не делился своим шприцем. Ты не инфицирован!

Д. Твои прошлые отношения продолжались 3 года. Это твой 3-ий сексуальный партнер. Ты подозревала, что твой молодой иногда бывает неверен тебе. 2 месяца назад ты узнала точно, что у него кроме тебя есть другие девушки. Ты никогда не употребляла наркотических веществ. И не один из твоих партнеров не «кололся». Чтобы отвлечься, ты активно общаешься с молодыми людьми, знакомишься в интернете. Ты не инфицирована!

Методические рекомендации: Участники задают вопросы. Нельзя задавать прямой вопрос: «Ты являешься ВИЧ – положительным?» Продолжительность дискуссии может варьироваться, в зависимости от качества вопросов, которые задают участники.

По окончании дискуссии, каждому участнику необходимо проголосовать за того, кто по его мнению, является ВИЧ – положительным.

Педагог пишет имена «актеров» на доске и отмечает, сколько голосов набрал герой, как человек, живущий с ВИЧ/СПИД.

После того, как подведены итоги голосования и видно, кто из «актеров» получил перевес, обсуждаются причины, которые заставили подумать именно на него. В этой дискуссии появляются разные стереотипы, предубеждения, которые мешали раскрыть правду.

Когда обсуждение закончилось, педагог открывает, кто из «актеров» в действительности был ВИЧ – положительным.

Вопросы для обсуждения:

- Почему вы решили, что именно этот человек – ВИЧ – инфицированный?
- Как на мнение о человеке влияют различные факты о его жизни?
- Как влияют распространённые в обществе стереотипы на оценку окружающих людей?
- Трудно ли было задавать вопросы, которые касаются сексуального поведения человека?
- Считаете ли вы корректным задавать человеку вопросы о его сексуальной жизни?

Вывод: Часто мы ошибаемся, когда судим о человеке по его месту работы, сексуальной ориентации, поведению, внешнему виду. Дискриминации может подвергнуться любой человек. Поэтому в преодолении дискриминационных настроений должны быть заинтересованы не только ВИЧ-положительные, но и любой член нашего общества.

2. Основная часть

Минилекция: В каждой стране существуют законы, регламентирующие права и обязанности граждан.

Право – совокупность правил (норм), определяющих обязательные взаимные отношения людей в обществе, закреплённых законом

Групповая работа: Права людей, живущих с ВИЧ/СПИДом

Класс делится на 4 группы. Каждая из них получает список прав человека. Задание: отметить те права, которыми не могут обладать ВИЧ-инфицированные, обоснуйте свое мнение

Список прав:

- на свободу и неприкосновенность личности
- на свободу передвижения
- искать убежище и пользоваться этим убежищем
- на личную жизнь
- на получение медицинской помощи
- на свободу убеждений и их выражение и право на свободное получение и передачу информации
- на труд
- вступать в брак и основывать семью
- на равный доступ к образованию
- на достаточный жизненный уровень
- на социальное обеспечение
- на соблюдение медицинской тайны,

- на пользование результатами научного прогресса и их практического применение
- на участие в общественной и культурной жизни
- на защиту от пыток и других жестоких, бесчеловечных и унижающих достоинство видов обращения и наказания

После обсуждения в группах, проходит общее обсуждение.

Вывод: Всё то, что говорилось во время обсуждения, отражает личное мнение и отношение. Так - же думают многие люди в обществе. Это происходит в силу разных причин. Но все убеждения такого рода приводят к нарушению прав, т.е. дискриминации.

На самом деле все перечисленные права определены законом государства и распространяются на всех его граждан, в том числе ВИЧ - инфицированных.

Итак, **дискриминация** – нарушение прав человека.

В основе дискриминации лежит такое явление, как стигма. **Стигма** – от латинского «клеймо», - предвзятое, негативное отношение к человеку, обладающему особыми признаками, свойствами (национальность, цвет кожи, ВИЧ-статус). Стигма более часто встречается в нашей жизни. Она может не приводить к нарушению прав, но ранит и обижает человека, порой даже сильнее чем прямое действие. Часто люди даже не отдадут себе отчёт в том, что стигматизируют кого– либо.

Групповая дискуссия: Примеры стигматизации

Наряду с правами, у ВИЧ-инфицированных, как у всех людей, есть обязанности:

ВИЧ - положительное лицо обязано соблюдать исключаяющие распространение ВИЧ-инфекции профилактические меры. За несоблюдение закона человек может быть наказан лишением свободы.

Вывод: Все люди, независимо от наличия ВИЧ-инфекции в организме, имеют право на то, чтобы соблюдались их законные права. А государство и другие люди должны сделать все для того, чтобы эти права не нарушались. Стигматизация и дискриминация приводит к потере контроля над распространением эпидемии из-за того, что люди стремятся любой ценой избежать огласки своего статуса, даже в ущерб собственному здоровью. Людям с ВИЧ не нужна жалость и навязчивая опека. Им нужно уважение, понимание и поддержка. Их стремление прожить полноценную и счастливую жизнь - стремление, свойственного всем людям. Каждый человек является частью общества. И если какая-то часть общества постоянно испытывает на себе дискриминационное давление, это не может не влиять на общество в целом. Сейчас общество не может реально оценить масштабы эпидемии потому что люди боятся сдавать тест, боятся испытать на себе дискриминацию.

Терпимое отношение называют **толерантным**.

Упражнение: Черты толерантной личности

Методические рекомендации: Участники получают бланк опросника. Точно такой же бланк на ватмане прикреплен на доску.

Бланк участника останется у подростков и о результатах никто не узнает, поэтому необходимо отвечать максимально честно.

Задание: Сначала в колонке «А» поставьте: «+» напротив тех черт личности, которые, у Вас наиболее выражены; «0» напротив тех черт личности, которые, у Вас наименее выражены.

Переходим к заполнению колонки «В».

В колонке «В» поставьте «+» напротив тех черт личности, которые, по Вашему мнению, наиболее характерны для толерантной личности.

	Черты личности	«А»	«В»
1	Расположенность к другим		
2	Снисходительность		
3	Терпение		
4	Чувство юмора		
5	Чуткость		

6	Доверие		
7	Терпимость к различиям		
8	Умение «держаться в руках»		
9	Доброжелательность		
10	Умение не осуждать других		
11	Гуманизм		
12	Умение слушать		
13	Любознательность		
14	Способность к сопереживанию		

Затем педагог заполняет заранее подготовленный бланк опросника, прикрепленный на доске. Для этого он просит поднять руки тех, кто отметил в колонке «В» первое качество. Число ответивших подсчитывается и заносится в колонку. Таким же образом подсчитывается число ответов по каждому качеству. Те три качества, которые набрали наибольшее количество баллов, и являются ядром толерантности личности (с точки зрения данной группы).

В ходе упражнения участники получают возможность сравнить представления о себе («+» в колонке «А») с портретом толерантной личности, созданным группой.

Минилекция: Основные события и символы всемирного движения противодействия эпидемии ВИЧ/СПИД

За годы развития эпидемии появились особые даты, которые отмечаются во многих странах мира, сложились определенные традиции.

Всемирный день борьбы со СПИДом отмечается **1 декабря**. Чтобы привлечь внимание к этой проблеме людей всего мира, резолюцией ООН 1 декабря было официально объявлено **Всемирным днем борьбы со СПИДом**. В этот день мировая общественность выражает солидарность с людьми, затронутыми эпидемией, и поддерживает усилия по борьбе со СПИДом во всем мире.

В третье воскресенье мая отмечается Всемирный День памяти людей, умерших от СПИДа. Впервые он был организован в 1983 году в США группой людей, лично затронутых проблемой СПИДа. С тех пор в этот день миллионы людей во всех странах мира организуют различные мероприятия для того, чтобы почтить память умерших и дать возможность живым задуматься о том, что эпидемия СПИДа может коснуться каждого из них. В День памяти проводятся шествия, теле- и радиопрограммы, благотворительные концерты, посадки памятных аллей, просветительские акции, художественные выставки, посвященные проблеме СПИДа.

Международное движение "ИМЕНА" зародилось в 1987 году в США. Житель города Сан-Франциско Клив Джонс сшил первое полотно в память об умершем от СПИДа друге. Узнав об этом, другие люди также стали шить памятные полотна, на которых писали или вышивали имена и даты жизни своих близких, умерших от СПИДа. Готовые полотна соединяли в большие квадраты, предназначенные для публичных показов. Эта инициатива была подхвачена во всей Америке, а вскоре и во всем мире. С тех пор существует традиция создания мемориалов «Квилт» - лоскутное одеяло – мозаика историй, количество лоскутков равняется количеству судеб людей, умерших от СПИДа.

Сегодня международный мемориал "КВИЛТ" существует в 40 странах мира, в том числе в России.

Экспозиция КВИЛТа заставляет задуматься об огромных масштабах эпидемии. Читая имена на памятных полотнах и представляя себе человеческие судьбы, которые стоят за этими именами, мало кто способен остаться равнодушным. Многоцветная мозаика КВИЛТа лучше всяких слов доказывает, что СПИД может затронуть каждого независимо от возраста, национальности или образа жизни.

Красная ленточка, приколотая булавкой к одежде, — это международный символ борьбы со СПИДом и знак солидарности с людьми, затронутыми эпидемией. Чем больше людей

наденут красную ленточку, тем слышнее будет голос тех, кто требует внимания к проблеме СПИДа и к нуждам миллионов людей всего мира, затронутых эпидемией. Красную ленточку предложил как символ в апреле 1991 года американский художник Франк Мур. Красная ленточка стала общепризнанным и популярным символом борьбы со СПИДом солидарности с теми, кого эпидемия затронула лично.

3. Завершение работы

Вопросы для обсуждения: Каким станет твое отношение к однокласснику, соседу, знакомому если ты узнаешь, что он ВИЧ инфицирован?

Занятие №18

Тема: Мой выбор

Цель: Содействие появлению здоровьесберегающих жизненных установок подростков, касающихся профилактики ВИЧ-инфекции

Задачи:

Обобщить и закрепить знания подростков в области профилактики ВИЧ-инфекции

Способствовать формированию осознанного отношения, касающегося профилактики ВИЧ-инфекции

Содействовать формированию здоровьесберегающих стратегий поведения в ситуациях, связанных с риском заражения ВИЧ инфекцией

Ход занятия:

1. Введение

Разминка «Скала»

Участники выстраиваются тесной цепочкой в виде «выступов скалы», вдоль начерченной на полу «изломанной» линии, при этом крепко держась друг за друга. Каждый должен пройти по скале, не сорвавшись в пропасть. Участники могут помогать или мешать прохождению.

Обсуждение

- Какие чувства вы испытывали, когда шли по «скале»?

- Сравните происходившее в игре с отношением в обществе к человеку, живущему с болезнью (ВИЧ - инфицированного, наркозависимого, инвалида).

После окончания игры проводится обсуждение впечатлений. Педагог предлагает провести параллели между реальной жизнью и игрой. По отношению к больному человеку люди ведут себя по-разному: безразлично, толкают вниз, помогают выбраться, жертвуя своими интересами.

Групповая дискуссия: Какое отношение кажется участникам более приемлемым?

2. Основная часть

Групповая работа: Редакция молодежного журнала

Методические рекомендации: Класс делится на 3 группы. Они 3 отдела редакции молодежного журнала. К ним пришли письма, на которые нужно ответить. Каждая группа получает письмо, обсуждает его и пишут ответ. Ответ может содержать рисунки, схемы, тексты и т.д. По окончании работы презентации своих журнальных статей-ответов.

Примеры писем:

Уважаемый журнал «...»!

Мне 17 лет. Недавно я встретила человека за которого хочу выйти замуж. Проблема только в том, что он этого не знает. Он мне ужасно нравится и я хочу, чтобы у нас была любовь и секс. Он ничего не говорит о сексе и интереса не проявляет. Я боюсь, что я ему не нравлюсь в том смысле, в каком он мне. Мне стоит первой объясниться ему в любви или предложить секс. Как - то на вечеринке мы с ним целовались, но это все. Как мне поступить?»

Уважаемый журнал «...»!

Мне 19 лет. Я учусь в институте и живу в общежитии с одной девчонкой. Недавно она сама рассказала мне, что у нее бывший парень умер от СПИДа. Я очень беспокоюсь. Может у нее тоже СПИД. Я правда стараюсь не походить к ней теперь, завела отдельную посуду, но ведь есть места общего пользования, например туалет. Может сказать об этом в институте и попросить отселить ее?

Уважаемый журнал «...»!

Мне 16 лет. В прошлую субботу я ходил на дискотеку в ночной клуб. У меня было паршивое настроение, потому что девчонка с которой мы встречались ушла к другому парню. В клубе я сильно напился. Ко мне подошли ребята и предложили попробовать уколоться. Они сказали, что это не наркотик, к нему нет привыкания. Эта штука просто снимает напряжение. Я согласился. Мы все кололись одной иглой, и теперь я боюсь: ведь я мог чем-нибудь заразиться. Что мне делать?

3. Завершение работы

Вопросы для обсуждения: Что именно делаете вы для того, чтобы предотвратить распространение заражения ВИЧ?

Занятие №19

Тема: Гепатит

Цель: Повышение компетентности подростков в области профилактики гепатита

Задачи:

Познакомить с понятием гепатит, негативными последствиями заражения, способах диагностики

Способствовать формированию осознанного отношения, касающегося профилактики гепатита

Содействовать формированию здоровьесберегающих стратегий поведения в области профилактики гепатита

Ход занятия:

1. Введение

Разминка «Ты мне нравишься тем ...»

Участники встают в круг. Педагог бросает мяч одному из участников, называя его имя, говоря при этом: «Ты мне нравишься тем ...» и называет понравившееся качество (несколько качеств). Участник, получивший мяч, бросает его другому человеку и называет понравившиеся ему качества. Мяч должен побывать у всех.

2. Основная часть

Минилекция

Гепатит – в переводе с латыни означает «воспаление печени». Гепатит – широко распространенное инфекционное заболевание.

Печень, её функции в организме человека (второй по величине орган, после кожи)

1. Обеспечение человека энергией. Она расщепляет пищу и перерабатывает её в углеводы, которые сохраняются и в дальнейшем используют по потребности. Углеводы превращаются в глюкозу.

2. Главный фильтр человеческого организма. Глубокая очистка крови, проходящей через печень от различных отравляющих веществ (в том числе никотин, алкоголь).

3. Вырабатывает вещества, влияющие на свёртывание крови (они участвуют в остановке кровотечений).

4. Производит желчь: зеленовато- жёлтую жидкость, помогающую расщеплять пищу. Желчь хранится в желчном пузыре. После приема пищи желчный пузырь сокращается и выпускает желчь в кишечник.

Групповая работа с таблицей

Методические рекомендации:

Во время лекции педагога обучающиеся заполняют таблицу. 1 группа заполняет – 1 колонку, 2 – вторую, 3 – треть.

По окончании лекции педагога группы заполняют большую таблицу на доске.

Название	Характеристика	Симптомы	Последствия
Гепатит А			
Гепатит В			
Гепатит С			

Гепатит А – тяжелое инфекционное заболевание. Это наиболее быстро протекающее заболевание из всех вирусных гепатитов, которое чаще всего заканчивается полным выздоровлением. Его иначе называют желтуха, болезнь Боткина, болезнь невымытых рук, лагерная, окопная болезнь. На протяжении многих лет гепатит А считали неизбежным злым спутником человеческого общества. С развитием современной цивилизации вред, приносимый гепатитом А, стал еще ощутимей.

- В античных книгах содержатся сведения, что гепатит, как желтушная болезнь был хорошо известен ещё во времена Гиппократов.
- Более достоверные источники указывают на периодически возникающие эпидемии желтухи в Европе, начиная со Средневековья.
- Наиболее крупные размеры эпидемии «желтухи» приобретали во времена военных компаний, походов и массовых передвижений населения, отсюда ещё одно название – лагерная или окопная.
- Боткин С.П. одним из первых обосновал инфекционную природу гепатита, определяющей его эпидемический характер. Многие годы, вплоть до идентификации возбудителя, болезнь носила имя великого ученого.

Характеристика. Вирус гепатита А передается орально. Вирус отличается высокой устойчивостью и стабильностью к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. Он способен длительное время сохраняться в воде, почве и на предметах хозяйственного обихода. Вирус сохраняет болезнетворность в течении нескольких недель, а при температуре -20С и несколько лет.

Симптомы

Первые симптомы появляются через 2-4 недели после заражения в виде

- Недомогания
- Усталости
- Потере аппетита
- Повышении температуры (озноб, лихорадка)
- Боли в правом подреберье
- Мышечные и суставные боли
- Тошнота (рвота)

Через 2-3 дня к ним присоединяется желтуха: желтым цветом окрашиваются кожа и слизистые оболочки.

Желтушная болезнь всего лишь видимая часть гепатита А, существенная доля заразившихся переносит гепатит А бессимптомно.

Проникая в печеночные клетки, вирус гепатита А видоизменяет их структуры настолько, что организм начинает распознавать их как чужеродные и атакует их средствами своей иммунологической защиты.

Гепатит В – самое серьезное инфекционное заболевание среди вирусных гепатитов. Его иначе называют тихий убийца, брат СПИДа. Заболевание протекает практически незаметно, но часто приводит к летальным последствиям. Имеет общие пути передачи, общие группы риска. Люди, больные ВИЧ часто имеют гепатит В.

Характеристика вируса

Характерными свойствами вирусного гепатита В является его чрезвычайно высокая инфекционность и устойчивость к воздействию окружающей среды. Это определяет крайне низкое количество вируса, необходимого для заражения. Вирус гепатита В в 100 раз заразнее вируса ВИЧ.

Высокая инфекционность и устойчивость к физико-химическим факторам обеспечивает широкое распространение вирусного гепатита В в природе.

Симптомы

Попав в организм человека, вирус гепатита В может вызвать развитие острой или хронической вирусной инфекции или развитие бессимптомного (пожизненного) вирусоносительства.

Инкубационный период длится от 30 дней до 6 месяцев, которые обычно сопровождаются

- Желтушная (безжелтушная форма)
- Обесцвеченный стул
- Темная моча
- Повышенная температура
- Понижение аппетита
- Слабость
- Тошнота
- Чувство тяжести, боли в правом подреберье
- Увеличение печени, селезенки

Однако в большинстве случаев течение заболевания носит бессимптомный характер.

Последствия

Гепатит В не всегда заканчивается выздоровлением, часто переходит в хронический гепатит В. Известны случаи, когда развитие гепатита В происходит молниеносно, может закончиться смертью.

Вирус гепатита В вызывает первичный рак печени. Гепатит В также оказывает неблагоприятное воздействие на другие заболевания, утяжеляя их течение.

В России от гепатита В ежегодно погибает около 10 тысяч человек.

Гепатит С – это инфекционное заболевание. Его вызывает вирус гепатита С – мельчайший паразит, который живет и размножается в клетках печени человека. Размножение вируса в клетках приводит к их гибели и возникновению воспаления печени – вирусного гепатита С.

Характеристика вируса

Вирус может оставаться жизнеспособным в окружающей среде несколько дней. Нет методов стерилизации, которые полностью защищают от передачи вируса гепатита С, так как вирус очень живуч.

Симптомы

Особенностью является скрытое течение. На протяжении длительного периода после инфицирования (месяцы-годы) может не появиться никаких четких признаков, говорящих о наличии гепатита С.

- состояние непреходящей усталости
- периодические боли и ощущение тяжести в правом боку
- снижении аппетита

По мере повреждения печени прибавляются тошнота, потеря веса, желтуха, потемнение мочи, посветление кала, появление сосудистых звездочек, варикозное расширение вен, кровотечения

Последствия

Можно быть инфицированным гепатитом С и не знать об этом. У подавляющего большинства людей гепатит С самостоятельно не проходит, а остается на всю жизнь.

Постоянные длительные повреждения ткани печени могут приводить к формированию рубцов. Формирование рубцов приводит к изменению нормальной структуры органа. Рубцы сдавливают саму ткань печени, кровеносные сосуды, в результате чего печень перестает нормально работать. Это состояние называется циррозом. Необходимо регулярное обследование, в результате которого возможно затормозить развитие заболевания, либо полное излечение.

Наиболее серьезные проблемы для здоровья при циррозе:

- печень перестает адекватно очищать кровь (вредные вещества, которые образуются в кишечнике, не уничтожаются печенью, «идут» в обход и отрицательно сказываются на организме в целом; в первую очередь страдает нервная система)
- нарушается водно – солевой обмен (печень является органом, который поддерживает и регулирует соотношение воды и различных солей в нашем организме; нарушение водно – солевого обмена сдавливание кровеносных сосудов печени рубцами, который образуется при циррозе, приводит к развитию отеков ног; в тяжелых случаях жидкость начинает скапливаться в животе)
- снижение свертываемости крови (повышается риск кровоизлияний, кровотечений, особенно из носа, а также появление синяков)
- цирроз зачастую снижает аппетит (изменяются вкусовые ощущения, изменяются запахи, появляется отвращение к некоторым видам пищи)

Лечение и диагностика гепатитов.

Единственный способ диагностики – тестирование в специальных мед. учреждениях.

Длительный процесс. Лекарственные препараты принимаю как минимум 6 месяцев, бывает прием и до года. Лечиться можно только под наблюдением врача. Лечение направлено на подавление на подавление процесса размножения вируса в организме. На данный момент нет препаратов, которые гарантировали бы полное излечение – многое зависит от свойств вируса и особенностей организма.

Для привлечения внимания к проблеме 19 мая 2008 г был объявлен Международным днем борьбы с гепатитами

3. Завершение работы.

Вопросы для обсуждения: Как остановить распространение гепатита в обществе?

Занятие №20

Тема: Особенности заболевания гепатитом

Цель: Повышение компетентности подростков в области профилактики гепатита

Задачи:

Формировать представления о путях передачи гепатита, способами профилактики

Способствовать формированию собственной ответственности, касающейся профилактики гепатита

Содействовать формированию здоровьесберегающих стратегий поведения в области профилактики гепатита

Ход занятия:

1. Введение

Разминка «Домино»

Первый участник загадывает две индивидуальные черты – протягивая обе руки, связанные с профилактикой социальнозначимых заболеваний (это могут быть личностные навыки, качества характера, профилактические навыки). Другие участники, обладающие такими же качествами берут его за руку (за схожее качество) и называют свое, вытягивая собственную свободную руку. Необходимо, чтобы участвовали все. В итоге должен получиться замкнутый круг.

2. Основная часть

Продолжение групповой работы с заполнением таблицы. По окончании лекции педагога группы заполняют большую таблицу на доске.

Название	Пути передачи	Как может произойти заражение	Профилактика
Гепатит А			
Гепатит В			
Гепатит С			

Минилекция

Гепатит А передается фекально-оральным путем. В первую очередь грязные руки, пища, вода, а также объекты окружающей среды (посуда, игрушки). Отсюда санитарное обустройство жилья, предприятий общественного питания, детских учреждений. Легче всего заразиться Гепатитом А в местах скопления людей: в общественном транспорте, в учебных заведениях, детских садах. Нигде нельзя быть уверенным в полной безопасности. Чтобы не заразиться вирусом гепатита А, необходимо соблюдать правила личной гигиены: мыть руки перед едой, не пить некипяченую воду и не есть немытые овощи и фрукты. Надежный способ защититься от болезни – это прививка.

Гепатит В. Его вирус может находиться в крови, вагинальном секрете, сперме, грудном молоке. Для заражения необходимо чтобы вирус попал в кровь человека.

Употребления наркотиков и беспорядочные половые контакты основная причина роста заболеваемости за последние годы.

Профилактика

1. Не употреблять наркотики
2. Использовать презерватив при каждом половом контакте.
3. Использование одноразового инструментария, контактирующего с кровью
4. Использование только собственных гигиенических принадлежностей - для заражения гепатитом достаточно ничтожно малого количества крови.

Существует вакцину против гепатита В. Вовремя проведенная вакцинация позволяет защитить от острого и хронического гепатита В. С 2002 года в России введена обязательная вакцинация новорожденных и людей из групп риска.

Гепатит С.

Вирус гепатита С передается тремя путями: через кровь (самый опасный путь), от матери к ребенку – во время беременности и родов, половым путем (необходим контакт с кровью)

Профилактика

- Всегда использовать стерильные инструменты

- Тщательно относиться ко всем предметам, на которых могут оставаться мельчайшие частицы крови
- Необходимо использовать только свои предметы личной гигиены (зубную щетку, мочалку, маникюрные инструменты, бритву)
- Инструменты для пирсинга и нанесения татуировок должны быть одноразовыми (не только иглы, но и контейнеры для краски)
- Мастер, наносящий татуировку или пирсинг, должен надеть перчатки: это защитит и его и вас.
- Необходимо использовать презерватив при каждом контакте.
- Следить за сохранностью слизистых, отсутствием трещин и минитравм.
- Воспалительные заболевания половых органов повреждают слизистую, повышают кровоточивость.

Против вирусного гепатита С вакцины для специфической профилактики пока нет!

Вывод: Чтобы предотвратить эпидемию гепатита необходимо раннее выявление больных, незамедлительное лечение, вакцинация.

3. Завершение работы.

Вопросы для обсуждения: Кто на ваш взгляд, в развитии эпидемии гепатитов?

Занятие №21

Тема: Мой выбор

Цель: Содействие появлению здоровьесберегающих жизненных установок подростков, касающихся профилактики гепатита

Задачи:

Обобщить и закрепить знания подростков в области профилактики гепатита

Способствовать формированию осознанного отношения, касающегося профилактики гепатита

Содействовать формированию здоровьесберегающих стратегий поведения в ситуациях, связанных с риском заражения гепатитом

Ход занятия:

1. Введение

Разминка «Мой любимый герой»

Задание: Вспомнить и назвать своего любимого героя из фильма, сказки, мультфильма, телепередачи. Необходимо рассказать, почему именно этот герой их привлекает, какими здоровьесберегающими качествами он обладает.

2. Основная часть

Групповая дискуссия: Основные методы профилактики распространения гепатита прерывание путей передачи.

Групповая работа:

Задание 1 группе: Назовите виды гепатита и пути передачи

Задание 2 группе: Назовите способы профилактики

Упражнение «Корзинка»

В корзинке лежат множество листочков (в том числе и с неправильными ответами) с надписями симптомов, путей передачи, примерами рискованного поведения. Участники делятся на 3 группы. Каждой группе необходимо найти в корзинке свои карточки. (1-симптомы, 2 – пути передачи, 3 – примеры рискованного поведения).

По окончании упражнения – обсуждение.

Упражнение «Спорные утверждения»

Методические рекомендации:

На доске прикреплены утверждения «Согласен», «Не согласен», «Не знаю»
Подростки занимают ту позицию, которую разделяют. После желающие могут высказаться. Педагог комментирует ответы, при необходимости поправляет

- Проблема распространения гепатитов касается в основном наркоманов
- Принудительное обследование гепатита – шанс остановить эпидемию
- Несправедливо, что призывники, инфицированные гепатитом освобождаются от службы в армии

Упражнение «Пантомима»

Класс делится на 2 группы. 1 группе необходимо методом пантомимы продемонстрировать «врагов» печени. 2 группе – «друзей»

1	2
Гепатиты	Овощи
Алкоголь	Фрукты
Сигареты	Вакцинация от гепатита
Жирная пища	Рыба
Газ. Вода	Орехи
Соль	Молочные продукты

Группы демонстрируют свои пантомимы. Участники угадывают, что им показали.
Педагог комментирует, при необходимости дает пояснение.

3. Завершение работы.

Вопросы для обсуждения: Что именно делаешь ты для того, чтобы уберечь себя от гепатита?

Занятие №22

Тема: Туберкулез

Цель: Повышение компетентности подростков в области профилактики туберкулеза

Задачи:

Познакомить с понятием туберкулез, негативными последствиями заражения, способами диагностики

Способствовать формированию осознанного отношения, касающегося профилактики туберкулеза

Содействовать формированию здоровьесберегающих стратегий поведения в области профилактики туберкулеза

Ход занятия:

1. Введение

Разминка «Маркетинг...»

Педагог приносит непрозрачный пакет с разными вещами. Участникам предлагается достать не глядя, из мешка один предмет и продать его группе как, представив максимум реальных достоинств предмета для поддержания здорового образа жизни. Хорошо проведенную рекламу поощряют аплодисментами.

2. Основная часть

Минилекция

Само название болезни «*туберкулез*» происходит от *латинского слова tuberculum* означающего «*бугорок*». Одной из форм проявления туберкулеза кожи является именно образование своеобразных «бугорков» выступов под кожей.

По данным ВОЗ туберкулез - самое старое из известных человечеству инфекционных заболеваний. Им инфицированы 2 млрд. человек - треть населения планеты. Каждый больной туберкулезом ежегодно инфицирует в среднем 10—15 человек.

Туберкулез на сегодня не ликвидирован ни в одной стране и в настоящее время остается распространенным инфекционным заболеванием.

Эпидемическая ситуация по туберкулезу осложняется не только ростом случаев заболевания, но в большей степени новым качеством болезни, устойчивым к противотуберкулезным препаратам. ВОЗ в 1997 г. выступила с предупреждением: «Если начнется эпидемия туберкулеза с лекарственной устойчивостью, нам, возможно, никогда не удастся остановить ее!»

В большинстве своем многие люди, в том числе и подростки, обладают недостоверной или неправильной информацией о данном заболевании, что зачастую приводит к заболеванию.

История знакомства человечества с туберкулезом насчитывает не одно тысячелетие. Неспроста признаки туберкулеза найдены в египетских мумиях. Еще Гиппократ писал о данном заболевании «Распространенная болезнь, вызывающая много смертей». Учеными были найдены свидетельства в письменных источниках Древнего Китая и Индии.

На протяжении многих веков туберкулез был известен под названием «чахотка». Причем тогда она считалась неизлечимым заболеванием, так как не было методов выявления и диагностики. Болезнь лишь проявлялась на поздних стадиях, когда лечение было малоэффективным, что приводило к летальным исходам. Порой возникали крупные эпидемии данного заболевания, из-за незнания путей передачи, санитарно-гигиенических состояний городов, малоэффективных методов лечения.

В 1882 году ученым *Робертом Кохом* был открыт возбудитель заболевания – микробактерия туберкулеза (палочка Коха).

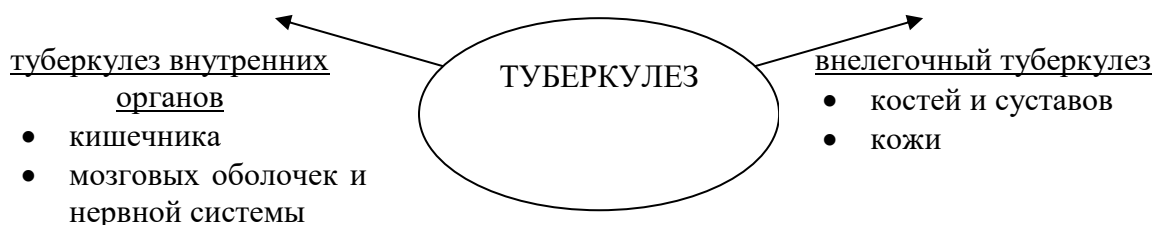
После открытия антибактериальных препаратов число случаев заболевания туберкулезом значительно сократилось. Многие думали, что болезнь исчезла. Но туберкулез никогда не исчезал, и сейчас заболеваемость снова увеличивается.

Возбудителем туберкулеза является туберкулезная палочка (палочка Коха) – чрезвычайно агрессивный и устойчивый микроб. Возбудитель туберкулеза способен длительное время выживать в высушенной мокроте, в почве, на загрязненных предметах, также палочка Коха достаточно устойчива по отношению ко многим дезинфицирующим средствам. В определенных условиях микробактерия крупного рогатого скота также может вызывать туберкулез у человека.

Формы туберкулеза

туберкулез	
<i>открытый</i>	<i>закрытый</i>
термин « <i>открытый туберкулез</i> » означает, что больной выделяет в окружающую среду микробов - возбудителей заболевания; этот термин применяется в основном, когда речь идет о туберкулезе легких.	В противоположность открытой форме туберкулеза существует форма « <i>закрытый туберкулез</i> », что означает, что больной не выделяет микробов в окружающую среду и не является заразным.

Виды туберкулеза





туберкулез легких

1. Туберкулез легких.

На туберкулез легких приходится подавляющее число всех случаев туберкулеза, однако, при этом не исключается и поражение других внутренних органов, а также костей, суставов, кожи.

Симптомы: больные жалуются на повышенную утомляемость, слабость, особенно в утренние часы, также характерно снижение работоспособности. Зачастую больные теряют в весе и потому выглядят худыми, лицо бледное, черты лица заостряются и потому лицо кажется более красивым, на фоне бледной кожи лица на щеках заметен румянец. Температура повышается вечером и в ночное время (незначительно 37,5 – 38С), ночью наблюдается сильные поты, озноб. Кашель является постоянным симптомом туберкулеза легких. Кашель при туберкулезе хронический, поэтому присутствие кашля более 3 недель может насторожить и стать причиной обращения к врачу. В тяжелых случаях возможно кровохарканье, которое возникает после приступа кашля, в этом случае вместе с мокротой больной отхаркивает и небольшое количество крови.

2. Туберкулез костей и суставов.

Туберкулез костей и суставов всегда является результатом распространения инфекции из какого – либо другого очага инфекции в организме. Как и другие формы туберкулеза, туберкулез костей и суставов может долгое время оставаться незамеченным и проявляться только спонтанным переломом кости.

Симптомы: проявляется болями в пораженных частях скелета, нестабильностью, ограничением подвижности, патологическими переломами.

3. Туберкулез кожи.

Туберкулез кожи – может быть результатом распространения инфекции из какого – либо очага внутри организма или развиваться при непосредственном контакте кожи больного с возбудителями туберкулеза.

Симптомы: проявляется в виде уплотнений и плотных узелков под кожей, которые постепенно увеличиваются в размерах, прорывают кожу и высвобождают беловатые творожистые массы.

4. Туберкулез кишечника.

Туберкулез кишечника – характеризуется воспалительным поражением стенок кишечника. Туберкулез кишечника может развиваться после употребления в пищу продуктов, зараженных возбудителями туберкулеза (коровье молоко, мясо, куриное яйцо).

Симптомы: проявляется такими симптомами как периодические запоры и поносы, вздутие живота, боли в животе, кровь в каловых массах, длительное повышение температуры. В некоторых случаях может возникнуть непроходимость кишечника.

5. Туберкулез мозговых оболочек и нервной системы (туберкулезный менингит).

Одна из наиболее тяжелых и опасных форм туберкулеза. Туберкулезный менингит чаще всего развивается в процессе распространения инфекции из легких, поэтому туберкулезный менингит считают осложнением легочного туберкулеза. Может долгое время приниматься за другую болезнь.

Симптомы: в начале заболевания появляется температура, раздражительность, нарушение сна (бессонница или сонливость), на второй неделе появляется рвота и упорные головные боли. Туберкулез головного или спинного мозга проявляется различными нервными расстройствами.

6. Туберкулез половых органов и органов мочевыделительной системы.

Из всех органов мочеполовой системы туберкулез чаще всего поражает почки. Воспалительный процесс, вызванный туберкулезом, постепенно разрушает почки и может привести к потере этих органов. Туберкулезное поражение мочевого пузыря и других органов мочеполовой системы приводит к их деформации, что и является причиной возникновения нарушений процесса выведения мочи и нарушений половой функции. Симптомы: боли в спине, повышение температуры, моча с кровью.

Диагностика туберкулеза

1) рентгенологическая диагностика туберкулеза (флюорография)

Рентгенологическое исследование легких не может ни подтвердить, ни опровергнуть диагноз туберкулеза, однако, наличие определенных изменений на рентгеновских снимка легких больного позволит врачам предположить туберкулез с большей степенью точности.

2) проба манту (до 14 лет)

Проба манту также используется для диагностики туберкулеза, чаще всего у детей. Суть пробы состоит в том, что под кожу больного вводятся антигены возбудителя туберкулеза, что в свою очередь вызывает определенную реакцию со стороны организма. Во время туберкулеза выраженность реакции манту увеличивается (пятно больших размеров).

3) микроскопическое исследование мокроты (мазки)

Для подтверждения диагноза проводят микроскопическое исследование мокроты (необходимо исследовать минимум 3 мазка).

3. Рефлексия

Вопросы для обсуждения: Кто виноват, в том, что эпидемия туберкулеза существует в нашем городе?

Занятие №23

Тема: Особенности заболевания туберкулезом

Цель: Повышение компетентности подростков в области профилактики туберкулеза

Задачи:

Познакомить с особенностями заражения туберкулезом, способами профилактики

Способствовать формированию собственной ответственности, касающейся профилактики туберкулеза

Содействовать формированию здоровьесберегающих стратегий поведения в области профилактики туберкулеза

Ход занятия:

1. Введение

Разминка «Круиз»

Класс делится на 4 группы. Педагог сообщает, что за хорошие результаты в рамках прохождения курса подростки награждаются круизом в дальние страны. Эпидемических данных по этим странам нет. Задание: необходимо составить список из 10 вещей, которые туристы возьмут с собой и обосновать свой выбор. Список должны единогласно принять все члены группы.

2. Основная часть

Минилекция

Пути передачи туберкулеза

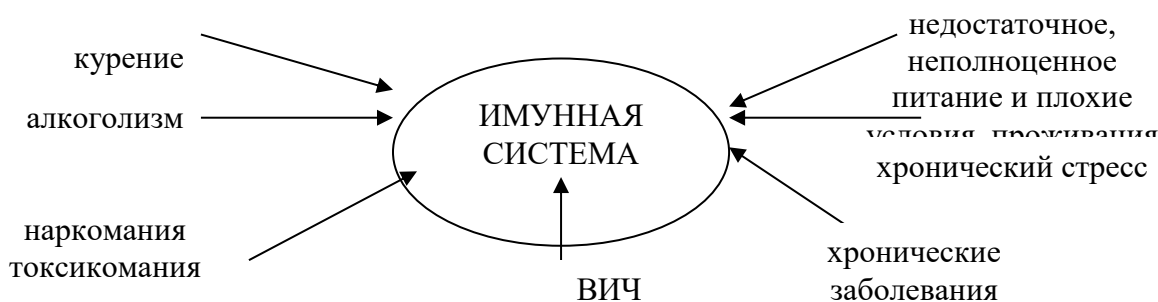
- Пищевой (мясо, молоко, яйца больных животных и птиц)
- Контактный (вдыхая воздух, в котором содержатся микобактерии туберкулеза)

Каким образом происходит заражение и распространяется туберкулез

Микробактерия туберкулеза переносится по воздуху мельчайшими невидимыми капельками мокроты, которую выделяет больной человек при кашле, чихании, разговоре. При вдыхании зараженного воздуха микробактерии попадают в организм здорового человека. Обычно при однократном попадании возбудителя в организм иммунная система справляется с инфекцией, и человек остается здоровым (туберкулезные палочки будут разрушены внутри иммунных клеток). При постоянном контакте (при проживании в одной комнате) с человеком, который выделяет микробактерии, риск заразиться туберкулезом значительно вырастает. Иногда при попадании возбудителя в организм болезнь долгое время не развивается, и человек даже не будет подозревать, что заразился туберкулезом.

При ослаблении иммунной системы, возникновении каких – либо проблем со здоровьем возбудитель туберкулеза может «проснуться» и начать действовать. На месте проникновения возбудителей туберкулеза выделяется большое количество токсинов, пропитывающих ткани и вызывающих их омертвление. При этом туберкулезные бактерии получают возможность активно размножаться вне клеток иммунной системы. Чаще всего туберкулез поражает легкие, но также может поразить любой другой орган, исключая только волосы и ногти.

Мозговой штурм: Какие факторы могут ослабить иммунную систему?



Групповая дискуссия: Какие категории людей входят в группу риска туберкулезом?

- Люди, находящиеся в тесном контакте с больным туберкулезом (члены одной семьи, студенты в общежитии, солдаты, заключенные)
- Лица, злоупотребляющие алкоголем, наркотиками
- Медицинские работники
- Лица без постоянного места жительства
- Лица, страдающие ВИЧ-инфекцией
- Лица, проходящие лечение лекарствами, снижающими активность иммунной системы
- Лица, с плохим питанием

Вакцинация

Новорожденные (3-7 дней) – вакцинация против туберкулеза
7 лет – вакцинация против туберкулеза
14 лет – вакцинация против туберкулёза

Мозговой штурм: Каковы меры по профилактике заболевания туберкулезом?

- Необходимо избегать всего, что может ослабить защитные силы организма, берегите здоровье (хорошо питайтесь, регулярно занимайтесь спортом, бывайте больше на свежем воздухе, не курите, не злоупотребляйте алкоголем)
- Пыльные и непроветриваемые помещения благоприятствуют распространению туберкулезных бактерий, поэтому, если по роду деятельности человек вынужден

бывать в таких помещениях, необходимо содержать их в чистоте и как можно чаще проветривать.

3. Рефлексия

Вопросы для обсуждения: Считаешь ли ты туберкулез социальнозначимым заболеванием? Почему?

Занятие №24

Тема: Мой выбор

Цель: Содействие появлению здоровьесберегающих жизненных установок подростков, касающихся профилактики туберкулеза

Задачи:

Обобщить и закрепить знания подростков в области профилактики туберкулеза

Способствовать формированию осознанного отношения, касающегося профилактики туберкулеза

Содействовать формированию здоровьесберегающих стратегий поведения в ситуациях, связанных с риском заражения туберкулезом

Ход занятия:

1. Введение

Разминка «Моя мечта»

Задание: Каждый поочередно говорит предложение, начинающееся со слов «Я мечтаю о...»

2. Основная часть

Минилекция:

Культура общения

Если среди ваших знакомых есть кто-то, кто болен туберкулезом, будьте терпимы к нему. Человек наверняка страдает от того, что все окружающие отворачиваются в сторону, едва он кашляет. Конечно, всем страшно заболеть туберкулезом, но нужно помнить, что нормальный сознательный человек никогда не станет появляться в обществе, зная, что опасен для окружающих. Поэтому больные, которые работают или учатся с другими людьми, скорее всего, болны не опасной закрытой формой. Очень часто люди даже после успешного излечения болезни долгие годы страдают от незаслуженно брезгливого отношения окружающих. Конечно, естественную брезгливость и страх заразиться никуда не спрячешь, но если уж выпало общаться с человеком, который болел туберкулезом, необходимо постараться, найти в себе силы, чтобы не показывать своего отношения к его уже бывшей болезни, и не обижайте человека своим отношением.

Символы борьбы с туберкулезом

В России символом борьбы с туберкулезом с давних пор стала белая ромашка. Впервые благотворительная акция «Белая ромашка» была проведена еще в 1912 году. Позднее был установлен Международный День борьбы с туберкулезом - 24 марта. Акции по привлечению внимания к проблеме, связанной с туберкулезом проводятся в этот день. Во многих регионах нашей страны в на улицах можно увидеть людей продающих белые ромашки – настоящие и искусственные, а в продажу поступают товары, отмеченные символом акции. Собранные в ходе акции деньги идут на закупку лекарств для больных туберкулезом. Флюорографические машины проводят бесплатное обследование людей групп риска и всех желающих.

Упражнение «Сказка»

Класс делится на 2 группы. Необходимо используя слова, связанные с понятиями «заражение туберкулезом» (1 группа) и «профилактика туберкулеза» сочинить и продемонстрировать сказку.

Группы демонстрируют свои сказки. Участники угадывают, что им показали. Педагог комментирует, при необходимости дает пояснение.

3. Рефлексия

Вопросы для обсуждения: Что ты именно делаешь ты для того, чтобы уберечь себя от туберкулеза?

Занятие №25

Тема: Репродуктивное здоровье подростка

Цель: Повышение компетентности подростков в области сохранения репродуктивного здоровья

Задачи:

Познакомить с понятием репродуктивное здоровье, последствиями болезней, передающихся половым путем

Способствовать формированию осознанного отношения, касающегося профилактики репродуктивного здоровья

Содействовать формированию здоровьесберегающих стратегий поведения в области профилактики репродуктивного здоровья

Ход занятия:

1. Введение

Разминка «Моя половинка»

Класс делится на 2 группы. Юноши и девушки. Каждой группе дается задание на листе бумаги написать качества, которыми должен обладать идеальный представитель противоположного пола. Затем каждая группа делает презентацию полученного портрета. По окончании обсуждение.

Вопросы для обсуждения: Согласны ли вы с портретом идеального представителя противоположного пола, который получился у другой группы? Какие качества вы хотели бы добавить или убрать?

2. Основная часть

Минилекция:

Сейчас в жизни подростка период, который часто называют переходным, трудным. Границы этого периода условны, т.к. психологическая и социальная зрелость не совпадает с наступлением физической зрелости. Важно заметить изменения своего настроения, поведения, оценивать их и научиться управлять ими. Это очень ответственный период. В этот момент подросток готовится к абсолютной зрелости (физической, социальной, нравственной). Кроме того, начинает закладываться фундамент для того, чтобы подросток смог стать здоровым родителем.

Репродуктивное здоровье – такое состояние физического, психического, социального и нравственного благополучия, которое позволяет родить и вырастить здорового ребенка.

Групповая работа: Сохранение репродуктивного здоровья

Класс делится на 2 группы. 1 – перечисляет факторы, положительно влияющие на рождение здорового ребенка; 2 – перечисляет факторы, негативно влияющие на рождение здорового ребенка.

По окончании работы группы высказываются. Педагог комментирует, делает вывод

Методические рекомендации: на данном этапе педагог может сделать вывод, каков опыт обучающихся в данном вопросе и соответствующим образом скорректировать объем,

уровень и стиль подачи информации, касающийся материала по сохранению репродуктивного здоровья.

Вывод: Для рождения здорового ребенка важно:

- Знания об инфекциях, передающихся половым путем и соблюдение профилактических мер
- Знания способов контрацепции для избегания ситуации нежелательной беременности и аборта
- Отказ от психоактивных веществ

Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП)

Существует около 30 заболеваний, которые объединили в одну группу, потому что все они передаются человеку преимущественно при сексуальных контактах. Кроме того, данные заболевания могут передаваться от матери к ребенку, а некоторые через кровь. Заражение в быту происходит крайне редко. Причинами ИППП могут быть: вирусы, бактерии, дрожжевые грибы, простейшие, членистоногие насекомые.

По статистике около 50% заражений – результат случайных связей. 70% больных заразились под воздействием алкоголя.

Упражнение: Аукцион

Педагог просит участников перечислить все инфекции, передающиеся половым путем которых известны группе. По ходу аукциона названия инфекций записываются на доску. Список инфекций, которые могут быть перечислены: трихомониаз, гонорея, уреаплазмоз/микоплазмоз, хламидиоз, герпес, папилломовирусная инфекция, сифилис, ВИЧ инфекция, гепатиты В и С....

Работа по группам.

Необходимо заполнить таблицу. Педагог раздает заранее приготовленные карточки с информацией об инфекциях, передающихся половым путем.

<i>Название заболевания</i>	<i>Пути передачи</i>	<i>Характерные признаки</i>	<i>Возможные осложнения</i>	<i>Профилактика</i>

Затем представитель группы заполняет общую таблицу на доске

<i>ИППП</i>	<i>Пути передачи</i>	<i>Симптомы</i>	<i>Осложнения</i>	<i>Профилактика</i>

Вывод педагога: Если у человека появились неприятные симптомы, ему нужно срочно идти к врачу, т.к. только врач может определить, здоров ли человек. Симптомы не всегда однозначный признак инфицирования. Лечение должен заниматься только специалист. Выздоровление без лечения невозможно. Если у человека после не защищенного сексуального контакта отсутствуют симптомы инфекций, передающихся половым путем это не означает, что он здоров (возможно бессимптомное течение инфекции). Но самое главное, что соблюдение правил личной гигиены и разумное поведение поможет избежать неприятностей, связанных с инфекциями, передающимися половым путем.

3. Рефлексия

Вопросы для обсуждения: Почему необходимо следить за сохранением репродуктивного здоровья?

Занятие №26

Тема: Ответственное поведение

Цель: Повышение компетентности подростков в области сохранения репродуктивного здоровья

Задачи:

Познакомить с понятием контрацепция

Способствовать формированию осознанного отношения, касающегося профилактики репродуктивного здоровья

Содействовать формированию здоровьесберегающих стратегий поведения в области профилактики репродуктивного здоровья

Ход занятия:

1. Введение

Упражнение «Анализ ситуации»

Методические рекомендации: Класс делится на группы. Каждая группа анализирует поступки одного полученного героя истории (имена героев выделены). Педагог зачитывает историю.

Маша любит Севу. Сева уговорил Машу в качестве доказательства любви начать с ним сексуальные отношения. Она согласилась. Через неделю у нее начались выделения. Она обратилась к подруге Вале, учащейся медицинского училища, которая объяснила, что Маша чем-то заразилась и рассказала «страшную» историю о венерологическом диспансере.

Прошло две недели. Маша не решилась пойти к врачу, но она все рассказала Севе. Сева узнав об этой проблеме, грубо объяснил Маше, что он здоров и что она сама во всем виновата. После чего посоветовался с другом Пашей. Паша поддержал его и посоветовал бросить Машу, а к врачу не ходить, так как если он чувствует себя здоровым, то он здоров. Маша сильно переживает. Валя, ее подруга, предложила ей выпить сильный антибиотик, чтобы все прошло. Машу пугает самолечение, но выхода нет. Она ищет деньги, идет к сестре. Сестра сильно сочувствует, входит в ее положение, предлагает помощь в примирении с другом и дает деньги на лечение. Они принимают решение ничего не говорить маме, так как не известно, какая будет реакция.

В это время в школе проходит плановая проверка девочек врачом гинекологом. Маша очень боится визита к врачу, отказывается идти, опасается огласки и рассказывает все классному руководителю. Та в свою очередь пытается убедить Машу рассказать все матери, т.к. без родительской помощи не обойтись, журит Машу за неправильное поведение и ведет за руку к доктору. Доктор ведет себя формально, берет анализ, назначает следующую явку, выявляет инфекцию и направляет к венерологу.

После прочтения участники группы анализируют поступки своего героя, предлагают эффективные стратегии поведения.

2. Основная часть

Групповая дискуссия: О чем говорили на прошлом занятии? Что важно для сохранения репродуктивного здоровья?

Минилекция:

Проблема планирования семьи всегда была актуальной. Каждый человек хочет иметь здорового ребенка, а для этого необходимо здоровье собственное. К сожалению, основным средством регулирования рождаемости у молодых людей являются аборт. Но сегодня существует огромный арсенал средств, использование которых является современным и эффективным методом предохранения от нежелательной беременности.

Контрацепция – (лат. contra – против, receptio – прием) – способ предотвращения беременности

Упражнение: Пасьянс

Для проведения данного упражнения необходимы карточки четырех цветов (см. приложение). Один цвет – методы контрацепции и их эффективность; второй цвет – механизмы действия этих методов; третий – преимущества методов; четвертый – недостатки.

Список методов:

1. Воздержание
2. Презерватив
3. Гормональные таблетки
4. Внутриматочная спираль
5. Календарный метод
6. Прерванный половой акт
7. Срочная гормональная контрацепция
8. Стерилизация.

Методические рекомендации: В упражнении участвуют все. Оно рассчитано на 32 человек. Количество методов, которые можно обсудить, зависит от количества участников и может корректироваться педагогом.

Алгоритм проведения упражнения:

1. Педагог на доске прикрепляет 8 карточек, на каждой из которых написан один из методов контрацепции.
2. Затем вызывает 8 добровольцев и выдает им карточки, на которых описаны механизмы действия этих методов, без названия самого метода. Участники зачитывают карточку вслух. Их задача – определить, какому из методов контрацепции соответствует данный механизм, и встать возле карточки с названием этого метода. Педагог оценивает, правильно ли выполнено задание и поправляет в случае необходимости.
3. Ведущий вызывает следующих 8 добровольцев и выдает им карточки, на которых перечислены преимущества каждого метода контрацепции. Задача третьих участников, определить, какому из методов контрацепции соответствуют данные преимущества, и встать соответственно этому методу. Педагог поправляет в случае необходимости.
4. Ведущий вызывает следующих 8 добровольцев и выдает им карточки, на которых перечислены недостатки каждого метода контрацепции. Их задача – определить, какому из методов контрацепции соответствуют данные недостатки, и встать соответственно этому методу.
5. Оставшиеся 8 участников получают карточки с названием группы людей, которым подходит тот или иной метод контрацепции.

Групповая дискуссия: Какие из методов являются приемлемыми для молодежи? Почему?

Вывод: Самыми эффективными и удобными для молодежи методами являются презерватив и воздержание.

Ролевая игра: Незапланированная беременность

Методические рекомендации: Выбираются 4-6 добровольцев, роли которых – юноша, девушка, родители девушки, родители юноши. Количество ролей может варьироваться (друзья, одноклассники и др.). Остальные участвуют в качестве наблюдателей.

Инструкция: Юноша учится в 11 классе, девушка в 10. Вы любите друг друга, но в ближайшее время не планировали создавать семью. Вдруг выясняется, что девушка беременна. Ваши действия?

Вопросы для обсуждения: Какие чувства вы испытываете? Кто несет большую ответственность за решение? Кто виноват, что так получилось? Трудно ли принять решение? Как повлияло на решение мнение окружающих? Вы осуждаете кого-либо в данной ситуации? Почему? Какие выводы вы сделали?

Вывод: Ответственность за рождение ребенка несут оба родителя. Оба партнера должны быть достаточно взрослыми, чтобы создать семью и вырастить ребенка?

3. Рефлексия

Вопросы для обсуждения: Каковы негативные последствия легкомысленного отношения к репродуктивному здоровью?

Занятие №27

Тема: Мой выбор

Цель: Содействие появлению здоровьесберегающих жизненных установок подростков

Задачи:

Обобщить и закрепить знания подростков в области сохранения репродуктивного здоровья

Способствовать формированию осознанного отношения, касающегося профилактики репродуктивного здоровья

Содействовать формированию здоровьесберегающих стратегий поведения в области профилактики репродуктивного здоровья

Ход занятия:

1. Введение

Разминка «Сохранение репродуктивного здоровья»

Задание: Класс делится на группы по желанию. Каждая группа методом пантомимы показывает сценку рецепта сохранения репродуктивного здоровья. Участники отгадывают, что хотела показать группа.

2. Основная часть

Мозговой штурм: Что такое «безопасное для здоровья сексуальное поведение»?

Методические рекомендации: Идеи фиксируются на доске. Педагог комментирует.

Вывод: Сексуальные отношения могут быть безопасными для здоровья только тогда, когда риск нежелательной беременности и заражения ИППП минимален и отсутствует любая форма насилия.

Алгоритм безопасного для здоровья сексуального поведения:

1. Если в вашей жизни пока нет чувств - не торопите начало сексуальных отношений, воздержитесь
2. Если в вашей жизни есть чувства и сексуальные отношения – оставайтесь верными друг другу
3. Если ваши отношения закончились – занимайтесь только защищенным сексом

Упражнение: Маша и Паша (целесообразно использование имен, которых нет в классе)

Перед проведением упражнения педагог указывает на то, что о воздержании, защищенном сексе группа уже говорила. Не говорили только о верности друг другу.

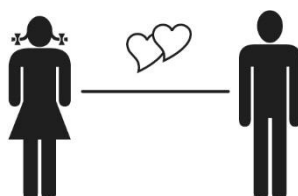
Упражнение начинается с провокационных вопросов:

1. Если ты любишь человека, придет ли в голову усомниться в нем?
2. По человеку сразу видно, болеет ли он ИППП?
3. Только тот, у кого было очень много партнеров должен беспокоиться, не заразился ли он чем-нибудь?

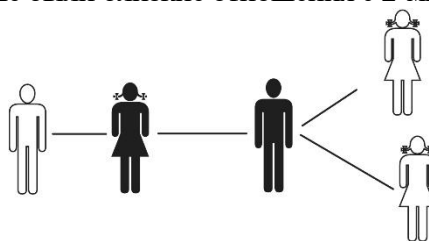
После того как группа обсудит проблему, педагог предлагает группе поясняющую схему про Машу и Пашу. Важно рассказ илюстрировать рисунками.

Схема: «Маша и Паша»

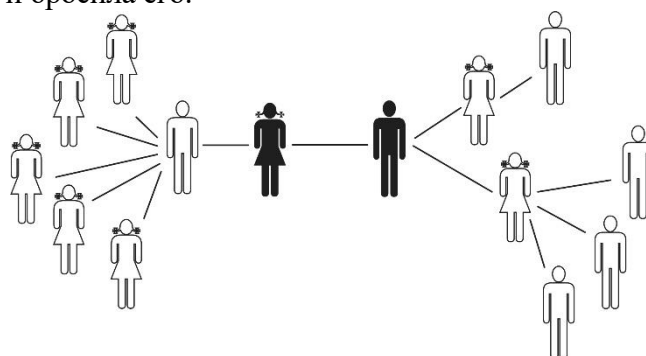
Жили-были на свете молодые люди – Маша и Паша. Однажды они встретились и полюбили друг друга. У них никогда раньше не было таких чистых и доверительных отношений, такой настоящей любви.



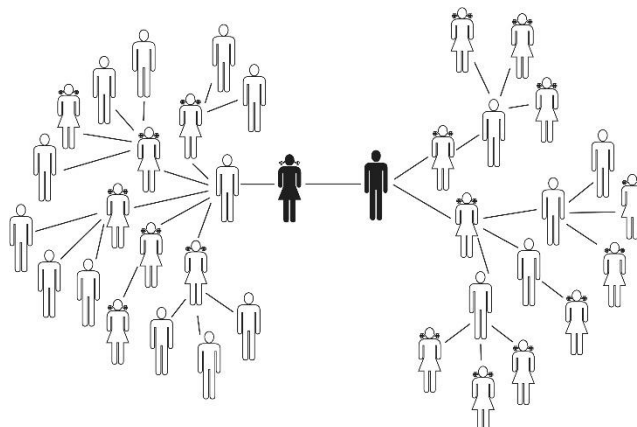
Все, что было в прошлом у каждого, не имело для них никакого значения. Это были случайные встречи, несерьезные отношения, да и было их совсем не много. У Маши был один короткий, летний роман. И у Паши раньше были близкие отношения с 2-мя девушками.



У бывшего друга Маши было много девушек, он вообще был человек несерьезный. И одна из бывших подруг Паши была легкомысленной, из-за этого они и расстались. А вторая просто уехала в другой город и бросила его.



И у тех, в общем — то посторонних людей, тоже были какие-то сексуальные отношения в прошлом.



Если расширять эту схему дальше, то люди, которые изображены, наверняка не знакомы главным героям. Маша и Паша, скорее всего, даже не слышали о них. Вступая в незащищенные сексуальные отношения даже с очень любимым и близким человеком, мы одновременно контактируем с микрофлорой всех его предыдущих партнёров, а также тех, с кем раньше контактировали эти люди. Кроме того, кто-то из изображённых на схеме граждан мог быть чем-то инфицирован и не знать об этом. Такие «сюрпризы» могут разрушить любовь и доверие.

Мозговой штурм: Что должны были предпринять Маша и Паша, чтобы сберечь свои отношения и здоровье?

Вывод: такого условия как «моя верность» не достаточно для безопасности. Если вы все-таки выбираете такой способ защиты, то в идеале ваш партнер должен быть здоровым, обследованным и тоже верным.

Ролевая игра «Аквариум»

Методические рекомендации: Игра позволяет участникам отработать навыки поведения, позволяющие с наименьшим риском выходить из сложных ситуаций. Педагог вызывает

двух добровольцев, которые садятся на 2 стула в центре. Добровольцам предлагается ситуация в которой, субъект подвергается сексуальной провокации, или давлению со стороны другого. Добровольцы договариваются, какую роль они исполняют и разыгрывают ситуацию, в которой один – уговаривает, другой – аргументировано отказывается. В случае если аргументы у добровольцев иссякли, или остальным участникам кажется, что какие-то аргументы не названы – у каждого есть возможность помочь одному из добровольцев уговаривать или отказываться.

Минилекция:

В завершении хочется сказать, что любить и быть любимым – это значит стать близким с другим человеком не только физически, но и духовно. Интимная близость должна приносить радость и удовольствие, а не разочарование и вред здоровью и жизни.

Упражнение «Сердечки» (лидер по купонам) или мальчики и девочки

Инструкция: Необходимо написать на сердечке способ проявления любви к противоположному полу, альтернативного сексуальному контакту.

Методические рекомендации: Каждый участник получает бумажный купон в виде сердечка (девочка – красный, мальчик - синий). По окончании задания педагог собирает и зачитывает способы выражения чувств. При чтении синих сердечек – девочки голосуют за лучший способ. При чтении красных – голосуют мальчики. Таким образом, лидером становится 1 девочка и 1 мальчик, придумавшие самый оригинальный способ выразить свои симпатии. Они поощряются аплодисментами.

3. Рефлексия

Вопросы для обсуждения: Что ты именно делаешь ты для того, чтобы сохранить свое репродуктивное здоровье?

Занятие №28

Тема: Иммунная система

Цель: Повышение компетентности подростков в области укрепления иммунитета

Задачи:

Познакомить с понятием иммунитет, видами иммунитета

Способствовать формированию осознанного отношения, касающегося укрепления иммунитета

Содействовать формированию здоровьесберегающих стратегий поведения в области укрепления иммунитета

Ход занятия:

1. Введение

Разминка «Пресс-конференция»

Педагог заранее выбирает добровольцев и каждому из них дает описание роли, в которой говорится, какую из социальнозначимых болезней он представляет. Свой статус нельзя раскрывать участникам. Участникам разрешается импровизировать, представляя, как может вести себя та или иная болезнь.

Добровольцы садятся перед группой. Ведущий объясняет остальным участникам, что участники представляют различные социальнозначимых заболевания. Задача участников – задавая вопросы, выяснить, у кого какая роль.

Методические рекомендации: Участники задают вопросы. Нельзя задавать прямой вопрос: «Ты представляешь туберкулез?» Продолжительность дискуссии может варьироваться, в зависимости от качества вопросов, которые задают участники.

По окончании дискуссии, каждому участнику необходимо проголосовать.

Педагог пишет имена «актеров» на доске и отмечает, сколько голосов набрал герой, как представитель социальнозначимой болезни.

Когда обсуждение закончилось, педагог открывает, какую из ролей играл каждый «актеров» в действительности.

Роли: табакокурение, алкоголизм, наркомания, туберкулез, гепатит, ВИЧ - инфекция

2. Основная часть

Минилекция:

Иммунитет (иммунная система организма) – защитные силы организма, которые складываются в результате деятельности многих органов и тканей (кожи, печени, почек, кроветворной и лимфатической систем).

Функции иммунной системы:

- защита организма от проникновения разного рода инфекций – вирусов, бактерий ит.д.
- замена отработавших клеток;
- «ремонт» частей нашего тела, испорченных инфекциями и другими негативными воздействиями (радиация, отравления);

Механизм действия:

Органы иммунной системы защищают организм от токсинов. Первым заслоном на пути вредителей встают кожа и выделяемые ею секреты (сало, пот и другие вещества). Антимикробным действием обладают слизистая оболочка полости рта, соляная кислота желудка, ферменты кишечника. Роль внутренних барьеров выполняют также печень, почки, лимфатические узлы.

Наша иммунная система работает по тому же принципу, что и наша армия, обороняющая государство. Ее девиз: «Сбережем свое и обезвредим все, что угрожает организму». Она ежедневно уничтожает более 25 тысяч «вражеских клеток».

Каждый день человек подвергается воздействию негативных факторов, которые снижают силы иммунной системы человека. Проживание в экологически неблагоприятном регионе, постоянные стрессы на работе, в учебе, конфликты с окружающими, курение, употребление алкоголя, наркотиков – все это постепенно разрушает иммунитет. Незнание того, что разрушает иммунитет, а также способов и путей защиты, приводит к тому, что силы человека «тают на глазах». В результате чего человек часто болеет, находится в сонливом состоянии, чувствует упадок сил.

Знание факторов, снижающих иммунную защиту, принципов ее работы, а также профилактики – это тот путь, который предотвратит общее снижение иммунных сил у человека.

Ребенок в утробе матери уже имеет определенный набор антител, которые попадают к нему через плаценту, способствующие появлению иммунитета. После рождения ребенок получает готовые антитела с молоком матери. Вообще, материнское молоко – это продукт № 1 для формирования сильного иммунитета. Но младенческий **пассивный** иммунитет недолговечен, он сохраняется лишь на тот период времени, пока ребенок получает материнское молоко.

Следующий этап - формирование собственного **активного** иммунитета.

Групповая работа: Класс делится на группы, которые составляют кроссворд «Факторы, ослабляющие иммунную систему»

Методические рекомендации: после завершения составления кроссвордов группы меняются ими и разгадывают

Вывод педагога:

Иммунитет человека ослабляют:

- Энергетическое истощение организма (болезнь, изнурительная физическая нагрузка, невысыпание, плохое питание).

- Стресс. На этом фоне могут активизироваться «дремлющие» в организме бактерии и развиваться болезни.
- Вредные привычки (курение, употребление алкоголя). Никотин и алкоголь являются сильными ядами. Чтобы их нейтрализовать требуется большое напряжение иммунной системы. От алкоголя больше всего страдает печень. А никотин бьет по кровеносным сосудам, которые от его воздействия постепенно зарастают холестерином.
- Малоподвижный образ жизни. Недостаток мышечной работы представляет опасность для всего организма, так как замедляет работу практически всех органов, понижая их резервные возможности.
- Холодовое воздействие. При переохлаждении уменьшается сопротивляемость организма бактериям, которые обитают у человека в носоглотке. Они легко проникают внутрь слизистой оболочки и вызывают так называемые острые респираторные заболевания. У людей, которые часто простужаются, постепенно ухудшается сопротивляемость и по отношению к другим бактериям и вирусам. Появляется опасность более тяжелых болезней.

3. Рефлексия

Вопросы для обсуждения: От чего и от кого зависит сильным или слабым будет твой иммунитет?

Занятие №29

Тема: Мой выбор

Цель: Содействие появлению здоровьесберегающих жизненных установок подростков

Задачи:

Обобщить и закрепить знания подростков о роли иммунитета в профилактике социальнозначимых заболеваний

Способствовать формированию осознанного отношения, касающегося укрепления иммунитета

Содействовать формированию здоровьесберегающих стратегий поведения в области укрепления иммунитета

Ход занятия:

1. Введение

Разминка «Театр»

Участники делятся на 2 команды. Участники команды договариваются между собой, какую из 3х возможных в театре ролей будут «играть»: микроба, иммунитет или вирус. Ведущий показывает командам характерные движения для микроба, иммунитета, вируса. Микроб: бегает, шевеля лапками; вирус: с устрашающим видом, поднимая руки вверх рычит, шагает вперед; иммунитет: показывает крепкие мускулы.

После того, как команды выбрали себе роль, ведущий сообщает: игра ведется по принципу игры «камень, ножницы, бумага», то есть: «Микроб слабее иммунитета, но иммунитет может погубить вирус, а вирус боится микроба, т.к. на его основе можно сделать лекарство». Затем команды выстраиваются в 2 шеренги друг напротив друга и по команде ведущего характерным движением показывают роль, которую выбрали.

Одно очко получает команда, чья роль оказывается наиболее выгодной.

Игра проводится в три раунда. Побеждает та команда, которая набрала больше баллов.

2. Основная часть

Минилекция:

Основные правила укрепления иммунитета:

1. Заниматься физкультурой, но не перенапрягать свой организм интенсивными физическими нагрузками.
2. Не переедать и не голодать, употребляя в пищу необходимое количества белков, жиров, витаминов, ограничивая себя в животных жирах и сладком.
3. Не переутомляться умственной работой.
4. Научиться выходить из стрессовых ситуаций.
5. Уделять достаточное время сну.
6. Соблюдать правила личной гигиены.
7. Обязательно заниматься закаливанием. Обтирание мокрым полотенцем, обливание холодной водой всего туловища и отдельных его участков, купание, контрастный душ, сауна и т.д. Выбрать для себя тот способ, который не только помогает победить простуду, но и приносит удовольствие.
8. Не курить и не злоупотреблять психоактивными веществами.

Кроме того, существуют **иммуностимуляторы** - препараты растительного, животного и искусственного происхождения, которые обладают свойством усиливать функцию иммунной системы.

Показатели для назначения:

- Проживание в регионах с повышенными уровнями экологической нагрузки
- Повышенная утомляемость
- Затянувшееся течение острого заболевания типа ОРЗ
- Понижение аппетита
- Ухудшение самочувствия
- Повышенная физическая или психологическая нагрузка на ребенка.

Из растительных веществ, обладающих выраженным иммуностимулирующим действием, но не обладающих никакими побочными действиями можно назвать настои элеутерококка, женьшеня и лимонника китайского

Совершенно безопасным и полезным иммуностимулирующим свойством обладают свежие пищевые дрожжи.

Витамины С, А, Е тоже обладают иммуностимулирующим эффектом, особенно в весенний и осенний периоды, когда снижается активность иммунной системы.

Мозговой штурм: Роль иммунитета в профилактике социальнозначимых заболеваний

Вывод: Только человек с сильным иммунитетом может быть защищен от болезней. Однако любой иммунитет не дар на всю жизнь, он может исчерпать свои резервы, поэтому иммунитет необходимо беречь и укреплять

Упражнение «Пантомима»

Класс делится на 2 группы. 1 группе необходимо методом пантомимы продемонстрировать «врагов» иммунитета. 2 группе – «друзей»

1	2
Алкоголь	Отдых
Сигареты	Свежий воздух
Стресс	Занятия спортом
Плохое питание	Полноценное питание
Плохие условия проживания	Хорошее настроение
...	...

Группы демонстрируют свои пантомимы. Участники угадывают, что им показали. Педагог комментирует, при необходимости дает пояснение.

Упражнение «Сказка»

Задание: Участники сочиняют сказку «Как иммунитет всех победил», которую инсценируют. Количество персонажей и их имена придумывают самостоятельно.

3. Рефлексия

Вопросы для обсуждения: Что ты именно делаешь ты для того, чтобы укреплять свой иммунитет?



Комитет образования и науки г. Новокузнецка



Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
институт повышения квалификации г. Новокузнецка

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

IV. Коррекционно-развивающее направление

Цель: психопрофилактическая и психокоррекционная помощь
школьникам.

№	Мероприятия	Стр.
4.1	Аверина Ю.В. Психоразвивающая программа для обучающихся начальной школы «Познай себя», 2-4 классы	2
4.2	Яшников В.А. Коррекционно-развивающая программа «Развитие эмоциональной сферы младшего школьника», 2-4 классы	41
4.3	Кочеваткина О.И. Психолого-развивающая программа «Я – подросток. Встречи с самим собой и другими», 6-8 классы	60
4.4	Клейменова Е.В. Психолого-профилактическая программа «Профилактика аутодеструктивного поведения подростков»	111
4.5	Клейменова Е.В. Классные часы «Профилактика аутодеструктивного поведения подростков»	147
4.6	Бородина Т.В. Программа классных часов для учащихся 6-х классов «КОНФЛИКТЫ»	161
4.7	Клейменова Е.В. «Конфликты и способы их разрешения» (классные часы для подростков)	172

Новокузнецк 2018

ПСИХОРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ «ПОЗНАЙ СЕБЯ» (2–4 КЛ.)

Составитель: Аверина Ю. В.

Пояснительная записка

В настоящее время становится очевидной необходимая ориентация современного образования на выполнение новой для него функции – выступать пространством развития личности, способной к самоопределению и саморазвитию. Такой взгляд особенно четко и ясно прослеживается в парадигме развивающего образования (А. Г. Асмолов, В. В. Давыдов, И. В. Дубровина, В. П. Зинченко, Е. И. Исаев, В. И. Панов, В. В. Рубцов, В. И. Слободчиков, Б. Д. Эльконин, И. С. Якиманская и др.). Важнейшим условием, позволяющим человеку стать субъектом саморазвития, является достижение им некоторого определенного уровня развития самосознания, т.е. уровня знания о своем Я, отношения к своему Я и управления своим Я. Развитие самосознания ребенка осуществляется через преодоление противоречия между внешней регуляцией, системой требований, предъявляемых ему взрослым (обучение, воспитание), и его (ребенка) собственной спонтанной активностью. По мере взросления источник развития перемещается внутрь личности, внешняя детерминация поведения трансформируется во внутреннюю, возникает внутриличностное противоречие между Я-действующим и Я-отраженным, становящегося двигателем восхождения к Я-творческому. На этот механизм развития самосознания указывает Л. М. Митина. Если в силу каких-то причин развертывания указанного процесса не происходит, человек остается объектом внешних воздействий, будучи неспособным превратиться в субъект собственной жизнедеятельности.

Следовательно, реализация любых программ, ставящих своей целью личностное развитие (а значит, развитие субъекта), подразумевает – явно или неявно – специальную работу по развитию самосознания.

Позитивные изменения и преобразования на данном этапе в развитии ребенка возможны лишь при определяющей и активной роли взрослых (учителей, родителей, психологов).

Методологической основой программы являются:

концептуальные положения о закономерностях и сензитивных периодах развития личности (В. В. Абраменкова, Л. И. Божович, Л. С. Выготский, В. В. Давыдов, А. Н. Леонтьев, Д. Б. Эльконин и др.);

положения гуманистической философии, психологии (Ш. Бюллер, А. Маслоу, К. Роджерс), признающие приоритетность целостности личности в процессе ее саморазвития.

Цель программы: развитие у младших школьников навыков понимания себя, взаимодействия со сверстниками, учителями и родителями.

Задачи программы:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей, пробудить у них интерес к внутреннему миру человека.

Формировать позитивное отношение у детей к своему «Я», развивать ориентацию на позитивную оценку других людей.

Познакомить с правилами эффективного взаимодействия в общении и конструктивными способами разрешения конфликтов.

Категория участников: Данная программа предназначена для работы с обучающимися 2–х – 4-х классов.

Программа рассчитана на три учебных года (по 15 часов в год). Продолжительность занятий – 45-50 минут, частота встреч 2–3 раза в неделю. Количество участников 8–10

человек. Группа создается посредством деления класса на 2–3 подгруппы, в зависимости от количества учеников в классе. Обязательно учитывается желание ребенка и согласие родителей. Занятия в каждой подгруппе проводятся на протяжении одной четверти.

Принципы реализации программы:

Доступность предлагаемого материала, соответствие возрастным особенностям детей;

Систематичность и последовательность;

Личностно-ориентированный подход к детям.

Структура занятий:

1) приветствие;

2) рефлексия предыдущего занятия;

3) основная часть (игры и упражнения, направленные на достижение основной цели программы);

4) рефлексия занятия;

5) прощание.

Ресурсы, необходимые для реализации программы:

в реализации программы участвуют специалисты, имеющие высшее психологическое образование, повышение квалификации в области групповой работы и применяемых методов, и техник;

занятия проводятся в отдельном, проветриваемом помещении для групповой работы, оснащенном необходимой мебелью, ковром, музыкальной аппаратурой;

информационное обеспечение кабинета педагога-психолога включает наличие необходимых научно-методических пособий и дидактического материала.

При реализации программы используются следующие методы: групповая дискуссия, упражнение, беседа, метод обратной связи, психогимнастические и ролевые игры и др.

Эффективность программы проверяется с помощью психологического обследования перед началом проведения занятий и в завершении занятий с использованием методик, позволяющих изучить личностные особенности детей и особенности межличностного взаимодействия со сверстниками и взрослыми: изучение самооценки (Дембо-Рубинштейн в модификации В. Р. Шур), социометрический опрос, методика «Линейная символика отношений», тест тревожности А. М. Прихожан, проективная методика «Рисунок дерева», методика «Рукавички», методика «Дорога к дому», анкета обратной связи.

Предполагаемыми результатами участия в программе могут выступать:

готовность обучающихся к самопознанию и саморазвитию;

умение определять свои чувства, понимать чувства других людей и сопереживать им;

владение навыками сотрудничества в различных ситуациях, умение находить выход из конфликтных ситуаций;

уважительное отношение к мнению других людей.

Тематический план

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	В том числе	
			теор.	практ.
2 класс		15		
1	Я – второклассник	1	0,25	0,75
2	Я и моя школа	1	0,25	0,75
3	Я и мой учитель	1	1	1
4	Как справляться с Немогучками?	1	0.25	0.75
5	Я и мои родители	1		1
6	Почему родители наказывают детей?	1	0.25	0.75
7	Я и мои друзья	1		1
8	Умею ли я дружить?	1	0.25	0,75

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	В том числе	
			теор.	практ.
9	Ссора и драка	1	0,25	0,75
10	Я умею понимать другого	1	0,25	0,75
11	Мы умеем действовать сообща	1	0,25	0,75
12	Что такое коллективная работа	1	0,25	0,75
13	Я-Ты-Мы	1	0,25	0,75
14	Итоговое	1		1
3 класс		15		
1	Какие мы разные.	1	0,25	0,75
2	Я + Ты.	1	0,25	0,75
3	Здравствуй, это – я.	1		1
4	Пойми меня.	1	0,25	0,75
5	В тесноте, да не в обиде	1	0,25	0,75
6	Мне нравится в тебе...	1		1
7	Учимся дружить.	1		1
8	Вместе тесно, врозь скучно	1	0,25	0,75
9	Я +, Ты +	1	0,25	0,75
10	Спокойствие, только спокойствие, дело-то житейское...	1	0,5	1,5
11	Помоги себе сам	1	1	2
12	Я стану...	1		1
13	Собираем урожай...	1		1
4 класс		15		
1	Вводное занятие	1		1
2	Сила воли	1	0,25	0,75
3	Эмоциональная грамотность	1	0,25	0,75
4	Выражение эмоций	1		1
5	Нужна ли агрессия?	1	0,25	0,75
6	Как я общаюсь?	1	0,25	0,75
7	Общение без слов	1	0,25	0,75
8	Как я решаю проблемы?	1	0,25	0,75
9	Школьные трудности	1	0,25	0,75
10	Другие роли	1		1
11	Вежливость	1	0,25	0,75
12	Общение в ситуации просьбы	1	0,25	0,75
13	Общение в ситуации отказа	1	0,25	0,75
14	Дружба	1		1
15	Заключительное занятие	1		1

Содержание программы

2 класс

1. «Я – второклассник» (1 час)

Знакомство с участниками группы. Введение правил работы.

1. Игра «Эхо».
2. Упражнение «Моя анкета».
3. Рисунок «Наш класс».
4. Упражнение «Родитель. Учитель. Ученик».

2. «Я и моя школа» (1 час)

1. Разминка «Что делает ученик».

2. Упражнение «Поднимите руки те, кто...»
3. Незаконченные предложения.
4. Рисунок «Школа наоборот».
- 3. «Я и мой учитель» (2 часа)**
 1. Разминки «Какой я?», «Театр».
 2. Мимическая гимнастика.
 3. Упражнение «Родительское собрание».
 4. Незаконченные предложения.
 5. Сказка «О девочке и строгой учительнице».
 6. Упражнение «Похвали соседа».
 7. Сказка «О мальчике Вале».
- 4. «Как справляться с Немогушками» (1 час)**
 1. Разминка «Колпак».
 2. Упражнение «Лучше всего я умею».
 3. Беседа «Кто такие Немогушки?»
 4. Сказка «Малыш-облачко».
- 5. «Я и мои родители» (1 час)**
 1. Разминка.
 2. Упражнение «Закончи предложения».
 3. Упражнение «Сонное дыхание».
 4. Игра «Сказочные герои».
 5. Рисунок «Моя семья».
- 6. «Почему родители наказывают детей» (1 час)**
 1. Разминка «Изобрази предмет».
 2. Упражнение «Я делаю это хорошо».
 3. Беседа «Занятия мамы».
 4. Незаконченные предложения.
- 7. «Я и мои друзья. Настоящий друг» (1 час)**
 1. Разминка «Добрые дела и отношения».
 2. Упражнение «Я сделал дело хорошо».
 3. Игра «Кто есть кто...»
 4. Незаконченные предложения.
 5. Беседа «Качества настоящего друга».
 6. Сказка «Неожиданная встреча».
- 8. «Умею ли я дружить?» (1 час)**
 1. Разминка «Пицца».
 2. Упражнение «Кто лучше разбудит».
 3. Игра «У кого больше любимок».
 4. Беседа «Нужно ли уметь дружить?»
 5. Сказка «Про маленькую Бабу Ягу».
 6. Игра «Санитары».
- 9. «Ссора и драка» (1 час)**
 1. Разминка «Агрессивные чувства».
 2. Упражнение «Изобрази ситуацию».
 3. Беседа «Какие чувства возникают во время ссоры или драки».
 4. Незаконченные предложения.
 5. Разыгрывание ситуации «Я знаю одного мальчика...»
- 10. «Я умею понимать другого» (1 час)**
 1. Разминка «Передай чувство».
 2. Упражнение «Ладонь полная солнца».
 3. Упражнение «Извини меня».
 4. Беседа «Что значит понимать другого».

5. Сказка «Первые заметки Оле-Лукое».

11. «Мы умеем действовать сообща» (1 час)

1. Разминка «Какой я?»
2. Упражнение «Мы вместе».
3. Игра «Собери картинку».
4. Игра «Найди себе пару».
5. Упражнение «Мы вместе».
6. Рисунок «Мой класс».

12. «Что такое коллективная работа» (1 час)

1. Разминка «Найди себе пару».
2. Упражнение «Вальс дружбы».
3. Упражнение «Что мы хотим пожелать друг другу».
4. Коллективный плакат.

13. «Я – Ты – Мы» (1 час)

1. Разминка « Я очень хороший».
2. Игра «Слепой и поводырь».
3. Рисунок «Я – Ты – Мы».

14. Итоговое (1 час)

Обсуждение самых интересных моментов занятий. Чаепитие.

3 класс

1. «Какие мы разные» (1 час)

Вводная беседа о предстоящих занятиях. Выявление индивидуально психологических особенностей детей. Обсуждение правил работы в группе.

2. «Я + Ты» (1 час)

1. Упражнение «Мое имя».
2. Беседа на тему: «Может ли знакомый человек оказаться незнакомым?»
3. Игра «Знакомство».
4. Игра «Жучок».
5. Обсуждение факторов, мешающих общению людей.

3. «Здравствуй, это Я» (1 час)

1. Игра «Кулаки, ладони, руки скрещены на груди».
2. Упражнение «Кто я?»
3. Упражнение «Что я люблю».
4. Игра «Меняются местами те, кто...»
5. Игра «Сиамские близнецы».

4. «Пойми меня» (1 час)

1. Игра «Слепец и поводырь».
2. Упражнение «Пойми меня».
3. Рисунок «Похвальная грамота».
4. Упражнение «Похвальное слово самому себе».

5. «В тесноте, да не в обиде» (1 час)

1. Упражнение «Футболка с надписью».
2. Игра «Ассоциации».
3. Игра «В тесноте, да не в обиде».

6. «Мне нравится в тебе» (1 час)

1. Упражнение «Мне нравится в тебе».
2. Игра «Падишах».

7. «Учимся дружить» (1 час)

1. Коллективный рисунок «Закорючка».
2. Упражнение «Просьба».
3. Игра «Альпинист».

4 Игра «испорченный телефон».

8. «Вместе тесно, врозь скучно» (1 час)

1. Упражнение «Кто самый...»
2. Проигрывание ситуаций.
3. Беседа «Как правильно дружить».
4. Игра «Жмурки с намерением».

9. «Я+, Ты+» (1 час)

1. Игра «Презентация».
2. Упражнение «Комплимент».
3. Упражнение «Преобразование».
4. Незаконченные предложения.

10. «Спокойствие, только спокойствие, дело-то житейское...» (2 часа)

1. Упражнение «Учимся расслабляться».
2. Беседа о способах улучшения настроения.
3. Игра «Что я написал?»
4. Игра «Иноходец».
5. Упражнение «Картинки-почеркушки».
6. Упражнение «Я чувствую себя хорошо...»
7. Игра «Аукцион».

11. «Помоги себе сам» (3 часа)

1. Упражнение «Море».
2. Беседа о любимых сказках.
3. Рисунок «Сказочный помощник».
4. Беседа «Сказочный друг помогает».
5. Упражнение «Лучшее решение».
6. Упражнение «Выбор подарка».
7. Рисунок «Решение проблемы».

12. «Я стану...» (1 час)

1. Игра «Путаница».
2. Упражнение «Закончи предложения».

13. «Собираем урожай...» (1 час)

1. Игра «Браво».
2. Коллективный рисунок «Страна X».
3. Завершающая беседа.

4 класс

1. «Знакомство» (1 час)

1. Игра «Знакомство».
2. Упражнение «Представление».
3. Игра «Меняются местами те, кто...»

2. «Сила воли» (1 час)

1. Игра «Утка-утка-утка-гусь».
2. Упражнение «Карлики и великаны».
3. Сказка «О силе воли».
4. Упражнение «Тыкалки».
5. Упражнение «Якалки».
6. Упражнение «Хочукалки».
7. Упражнение «Комплимент».

3. «Эмоциональная грамотность» (1 час)

1. Упражнение «Приветствие».
2. Игра «Путаница».
3. Упражнение «Отгадай чувство».
4. Работа с таблицей чувств.

4. «Выражение эмоций» (1 час)

1. Игра «В тесноте, да не в обиде».
2. Упражнение «Закончи предложение».
3. Рисунок чувств.
4. Упражнение «Аукцион».
5. Упражнение «Путешествие».

5. «Нужна ли агрессия?» (1 час)

1. Упражнение «Бумажные снежки».
2. Притча о змее.
3. Беседа об агрессии.
4. Упражнение «Выставка».

6. «Как я общаюсь» (1 час)

1. Упражнение «Никто не знает, что я...»
2. Ролевая игра «День рождения».
3. Ролевая игра «Просьба и отказ».

7. «Общение без слов» (1 час)

1. Упражнение «Пустой стул».
2. Упражнение «Автобус».
3. Игра «Слепец и поводырь».
4. Игра «Контрабандист».

8. «Как я решаю проблемы» (1 час)

1. Игра «Жмурки».
2. Разбор ситуации «Как решить проблему».
3. Ролевая игра «Проблемы».
4. Упражнение «Подарок».

9. «Школьные трудности» (1 час)

1. Игра «Ко мне, от меня, стоп, горячая земля».
2. Решение возможных трудных ситуаций.
3. Обсуждение и нахождение оптимального решения ситуаций.

10. «Другие роли» (1 час)

1. Упражнение «Приветствие».
2. Игра «Атомы и молекулы».
3. Игра «Охота».
4. Ролевая игра «В школе».

11. «Вежливость» (1 час)

1. Упражнение «Великий мастер».
2. Беседа «Что такое вежливость и зачем она нужна?».
3. Упражнение «Узкий мост».
4. Упражнение «Разожми кулак».
5. Упражнение «Говорим гадости».
6. Игра «Отгадай прикосновение».

12. «Общение в ситуации просьбы» (1 час)

1. Игра «Пустой стул».
2. Ролевая игра «Приказ, выпрашивание, просьба».
3. Ролевая игра «Обращение с просьбой».

13. «Общение в ситуации отказа» (1 час)

1. Упражнение «Отгадай мою роль».
2. Упражнение «Вежливый отказ».
3. Обсуждение «Почему сложно отказывать».
4. Упражнение «Отказ».

14. «Дружба» (1 час)

1. Игра «Ворвись в круг».

2. Игра «Диалектика».
3. Беседа по теме «Дружба».
4. Упражнение «Комплимент».

15. Завершение (1 час)

1. Игра «Счет до 10».
2. Игра «Меняются местами те, кто...»
3. Игра «Тростинка на ветру».
4. Упражнение «Прощание».
5. Чаепитие

Список литературы

1. Ануфриев, А. Ф. Как преодолеть трудности в обучении детей / А. Ф. Ануфриев, С. Н. Костромина. – М., 1998.
2. Вачков, И. В. Королевство разорванных связей или Психология общения для девочек и мальчишек / И. В. Вачков. – М., 2001.
3. Венгер, А. Л. Психологическое консультирование и диагностика : практическое руководство / А. Л. Венгер. – М., 2001.
4. Гамезо, М. В. Старший дошкольник и младший школьник: психодиагностика и коррекция развития / М. В. Гамезо, В. С. Герасимова, Л. М. Орлова. – Воронеж, 1998.
5. Ключева, Н. В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность : популярное пособие для родителей и педагогов / Н. В. Ключева, Ю. В. Касаткина. – Ярославль, 1996.
6. Корневская, В. А. Всем ли комфортно в школе? Формирование психологического пространства в школе : методическое пособие / В. А. Корневская. – Кемерово, 1999.
7. Кряжева, Н. Л. Развитие эмоционального мира детей : популярное пособие для родителей и педагогов / Н. Л. Кряжева. – Ярославль, 1996.
8. Лютова, Е. К. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными, аутичными детьми / Е. К. Лютова, Г. Б. Моница. – М. : Генезис, 2000.
9. Овчарова, Р. В. Практическая психология в начальной школе / Р. В. Овчарова. – М., 1996.
10. Симановский, А. Э. Развитие творческого мышления детей / А. Э. Симановский. – Ярославль, 1996.
11. Смирнов, Р. Групповая работа с детьми и подростками / Р. Смирнов. – М., 1999.
12. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения : практическое пособие / К. Фопель. – М. : Генезис, 2000.
13. Хухлаева, О. В. Тропинка к своему Я. Программа формирования психологического здоровья у младших школьников / О. В. Хухлаева. – М., 2000.
14. Ясюкова, Л. А. Прогноз и профилактика проблем обучения в 3–6 классах : методическое руководство / Л. А. Ясюкова. – СПб. : ГМНПП «ИМАТОН», 2003.
15. Диагностика школьной дезадаптации : научно-методическое пособие для учителей начальных классов и школьных психологов / под ред. С. А. Беличевой, И. А. Коробейниковой, Г. Ф. Кумариной. – М., 1993.
16. Практикум по возрастной и педагогической психологии / под ред. И. В. Дубровиной. – М., 1998.
17. Программы коррекционно-воспитательной работы: Воспитательно-коррекционный тренинг для младших подростков / сост. О. С. Колпакова. – Кемерово, 1996.

18. Методические рекомендации для учителей и психологов средней школы по проведению занятий с учащимися при переходе из начальной школы в среднюю / сост. В. Н. Петрова. – Томск, 1999.

Приложение

**Конспекты психоразвивающей программы
для обучающихся начальной школы «Познай себя», 2-й класс**

Занятие 1. «Я – второклассник»

Цели:

1. Создание атмосферы психологического принятия и поддержки.
Знакомство ведущего с участниками группы.
Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей.

Содержание.

1. Вступительное слово ведущего (цель группы, правила).
Основная часть.

2.1. Эхо.

Дети по очереди «прохлопывают» свои имена, остальные повторяют.

1.2. Моя анкета.

Меня зовут...

Я родился (ась) (дата рождения)...

В семье меня зовут...

Мое имя означает...

Моя фамилия...

Мой рост сейчас...

Цвет моих глаз...

Цвет моих волос...

Я похож (а) на...

1.3. Рисунок «Наш класс».

1.4. «Родитель. Учитель. Ученик».

Детям достаются карточки с заданиями: «похвалить», «утешить», «ободрить», «отругать» и т. п. Каждый должен найти соответствующие слова и выполнить доставшееся ему задание с трех позиций: родителя, ученика, учителя, обращаясь к соседу.

2. Рефлексия занятия.

Что запомнилось больше всего?

Изменилось ли настроение?

Занятие 2. «Я и моя школа»

Цели:

1. Создание атмосферы психологического принятия и поддержки.
Помочь детям осознать особенности позиции ученика.
Предоставить учащимся возможность отреагировать свои чувства в отношении школы.

Содержание

1. Разминка.

1.1. Что делает ученик?

Предложить ребятам вспомнить, какими действиями наполнен обычный школьный день ученика (читает учебник, пишет в тетради, отвечает у доски, подсказывает и т. д.).

Каждый учащийся при помощи мимики и жестов изображает одно из таких действий, а остальные отгадывают, что именно изображается. Действия не должны повторяться.

1.2. «Поднимите руки те, кто»...

- ✓ учится в школе;
- ✓ носит юбки;
- ✓ любит играть в футбол;
- ✓ любит мороженое;
- ✓ гуляет со своей собакой;
- ✓ выполняет домашнее задание;
- ✓ бегают на перемене;
- ✓ и т. д.

2. Основная часть.

2.1. Незаконченные предложения.

Дети дописывают фразы:

- ✓ Мне нравится в школе то, что...
- ✓ Мне не нравится в школе то, что...
- ✓ Если бы я был учителем...
- ✓ Я бы хотел научиться...

2.2. «Школа наоборот».

Дети представляют себе, какой может быть школа наоборот, как она выглядит, чем там занимаются ученики, какие предметы изучают, какие оценки им ставят.

Участники группы высказываются, а затем каждый рисует свою школу наоборот.

3. Рефлексия.

Что запомнилось на занятии?

Что хочется еще рассказать по теме нашего занятия?

Занятие 3. «Я и мой учитель»

Цели:

1. Предоставить учащимся возможность отреагировать на свои чувства в отношении учителя.
- Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей.
- Развивать рефлексивные способности учащихся.

Содержание

1. Разминка.

1.1. «Какой я?»

Каждый участник называет любое положительное качество, которое больше всего к нему подходит.

1.2. Мимическая гимнастика.

разозлись как тигр.
испугайся как зайчик,
нахмурься как тучка,
улыбнись как солнышко и т. д.

2. Основная часть.

2.1. «Родительское собрание».

Каждый из участников выходит к доске в роли учителя и «ведет родительское собрание от имени учителя, говоря о классе в целом и о любом из учеников в отдельности». Дети сменяют друг друга в этой роли, продолжая рассказ учителя о школьных успехах и проблемах детей.

2.2. «Незаконченное предложение».

- ✓ Учитель должен быть...
- ✓ Учитель не должен быть...
- ✓ Наша учительница...
- ✓ Урок должен быть...
- ✓ Мне нравится, когда наша учительница...

2.3. Работа со сказкой.

«Сказка о девочке и строгой учительнице».

(О. В. Хухлаева «Тропинка к своему Я»: Программа формирования психологического здоровья младших школьников, стр. 16–166).

Прослушивая сказку, дети делают рисунки.

3. Рефлексия занятия.

Что понравилось, что не понравилось больше всего на занятии?

Изменилось ли настроение?

Занятие 4. «Я и мой учитель» (продолжение)

Цели:

1. Предоставить учащимся возможность отреагировать на свои чувства в отношении учителя.
2. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей.
3. Развивать рефлексивные способности учащихся.

Содержание

1. Разминка.

1.1. «Театр».

Нужно изобразить как...

- ✓ Кот греется на солнце.
- ✓ Ворона увидела что-то интересное.
- ✓ Собака испугалась жука.
- ✓ Воробей сердится.
- ✓ Бегемот обиделся.
- ✓ Комар сломал хоботок.

1.2. «Похвали соседа».

Дети сидят в кругу и по очереди говорят комплименты соседу справа.

2. Основная часть.

2.1. «Незаконченное предложение».

- ✓ Ученики любят учителя, когда...
- ✓ Ученики боятся учителя, когда...
- ✓ Ученики слушают учителя, когда...
- ✓ Ученики не слушают учителя, когда...

2.2. Работа со сказкой.

«Сказка о мальчике Вале». (О. В. Хухлаева «Тропинка к своему Я»: Программа формирования психологического здоровья младших школьников, стр. 168–169).

Прослушивая сказку, дети делают рисунки.

3. Рефлексия занятия.

Что понравилось, что не понравилось больше всего на занятии?

Занятие 5. «Как справляться с Немогулками»

Цели:

1. Создание атмосферы психологического принятия и поддержки.
2. Способствовать формированию рефлексивной самооценки.
3. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей.
4. Создавать условия для повышения самооценки учащихся.

Содержание

1. Разминка.

1.1. «Колпак».

Дети выучивают наизусть фразу

Колпак ты мой, колпак.

Колпак мой треугольный.

А если не треугольный,

То это не мой колпак.

Дети повторяют хором этот текст, затем произносят его еще раз, добавляя жесты:

Колпак – провести по голове.

Ты – поднять указательный палец.

Мой – правая ладонь на грудь.

Треугольный – в воздухе рисуется треугольник.

Не – правой рукой «разрезать» воздух по диагонали.

Повторить 2 – 3 раза.

2. Основная часть.

2.1. «Лучше всего я умею».

Дети по очереди называют свои способности.

2.2. «Кто такие «Немогучки»?»

Ведущий рассказывает о том, что почти у каждого ученика есть человечек «немогучка». У кого-то он большой и сильный, а у кого-то худенький, слабый и всегда спит. Но иногда эти «немогучки» начинают действовать. Как? Ребятам предлагается придумать, в каких ситуациях это может происходить.

2.3. Работа со сказкой.

«Малыш – Облачко». (О. В. Хухлаева «Тропинка к своему Я»: Программа формирования психологического здоровья младших школьников, стр. 170 – 172).

Во время прослушивания сказки, желающие могут рисовать рисунки.

Вопросы для обсуждения:

Почему взрослые облака перестали называть Облачко малышом?

Были ли у вас похожие ситуации, в которых вы сказали себе: «Я могу»?

Ведущему необходимо постараться подвести детей к выводу «Не хочу = Не могу», «Хочу = Могу». Этот вывод записать на доске.

3. Рефлексия занятия.

О чем из нашего занятия вы расскажете сегодня маме?

Занятие 6. «Я и мои родители»

Цели:

1. Помочь детям осознать требования родителей, сопоставить их со своими возможностями и желаниями.
2. Создание атмосферы психологического принятия и поддержки.
3. Развивать рефлексивные способности учащихся.

Содержание

1. Разминка.

1.1. «В нашей семье».

Дети по очереди заканчивают предложения:

- ✓ Наша семья часто...
- ✓ Я люблю, когда мои родители...
- ✓ Моя мама обычно...
- ✓ Мой папа обычно...

1.2. «Сонное дыхание».

Дети закрывают глаза, ведущий предлагает им представить, что они спят после тяжелого дня и подышать так, как дышат люди во сне. Потом – как дышат люди, пережившие большую радость, испуганные, взволнованные и т. п.

Как меняется дыхание в зависимости от настроения человека?

2. Основная часть.

2.1. «Сказочные герои».

Ребятам предлагается выбрать сказочного героя (или персонаж мультфильма), на которого им хотелось бы быть похожими. Нужно претвориться от имени героя (например: «Я – Золушка»), рассказать немного о себе, изобразить движения героя и ответить на вопросы от имени этого персонажа.

Когда все дети будут представлены, можно поговорить о том, что люди неслучайно выбирают того или иного героя – их что-то сближает, возможно, у них есть сходные качества.

2.2. Рисунок «Моя семья».

Детям предлагается нарисовать свою семью в сказочных образах.

3. Рефлексия занятия.

Что понравилось, что не понравилось больше всего на занятии?

Занятие 7. «Почему родители наказывают детей»

Цели:

1. Способствовать осознанию причин и последствий своего поведения и поведения других людей.
2. Обучение детей умению видеть собственные недостатки и принимать их, а также умению принимать недостатки других людей.
3. Развивать рефлексивные способности учащихся.
4. Создание атмосферы психологического принятия и поддержки.

Содержание

1. Разминка.

1.1. «Изобразить предмет».

Дети по очереди изображают домашнюю мебель:

- ✓ Шкаф
- ✓ Диван
- ✓ Кресло и т. п.

так, чтобы все узнали, что это за предмет.

1.2. «Я делаю это хорошо».

Ведущий бросает детям мячик, и каждый, кому он достался, должен быстро назвать одно из школьных или домашних дел, которое ему удалось сделать на этой неделе хорошо.

Например, «Я помог маме навести порядок», «Я хорошо дежурил» и т. д.

2. Основная часть.

2.1. «Занятия мамы».

Беседа с ребятами о том, чем обычно занимаются дома их мамы. Что чувствуют мамы и о чем думают?

2.2. «Незаконченное предложение».

Обсуждение вопросов:

- ✓ Почему родителям иногда приходится наказывать своих детей?
- ✓ Какие формы наказания используют родители?
- ✓ Помогают ли наказания детям исправляться?

Предлагается завершить фразы:

- ✓ Если ребенок в чем-то провинился нужно...
- ✓ Когда мой друг провинился, его родители...
- ✓ Когда я вырасту, а мои дети будут плохо себя вести...

Беседа о том, можно ли вообще обходиться без наказаний? Есть ли такие дети, которых вообще никогда не наказывают? Какими способами можно помочь ребенку исправиться? Способны ли дети понимать взрослых, если с ними разговаривать спокойно?

2.3. Работа со сказкой.

«Простить маму». (О. В. Хухлаева «Тропинка к своему Я»: Программа формирования психологического здоровья младших школьников. Стр. 179–180).

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Можно ли прощать своих родителей, если они несправедливы?
- ✓ Почему важно и нужно уметь прощать?

После обсуждения ребятам предлагается с закрытыми глазами представить свою маму, какая у нее прическа, как она улыбается, в каком она платье. Затем дети украшают листы бумаги красивой рамкой и рисуют в ней портрет мамы.

По окончании занятия дети забирают их домой в подарок маме.

Основная идея занятия: мама, как и все люди, имеет право на ошибку, может устать и не всегда поступать справедливо. Главное, это научиться прощать друг друга.

3. Рефлексия занятия.

Расскажите ли вы дома, чем мы сегодня занимались?

Что самое важное?

Занятие 8. «Я и мои друзья. Настоящий друг»

Цели:

1. Помочь детям осознать качества настоящего друга.
2. Подвести к осознанию своего умения дружить.
3. Развивать рефлексивные способности учащихся.

Содержание

1. Разминка.

1.1. «Добрые дела и отношения».

Участники располагаются по кругу, один из них находится в центре. Дети подходят и пожимают ему руку. Заранее ведущий назначает ребенка, который должен через рукопожатие сказать «спасибо». Остальные должны просто здороваться. Ведущий должен определить, кто сказал ему «спасибо»

1.2. «Я сделал дело хорошо».

Дети вспоминают о своих делах в школе и дома, которые им удалось сделать хорошо за последнюю неделю. Тот, кто ловит мяч от ведущего, говорит о своих делах вслух.

1.3. «Кто есть кто...»

Детям раздаются карточки с ролями: «мама», «папа», «бабушка», «дедушка», «брат», «сестра». Участники по очереди представляют свою роль, не используя слов, остальные отгадывают, кто изображается.

2. Основная часть.

2.1. «Незаконченные предложения».

Дети должны дописать предложения:

Настоящий друг – это тот, кто...

Друзья всегда...

Я могу дружить с такими людьми, которые...

Со мной можно дружить, потому что...

2.2. «Качества настоящего друга».

На доске надпись: «Настоящий друг». Рядом листы ватмана с названиями человеческих качеств. Дети по очереди выбирают главное качество настоящего друга и записывают его на доске. Получившийся список зачитывается вслух. Детям предлагается подумать о том, есть ли эти качества у каждого из них, каких не хватает, в каких они сомневаются.

Желающие рассказывают свои мысли вслух.

2.3. Работа со сказкой.

«Неожиданная встреча». (Е. Андреева). «Тропинка к своему Я»: Программа формирования психологического здоровья младших школьников. Стр. 182 – 184).

3. Рефлексия занятия.

Считаете ли вы, что умеете дружить?

У вас есть настоящий друг?

Занятие 9. «Умею ли я дружить?»

Цели:

1. Помочь детям осознать качества настоящего друга.
2. Подвести к осознанию своего умения дружить.
3. Развивать рефлексивные способности учащихся.

Содержание

1. Разминка.

1.1. «Пицца».

Дети становятся в круг друг за другом. Руки кладут на плечи впереди стоящего. Идут по кругу, делая движения, которые демонстрирует ведущий:

Раскатываем тесто – разминаем плечи.

Режем колбасу, грибы, помидоры – совершаем ребром ладони продольные движения.

Трем сыр – легкие пощипывания.

Поливаем майонезом – гладим.

Пиццу в печь – растираем быстрыми движениями и ускоряемся, двигаясь по кругу.

1.2. «Кто лучше разбудит».

Один ребенок «превращается в кошечку» и засыпает, ложится на стульчики. Ведущий просит детей по очереди «будить спящую кошечку». Желательно делать это по-разному (разными словами, прикосновениями), но всякий раз ласково. Затем у «кошечки» спрашивают, кто «будил» наиболее ласково.

2. Основная часть.

2.1. «У кого больше «любимок»?»

Ведущий говорит о том, что у каждого человека есть много «любимок» - людей, которых они любят. Предлагается конкурс: назвать как можно больше своих любимых людей. При обсуждении делается вывод о том, как хорошо, когда у человека есть много людей, которых он любит (близкие, друзья, одноклассники, учителя и т. д.).

2.2. «Нужно ли уметь дружить?»

Обсуждение вопросов:

- ✓ Можно ли дружбу считать умением, если этому не нужно учиться?
- ✓ Умеете ли вы дружить?
- ✓ Знаете ли вы людей, которые очень хорошо умеют дружить?
- ✓ Знаете ли вы людей, у которых нет друзей? Как вы думаете почему?

2.3. Работа со сказкой.

«Про маленькую Бабу Ягу». (О. В. Хухлаева «Тропинка к своему Я»: Программа формирования психологического здоровья младших школьников, стр. 186–188).

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Можно ли считать, что маленькая Баба Яга стала хорошим другом?

2.4. «Санитары».

По очереди каждый из ребят выступает в роли «раненого», остальные считаются «санитарами». «Раненому» завязывают глаза, несколько «санитаров» должны переместить его с одного стула на противоположный, оказывая ему «первую помощь». Когда все попробуют себя в каждой из ролей, устраивается обсуждение: в какой роли интереснее быть и почему.

3. Рефлексия занятия.

Что вы считаете самым важным на нашем занятии?

Занятие 10. «Ссора и драка»

Цели:

1. Помочь детям осознать качества настоящего друга.
2. Подвести к осознанию своего умения дружить.
3. Развивать рефлексивные способности учащихся.

Содержание

1. Разминка.

1.1. «Агрессивные чувства».

Детям предлагаются для ассоциации названия негативных чувств: злость, обида, гнев и т. д. Например: «Если бы злость была растением, то каким? Если бы обида была животным, то каким? и т. д.»

1.2. «Изобрази ситуацию».

Участники получают карточки с названиями различных конфликтных ситуаций:

- ✓ Мальчик разозлился.
- ✓ Девочка замахивается на кого-то кулаком.
- ✓ Двое учеников обзывают друг друга.
- ✓ Девочка плачет, ее обидели.
- ✓ Мальчика побили, ему очень больно и обидно.
- ✓ И т. п.

Каждый должен без слов изобразить доставшуюся ему ситуацию.

1.3. «Какие чувства возникают во время ссоры или драки?».

Дети вспоминают свои конфликтные ситуации, те ощущения и чувства, которые возникали у них, и по очереди называют.

2. Основная часть.

2.1. «Незаконченное предложение».

Дети дописывают предложения:

Ученики ссорятся, когда...

Ссора заканчивается дракой, если...

Ссора заканчивается слезами, если...

Когда другому человеку больно...

Когда мне больно, я...

2.2. «Я знаю одного мальчика...»

Ведущий рассказывает детям следующую историю:

«Многим детям случается ссориться и драться. Наверное, это нормально. Но я знаю одного мальчика, который дерется почти все время: на прогулке, на перемене, в столовой. Причем дерется жестоко, пускает в ход кулаки, зубы, ноги. И не разбирает, куда он бьет – в грудь, в лицо, в голову. Конечно, одноклассники его избегают, не хотят с ним играть. А он от этого еще больше злиться и еще больше дерется. И всегда ему кажется, что все к нему первыми лезут».

Давайте вместе подумаем, что можно сделать, как помочь этому мальчику, ведь такие, как он, есть в каждом классе.

Ведущий разыгрывает роль мальчика-драчуна. Дети – роли его родителей, которые обеспокоены тем, что у него нет друзей, что он всех обижает, кто-то будет его учительницей, кто-то – одноклассниками.

Разыгрываются ситуации и обсуждаются наиболее удачные способы поведения.

Цель: понять, почему мальчик так себя ведет и как ему можно помочь?

3. Рефлексия занятия.

Что вы считаете самым важным на нашем занятии?

Занятие 11. «Я умею понимать другого»

Цели:

1. Дать детям представление о понятии «сотрудничество».
2. Создать условия для осознания своего места в социуме: взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.
3. Помочь осознать причины и последствия своего поведения.

Содержание

1. Разминка.

1.1. «Передай чувство».

Первый участник загадывает определенное чувство и «передает» его соседу. Тот – следующему. Когда это сделали все участники, первый говорит вслух, точно ли было передано его чувство, и какое чувство он загадывал. Затем второй и т. д.

1.2. «Ладонь полная солнца».

Ведущий заранее готовит плакат с изображением солнца. Дети по очереди или все вместе (если группа маленькая) кладут на бумагу свои ладошки так, чтобы пальцы касались солнца, затем обводят их. После этого каждый ребенок закрашивает чужую ладошку так, чтобы она была красивой. Когда коллективный рисунок готов, ведущий просит детей представить себе, какие ценности будут находиться в ладонях, наполненных солнцем. Это могут быть: умение делиться, умение хранить тайну друга, умение работать вместе, чувство юмора и т. д.

2. Основная часть.

2.1. «Извини меня».

Ведущий беседует с детьми о том, как важно уметь вовремя извиниться перед человеком, если ты не прав. Многие порой чувствуют свою неправоту, но не каждый способен это признать перед другим. Некоторые просто не могут произнести эти слова: «извини», «прости». А есть и такие, кто извиняется на каждом шагу за любую мелочь или неловкость. Ребятам предлагается по очереди в роли водящего сказать нескольким одноклассникам (по указанию ведущего) «Извини меня за то, что...»

2.2. «Что значит понимать другого?»

Ведущий обсуждает с детьми, как им удастся понимать друг друга в различных обстоятельствах. Как можно научиться видеть явления и события чужими глазами? Из числа наиболее пассивных и не самых популярных детей в классе назначается водящий. Он произносит начало предложений, которые дети должны закончить, как это бы сделал водящий. Например:

- ✓ Меня очень огорчает...
- ✓ Меня радует...
- ✓ Меня обижает и т. д. ...

Водящий должен сказать, насколько точно дети отгадывают его собственные мнения на этот счет.

2.3. Работа со сказкой.

«Первые заметки Оле – Лукойе». (О. В. Хухлаева «Тропинка к своему Я»: Программа формирования психологического здоровья младших школьников, стр. 200–203).

После прослушивания сказки дети делают рисунки к ней (в тройках).

3. Рефлексия занятия.

Что вы считаете самым важным на нашем занятии?

Занятие 12. «Мы умеем действовать сообща»

Цели:

1. Дать детям представление о понятии «сотрудничество».
2. Создать условия для осознания своего места в социуме: взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.
3. Помочь осознать причины и последствия своего поведения.

Содержание

1. Разминка.

1.1. «Какой я?».

В центре круга располагается один участник и задает всем по очереди вопрос «Какой я?». Дети по очереди называют положительные качества водящего. Первого водящего сменяет другой и т. д.

1.2. «Мы вместе».

Ведущий делит группу на пары. На обсуждение паре дается 5 минут. Необходимо выяснить, что у ребят есть общего: увлечения, интересы, черты характера, успеваемость и т. д. Потом каждая пара рассказывает о себе кругу.

2. Основная часть.

2.1. «Собери картинку»

Дети работают в группе по 3 – 4 человека. На карточках написаны части какого-либо неодушевленного предмета, каждую из которых изображает 1 участник группы. Собирается единая композиция. Другие участники должны угадать и назвать предмет. Например:

Чайник: носик, ручка, крышка, корпус.

2.2. «Найди себе пару»

На карточках написаны названия животных, причем каждое название встречается дважды: в женском и мужском роде. Если есть карточка со словом «слон», то должна быть и карточка со словом «слониха». Они перемешиваются и раздаются детям. Каждый пластически изображает свое животное и находит свою пару, не прибегая к словам и не показывая карточек. Когда пары соединятся, ведущий проверяет их по карточкам. Устраивается обсуждение:

Кто активно занимался поисками?

Кто стоял и ждал, когда его найдут?

2.3. «Мы вместе».

Дети берутся за руки, встают в круг. С закрытыми глазами все вместе выполняют команды ведущего:

- ✓ Сесть.
- ✓ Встать.
- ✓ Попрыгать на одной ноге.
- ✓ Перестроиться в квадрат, треугольник и т. д.

2.4. «Мой класс».

Дети выполняют рисунки на тему: «Мой класс». Затем обсуждают, почему рисунки оказались разными. Позже составляется коллаж с использованием этих рисунков.

3. Рефлексия занятия.

Что вы считаете самым важным на нашем занятии?

Занятие 13. «Что такое коллективная работа»

Цели:

1. Дать детям представление о понятии «сотрудничество».
2. Создать условия для осознания своего места в социуме: взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.
3. Помочь осознать причины и последствия своего поведения.

Содержание

1. Разминка.

1.1. «Найди себе пару».

На карточках написаны названия животных, причем каждое название встречается дважды: в женском и мужском роде. Если есть карточка со словом «слон», то должна быть и карточка со словом «слониха». Они перемешиваются и раздаются детям. Каждый пластически изображает свое животное и находит свою пару, не прибегая к словам и не показывая карточек. Когда пары соединятся, ведущий проверяет их по карточкам.

1.2. «Вальс дружбы».

Ведущий делит группу на пары. Становятся лицом друг к другу, соединяются лбами, между ними зажимается тетрадка или другой предмет. Руки за спиной. Звучит музыка. Дети должны танцевать, не выронив предмета. Побеждает та пара, которой удалось дольше всех продержаться.

2. Основная часть.

2.1. «Что мы хотим пожелать друг другу?»

На доске лист ватмана с изображением девочки и мальчика. Дети из цветной бумаги вырезают силуэты предметов, пишут на них пожелания всем одноклассникам к лету и крепят их к ватману. Например:

Чемоданчик «Счастливых путешествий!»

Цветок «Новых друзей!»

Солнышко «Хорошей погоды!» и т. п.

Рассматривают получившуюся композицию, любуются ею.

2.2. «Коллективный плакат»

Дети делятся на группы по 4 – 5 человек и рисуют плакат на тему: «Мы». Это могут быть портреты участников группы, любые символы и абстракции. По окончании работы организуется выставка плакатов, «экскурсовод» от каждой группы комментирует свой плакат.

3. Рефлексия занятия.

Что вы считаете самым важным на нашем занятии?

Занятие 14. «Я – Ты – Мы»

Цели:

1. Закрепление основных идей курса.
2. Создание условий для осознания своего места в социуме, взаимоотношений со сверстниками.
3. Развитие умения работать в коллективе.

Содержание

1. Разминка.

1.1. «Я очень хороший»

Ведущий предлагает детям повторить вслед за ним несколько слов. Каждый раз ведущий произносит слово с разной громкостью: шепотом, громко, очень громко. Таким образом, все дети прошептывают, затем проговаривают, затем кричат слово «Я», затем – слово «очень», потом слово «хороший».

1.2. «Пицца». (См. занятие №9).

2. Основная часть.

2.1. «Слепой и поводырь».

Дети разбиваются на пары: один – «слепой», другой – «поводырь». «Поводырь» ведет «слепого» по комнате, обходит препятствия, знакомит с предметами и т. д. Затем они меняются ролями.

Обсуждение: Что испытывали в разных ролях? В какой роли было интереснее?

2.2. «Я – Ты – Мы».

Вначале ребятам предлагается сделать рисунок «Я» при помощи красок и пальцев, затем в парах «Ты», а потом всем вместе сделать общий рисунок «Мы».

Обратить внимание на то, что веселее всего было рисовать общий рисунок «Мы», обсудить – почему. Подвести ребят к выводу, как важно уметь работать вместе с друзьями.

3. Рефлексия занятия.

Что показалось вам интересным, трудным?

Занятие 15. Итоговое

Цель:

1. Закрепить умения, полученные на занятиях.

Содержание

Детям предлагается вспомнить психологические игры, с которыми они познакомились на занятиях и выбрать несколько самых интересных.

Игры.

Чаепитие и обсуждение самых интересных моментов.

Конспекты психоразвивающей программы для обучающихся начальной школы «Познай себя», 3-й класс

Вводное занятие. Тема «Какие мы разные»

Цель: Выявление индивидуально-психологических особенностей детей, формирование мотивации на предстоящее занятие, ознакомление с правилами работы в группе.

Вводная беседа

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы считаете, зачем человеку нужно изучать себя и других людей?
2. Почему для человека так важно уметь дружелюбно общаться с другими людьми?

Сообщение правил работы группы; их обсуждение с участниками.

- A. Обращение друг к другу по именам.
- B. Уважение друг друга, когда говорит один участник, все остальные молчат и его слушают. После того как он высказался, можно добавить что-то свое или выразить несогласие.
- C. «Стоп». Если не хочешь говорить или выполнять какое-нибудь задание – не делай этого, но сообщи при помощи условного слова «стоп».
- D. Не существует правильных или неправильных ответов. Правильный ответ тот, который на самом деле выражает твоё мнение.
- E. Старайся вне занятий не обсуждать с другими одноклассниками то, что вы узнали друг о друге. Пусть это будет тайной участников занятий.

Обсуждение:

Все ли согласны с предложенными правилами? Хотели бы добавить что-то свое?

Изменить?

Занятие №1. Тема «Я + Ты»

Цель: Формирование положительного эмоционального отношения к занятиям, знакомство с приемами доброжелательного общения.

Приветствие (поздороваться с каждым участником группы за руку).

Рефлексия прошлого занятия.

«Мое имя»

Каждому ребенку предлагается назвать свое имя, что оно обозначает, из какого языка пришло (если дети знают), кто назвал их этим именем, нравится ли оно им. Как их называют родные, друзья. Какие из этих вариантов им нравятся, а какие нет. Знают ли они еще людей с таким же именем (можно назвать писателей, артистов, художников и т. д.). Детям предлагается оформить бейджик с тем вариантом своего имени, которым бы они хотели, чтобы их называли в группе.

Беседа на тему «Может ли знакомый человек оказаться незнакомым?»

(Мы не всегда хорошо знаем и понимаем даже знакомых и близких нам людей)

«Знакомство»

Инструкция: Представьте себе, что с человеком, с которым вам предстоит познакомиться, вы виделись только один раз и, кроме того, как его зовут, вы ничего не знаете. При знакомстве во время общения необходимо найти что-то общее между вами, что интересно одному и другому.

Правила игры:

- Я хочу установить с собеседником хорошие отношения.
- Я не перебиваю его во время разговора.
- Я стараюсь говорить так, чтобы меня понимали.
- Я ищу что-то общее, что помогло бы нам подружиться.

Обсуждение: – Что было самым трудным в процессе знакомства?

- Удалось ли достичь цели? (нашли что-то общее и интересное друг в друге)

- Хотелось ли продолжать общение?

Вывод: Нам приятно знакомиться и общаться с тем человеком, который доброжелателен и внимателен в разговоре с другим собеседником. Если это так, то разговор может быть долгим и всегда можно найти общие интересы.

«Жучок»

Дети встают в шеренгу за водящим. Водящий стоит спиной к группе, выставив из подмышек свою руку с раскрытой ладонью. Водящий должен угадать, кто из детей дотронулся до его руки (по выражению лица, движению). Ребятам предлагается аккуратно дотрагиваться до водящего, стараться не дергать его. Водящий водит до тех пор, пока не угадает правильно. (Водящий выбирается с помощью считалки.)

Обсуждение и выведение факторов, мешающих общению людей.

Если ты хочешь познакомиться и общаться с другим человеком, старайся не:

- показывать свое превосходство над ним;
- перебивать;
- кричать;
- настаивать только на своем;
- быть навязчивым собеседником.

Дети записывают факторы себе в тетрадь.

Рефлексия занятия.

Психолог высказывает собственные положительные эмоциональные переживания от проведенного занятия, говорит о том, что ему понравилось в детях, и о том, что он хотел бы еще узнать при дальнейшем знакомстве, и просит детей также высказаться об этом.

Занятие 2. Тема: «Здравствуй, это – Я»

Цель: Повышение уровня открытости, доверия, эмоциональной свободы.

Приветствие (поздороваться как инопланетяне).

Рефлексия прошлого занятия.

«Кулаки, ладони, руки скрещены на груди».

Все по команде ведущего, не договариваясь, показывают определенные движения (сжатый кулак, раскрытую ладонь, руки, скрещенные на груди). Задача в том, чтобы вся группа показала одинаковое движение. (Упражнение показывает состояние участников в группе и может использоваться на формирование сплоченности).

Данное упражнение используется на каждом занятии и является групповым ритуалом.

«Кто я?»

Участники по очереди называют относящиеся к ним понятия, стремясь дать их как можно больше.

«Что я люблю»

Каждый участник говорит, что он любит. Затем другие участники должны вспомнить, кто что любит.

«Меняются местами те кто...»

Все сидят на своих местах, водящий стоит, его стул отставляется. Водящий говорит: «Меняются местами те, у кого...». Те участники, у кого есть названный признак, быстро меняются местами друг с другом, водящий стремится занять одно из освободившихся мест. Оставшийся без стула становится водящим. Игра прекращается, когда признаки начинают повторяться.

«Сиамские близнецы»

Дети разбиваются на пары, встают плечом к плечу, обнимают друг друга одной рукой за пояс, правую ногу ставят рядом с левой ногой одноклассника. «Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, 3 ноги, одно туловище и две руки. Попробуйте походить, что-то сделать, сесть, порисовать, похлопать в ладоши». Близнецы могут срастись спинами, головами.

Рефлексия занятия.

Какого цвета для вас занятие? Почему?

Занятие 3. Тема: «Пойми меня»

Цель: Развивать умение обмениваться информацией, концентрироваться на себе, партнерах.

Приветствие (поздороваться так, как здоровается ваш любимый сказочный герой).

Рефлексия прошлого занятия. «Кулаки, ладони, руки скрещены на груди».

«Слепец и поводырь»

В комнате в беспорядке расставляются стулья. Все учащиеся разбиваются на пары, один из них закрывает глаза и играет роль «слепца», другой – «поводыря», который проводит «слепого» между стульями так, чтобы ни один из них не был задет. Затем учащиеся меняются ролями и проделывают обратный путь.

«Пойми меня»

Каждому ребенку раздаются карточки, на которых написаны слова, обозначающие различные действия. Детям предлагается при помощи жестов и выражения лица передать написанную информацию. Дается 5 минут на подготовку невербального сообщения, а потом дети показывают и отгадывают, что сообщалось. На карточках могут быть написаны предложения: «Я съел вкусную шоколадку, у меня болит зуб», «Я отлично ответил на уроке», «Я потерял деньги», «Я был в цирке», «Я не хочу есть», «У меня есть фишки», «Я хочу пить», «На улице холодно, а я забыл дома шапку».

«Похвальная грамота»

Детям предлагается дописать и вручить кому-нибудь «похвальные грамоты» (необходимо иметь запасные «грамоты» для тех, кому не достанется). Если согласны, то зачитать.

Я ценю в тебе...

Мне нравится, как ты...

«Похвальное слово самому себе»

В течение 5 минут детям предлагается вспомнить каждое свое достижение, каждое совершенное дело, которым можно гордиться. Вспомните и те поступки, которые кому-то показались легкими, но для вас они были трудными. Затем дети (по желанию) рассказывают о своих воспоминаниях.

Рефлексия занятия.

Выразить впечатление от занятия одной фразой.

Занятие 4. Тема «В тесноте, да не в обиде»

Цель: Активизация знаний детей о себе, освоение активного стиля общения.

Приветствие «Невербальный подарок».

Рефлексия прошлого занятия. «Кулаки, ладони, руки скрещены на груди».

«Футболка с надписью»

Всякий человек преподносит себя другим (книголюб, путешественник, спортсмен, любитель животных, меломан). Предлагаю придумать, как бы выглядела ваша футболка, чтобы она могла рассказать о вас, ваших любимых занятиях, интересах, увлечениях сейчас. Придумайте надпись на вашей футболке.

Обсуждение: О чем говорят ваши футболки? Что могут рассказать окружающим?

«Ассоциации»

Один из участников выходит за дверь. Остальные выбирают кого-нибудь из оставшихся, кого он должен угадать по ассоциациям. Водящий входит и пытается угадать, кого именно загадали, задавая вопросы типа; «На какой цветок, птицу, зверя похож загаданный ученик?» – не более пяти вопросов. Тот, кого он спрашивает, должен дать ответ. После этого он должен угадать, кого именно загадали, если отгадывает, то названный человек становится водящим, если нет – уходит вновь.

«В тесноте, да не в обиде»

Учащиеся делятся на две равные команды. Представьте, что вы едете в переполненном транспорте – давка невероятная, нужно встать так компактно, чтобы в автобусе уместились все, кто даже висит за дверью. На пол кладутся две газеты. Детям предлагается уместиться на данных местах. После этого площадь листов уменьшается в два раза, и игра проводится сначала. И так до тех пор, пока одна из команд не проигрывает. Победители поздравляются.

Рефлексия занятия.

Занятие 5. Тема «Мне нравится в тебе...»

Цель: Формирование внимательного, доброжелательного отношения друг к другу.

Приветствие (поздороваться как иностранцы).

Рефлексия прошлого занятия. «Кулаки, ладони, руки скрещены на груди».

«Мне нравится в тебе»

Сказать, что нравится в любом участнике группы. Упражнение выполняется с мячом, участник кидает мяч и говорит, что ему нравится в том участнике, кому он посылает мяч. Используется стандартное начало фразы: «Мне нравится в тебе, что ты...»

«Падишах».

Водящий играет роль падишаха. Он сидит на центральном месте, другие участники составляют очередь на прием к падишаху, каждый приносит ему подарок – это могут быть воображаемые предметы или концертные номера. Падишах либо одобряет подарок (без слов, жестами) и приглашает участника быть около него, либо отвергает подарок, и участник снова занимает очередь и готовит другой подарок. Участники могут объединяться в пары или небольшие группы.

Рефлексия занятия.

Занятие 6. Тема: «Учимся дружить»

Цель: Развитие у детей навыков совместной деятельности, чувства общности.

Приветствие (нетрадиционное)

Поздороваться друг с другом:

- ладонями (тыльной стороной)
- плечами (правое плечо легонько прикасается к левому плечу партнера)
- стопами ног (внутренней частью, очень осторожно, чтобы не было больно).

Рефлексия прошлого занятия. «Кулаки, ладони, руки скрещены на груди».

«Закорючка».

Каждый участник поочередно рисует на общем листе бумаги закорючку, завиток, таким образом, получается образ. Можно придумать название рисунку, дать имя, если получится персонаж.

«Просьба».

Участники разбиваются на пары. Один обращается с просьбой и пытается добиться ее исполнения, а другой должен отказаться от ее выполнения.

Обсуждение успешных и неуспешных форм обращения.

Что вам было легче, просить или отказывать?

«Альпинист»

Все участники становятся в одну линию, сцепляясь друг с другом руками за спинами, образуя «скалу». На расстоянии 6-7 см проводят черту, за которой находится «пропасть». Каждый из ребят по очереди становится «альпинистом». Он должен идти, цепляясь за «скалу», и не заступая за черту. Учащихся предупреждают, что чем крепче скала, тем альпинисту безопаснее.

Обсуждение: Что понравилось больше, быть «скалой» или «альпинистом». Что чувствовали, когда были «альпинистом», «скалой»?

«Испорченный телефон»

Ведущий первому участнику шепчет на ухо какое-нибудь слово или фразу, первый второму и т. д. В конце сравнивается сообщение последнего участника игры с началом текста.

Рефлексия занятия.

Занятие 7. Тема «Вместе тесно, врозь скучно»

Цель: Отработка адекватных способов общения со сверстниками.

Приветствие (любым способом).

Рефлексия прошлого занятия. «Кулаки, ладони, руки скрещены на груди».

«Кто самый»

Учащимся предлагается определить «самого-самого» обладателя различных качеств. Для этого детям называются определенные качества, и предлагается каждому из участников указать пальцем на того из присутствующих, кто на его взгляд в наибольшей степени обладает данным свойством (показывать можно и на себя). Затем проводится подсчет голосов и победителю присваивается данное качество.

Примерный перечень качеств: добрый, веселый, общительный, отзывчивый, честный, аккуратный.

«Проигрывание ситуаций»

Детям предлагаются ситуации, в которых они должны изобразить сами себя.

Упражнение выполняется в парах.

Ситуации:

1. Ты участвовал в соревнованиях и занял первое место, а твой друг был почти последним. Он очень расстроился. Помоги ему успокоиться.

2. Твой друг попросил у тебя поиграть твою любимую игрушку, а отдал ее сломанной.

3. Ребята из вашего класса играют в интересную игру, а ты опоздал, и игра уже началась. Попроси, чтобы ребята и тебя приняли в игру. Что ты будешь делать, если они не захотят принять тебя?

Беседа «Как правильно дружить»

В ходе беседы обговариваются правила, способствующие бесконфликтному общению.

Приемы предлагают сами дети и оформляются правила дружбы:

– *Помогай одноклассникам. Если умеешь что-то делать – научи и их.*

– *Делись с одноклассниками. Играй так, чтобы не стараться всегда взять себе самое лучшее.*

– *Не ссорься, не спорь по пустякам.*

– *Радуйся успехам одноклассника вместе с ним. Если поступил плохо, не бойся признаться в этом, попроси прощения.*

– *Умей спокойно принять помощь, советы и замечания от других.*

«Жмурки с намерением»

Водящий заранее загадывает, кого он будет ловить. После того, как кто-то из игроков пойман и опознан, входящий рассказывает, сбылось ли его желание.

Рефлексия занятия.

Занятие 8. Тема: «Я +, Ты +»

Цель: Развитие ориентации на положительное оценивание себя и качеств сверстников; активизация положительного восприятия жизни.

Приветствие (любым способом).

Рефлексия прошлого занятия. «Кулаки, ладони, руки скрещены на груди».

«Презентация»

Каждый участник должен в нескольких фразах сказать о себе что-то хорошее (что он умеет, чем отличается, что в нем необычного и т. п.). Далее он бросает мяч кому-либо из детей, который тоже говорит о своих положительных качествах.

«Комплименты»

Дети становятся в круг парами, лицом друг к другу. Каждый участник пары должен назвать какие-либо положительные качества своего партнера (характер, внешность, учеба, отношение к другим и т. д.), затем пары меняются партнерами, двигаясь по кругу и выполняя то же задание.

«Преобразование»

На альбомном листе детям предлагается нарисовать (красками, карандашами) квадратный ящик (можно просто квадрат), куда дети хотели бы сложить свои трудности, неприятности, проблемы. Различными цветами дети обозначают свои неприятности, помещая их внутрь квадрата. Когда все это будет «сложено», детям предлагается закрасить, «закрыть» квадрат и придумать картинку, в которой этот квадрат был бы

простой составной частью (узор, сюжетная картина, какой-то предмет) и нарисовать эту картину. После окончания работы картины детей вывешиваются, и делается вывод, что любые проблемы не стоит преувеличивать; если посмотреть на них со стороны, можно увидеть более значительные события и предметы, которые помогут преодолеть плохое настроение и решить небольшие проблемы.

«Незаконченные предложения»

Детям предлагается так закончить предложения, чтобы они настраивали человека на хорошее настроение и помогали преодолеть трудности.

Я думаю, что любую проблему...

Не надо...

Когда бывает трудно, надо...

Если возникла проблема, нельзя...

Чтобы преодолеть неуверенность в себе, надо...

Проблемы будут решены, если...

Рефлексия занятия.

Занятие 9. Тема «Спокойствие, только спокойствие, дело то житейское...»

Цель: Знакомство с приемами снятия психоэмоционального напряжения.

Приветствие (громко сказать всем «Здравствуйте!»)

Рефлексия прошлого занятия. «Кулаки, ладони, руки скрещены на груди».

«Мое настроение»

Детям предлагается сказать, на что похоже их настроение сегодня.

«Учимся расслабляться»

В случаях, когда испытываешь напряжение, тревогу можно помочь себе, расслабляясь с помощью простых приемов, которые помогают не только почувствовать себя спокойнее и комфортнее, но и способствуют принятию обдуманного решения, которое не нанесет вред себе и другим.

Сядьте поудобнее. Спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки лежат спокойно на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их вдыхая, сосчитаем про себя до 7, а выдыхая – до 9 (можно и не считать).

Беседа: Каким образом можно улучшить свое состояние, когда плохое настроение, чувствуешь себя плохо.

(Дети предлагают свои варианты).

«Что я написал»

Учащиеся разбиваются на пары. Каждый из детей по очереди «пишет» на спине другого буквы, цифры, имена, рисуют несложные предметы. Задача того, на чьей спине «пишут» – узнать, что было написано.

Обсуждение: Что понравилось больше, писать или отгадывать? Легко ли было отгадывать, что написали? Как себя чувствовали?

«Иноходец»

Каждому участнику нужно пройти необычным шагом несколько метров. Ведущий рисует на полу черту, до которой нужно дойти. Затем идет следующий и т. д.

После испытания выбирается самый лучший иноходец (кто прошел быстрее и с наименьшим числом падений).

Рефлексия занятия.

Занятие 10. Тема «Спокойствие, только спокойствие, дело то житейское...»

Цель: Знакомство с приемами снятия психоэмоционального напряжения.

Приветствие (одними глазами).

Рефлексия прошлого занятия. «Кулаки, ладони, руки скрещены на груди».

«Картинки-почеркушки» (выполняется с использованием музыки).

Учащиеся закрывают глаза и рисуют на бумаге простым карандашом различные картинки, все что захочется. Затем все закрывают глаза, рассматривают рисунки и пытаются увидеть какие-то детали. После этого каждый рассказывает о том, что нарисовал, придумывает небольшую историю.

«Я чувствую себя хорошо...»

Учащимся предлагается назвать пять ситуаций, вызывающих ощущение: «Чувствую себя хорошо». Какие чувства у вас при этом возникают, запомните их. Теперь представь, что ты кладешь эти ощущения в надежное место и можешь достать их оттуда, когда захочешь. Нарисуй это место и назови эти ощущения.

«Аукцион»

В разные периоды у нас бывает разное настроение. Если у нас плохое настроение, то чаще всего нам мало что удается сделать, а если хорошее – то почти все получается. По типу «аукциона» детям предлагается назвать как можно больше способов, помогающих справиться с плохим настроением. В конце определяется победитель, который предложил лучший рецепт поднятия настроения

Рефлексия занятия.

Занятие 11. Тема: «Помоги себе сам»

Цель: Активизация внутренних ресурсов детей для помощи себе в трудных ситуациях.

Приветствие (любым способом).

Рефлексия прошлого занятия. «Кулаки, ладони, руки скрещены на груди».

«Море»

Представьте себе море. Видите ли, вы волны или оно гладкое и спокойное. Погода на море может меняться от самого сильного шторма до полного штиля (когда море тихое и спокойное на нем нет ни одной волны). Это ваше море и погода на нем зависит от вас. Когда вам страшно или вы волнуетесь, каким становится море? Поскольку вы управляете погодой на своем море, сделайте ее такой, чтобы почувствовать себя так, как вам хочется.

Обсуждение. Что вы чувствовали, когда выполняли упражнение? Как изменялась погода на «вашем море»? Как чувствуете себя сейчас?

Беседа: Какие сказки вы любите? Вы прочитали их в книгах или родители вам их рассказали? Вы видели сказочные мультфильмы или кинофильмы? Кто из сказочных героев вам понравился больше всего? Немного расскажите о нем. Какие качества этих героев вам нравятся? А вы бы хотели быть похожими на них?

Выберите сказочного героя, который бы мог вам помочь в трудной ситуации (например, справиться со страхом).

Рисунки:

1. Нарисуйте, пожалуйста, того сказочного персонажа, который, по вашему мнению, мог бы вам помочь.

2. Нарисуйте самую трудную ситуацию или то, чего вы боитесь.

Рефлексия занятия.

Занятие 12. Тема «Помоги себе сам»

Цель: Активизация внутренних ресурсов детей для помощи себе в трудных ситуациях.

Приветствие (любым способом).

Рефлексия прошлого занятия.

«Кулаки, ладони, руки скрещены на груди».

«Сказочный друг помогает»

Работа с рисунками, выполненными на прошлом занятии.

Детям предлагается закрыть глаза и представить себя рядом со своим любимым сказочным героем, представить, что их любимый сказочный помощник выглядит «не боящимся», уверенным, и говорит уверенно и без страха. Детей просят примерить на себя эти качества персонажа.

«Три решения»

Детям предлагается подумать и отметить три возможные способа решения проблемы, которые мог бы предложить его сказочный помощник.

«Лучшее решение»

Детям предлагается выбрать из трех решений, придуманных героем, одно, наиболее эффективное. Зарисовать это решение на альбомном листе.

Рефлексия занятия.

Занятие 13. Тема «Помоги себе сам»

Цель: Активизация внутренних ресурсов детей для помощи себе в трудных ситуациях.

Приветствие (способом, который больше всего нравится).

Рефлексия прошлого занятия.

«Кулаки, ладони, руки скрещены на груди».

«Сказочный помощник»

Детям предлагается выбрать и нарисовать своего любимого сказочного героя, который, по их мнению, может противостоять страху и защитить от него.

«Выбор подарка»

Детей просят вместе со сказочным персонажем выбрать и нарисовать подарок для страха, который его «задобрит». Можно попросить детей мысленно спросить своего сказочного друга, «Какой подарок лучше всего дать этому чудовищу, чтобы сделать его своим приятелем?»

«Решение проблемы»

После того как подарок выбран и отдан страху, детям предлагается нарисовать, как страх превратился в друга. Это визуально покажет изменение изображения проблемы.

Рефлексия занятия.

Занятие 14. Тема: «Я стану...»

Цель: Позитивное «программирование» будущего.

Приветствие (любым способом).

Рефлексия прошлого занятия.

«Кулаки, ладони, руки скрещены на груди».

«Путаница»

Учащиеся вступают в круг и закрывают глаза, вытянув руки вперед. Задача каждого – взяться правой рукой за кого-то, а левую протянуть, чтобы за нее кто-нибудь взялся. Затем все открывают глаза и распутываются, не отпуская рук.

«Закончи предложения»

Каждому ребенку предлагается закончить следующие предложения:

- Я заслуживаю...
- Я умею...
- У меня достаточно силы для...
- У меня много...
- Я знаю, что я буду...

Во время обсуждения отмечаются и усиливаются позитивные реальные предположения.

Рефлексия занятия.

Занятие 15. Тема «Собираем урожай...»

Цель: Завершение работы, подведение итогов.

Приветствие.

Рефлексия прошлого занятия.

«Браво»

Кто из вас бывал в театре или цирке и видел, как публика восторженно аплодирует артистам в конце представления? Кто из вас, хотя бы в своих мечтах, хотел оказаться на сцене и заслужить восторженные аплодисменты зрительного зала? Я считаю, что время от времени каждый из вас заслуживает аплодисментов.

В центре класса ставится стул. Дети окружают его со всех сторон. Первый ребенок встает на стул, а все остальные начинают аплодировать и т. д.

Обсуждение. Понравилось ли получать аплодисменты? А хлопать в ладоши? Хочешь ли, чтобы в классе тебе время от времени дарили признания и аплодисменты.

«Страна X» (коллективный рисунок)

Упражнение предусматривает совместное рисование детей на большом листе бумаги. Предлагается вместе придумать свою страну, дать ей название и нарисовать. Каждый ребенок рисует на общей картине то, что хочет.

Завершающая беседа.

Детям предлагается вспомнить все занятия и сказать, как они себя чувствовали на них? Что узнали нового, чему научились? Что не понравилось, а что понравилось? Что запомнилось больше всего? Какую бы оценку поставили своей группе за работу (дети заполняют выходные анкеты).

Конспекты психоразвивающей программы для обучающихся начальной школы «Познай себя», 4-й класс

Занятие 1. Знакомство

Цель: создание благоприятной эмоциональной атмосферы; познакомить с целью, структурой и правилами работы в группе.

Упражнение «Знакомство»

Участник группы получает мяч, представляется и придумывает прилагательное, которое положительно его характеризует, на первую букву своего имени (например, Наташа – надежная). Затем он кидает мяч другому участнику, тот представляется аналогичным образом.

После знакомства ведущий напоминает о том, кто такой психолог, чем он занимается; рассказывает о целях занятий, кратко перечисляются темы. Затем участники отвечают на вопрос: «Чему они хотели бы научиться на этих занятиях?».

Вводятся правила группы.

Упражнение «Представление»

Группа делится на пары, в которой каждый рассказывает о себе своему партнеру. Задача – подготовиться к представлению партнера всей группе. При этом важно подметить в участнике интересное и неизвестное пока группе. Затем все участники садятся в круг, и представляют своего партнера.

Упражнение «Меняются местами те, кто...»

Группа сидит на стульях в круг. Один участник без стула, он – водящий. Водящий объявляет, кто будет меняться местами. Например: «Меняются местами те, кто любит фантастику» («у кого есть сестры», «кто умеет плавать» и т. п.). Все, кто обладает данным свойством, должны поменяться местами, а водящий должен успеть занять свободное место. Участник, оставшийся без стула, становится водящим.

Рефлексия

Как вы себя чувствуете?

Понравилось ли занятие?

Занятие 2. «Сила воли»

Цель: способствовать осознанию детьми важности развития силы воли.

Рефлексия прошлого занятия.

Напомнить участникам правила группы. Показать актуальное самочувствие (с помощью кулачков).

Разминка.

Игра «Утка-утка-утка-гусь...»

Участники садятся в круг. Водящий стоит за кругом. Он идет по часовой стрелке и, прикасаясь к голове каждого участника, говорит: «Утка, утка... гусь». Участник, которого назвали гусем, должен встать и догнать водящего. Водящий должен, оббежав круг, успеть сесть на место «гуся». Если участник догнал водящего, то водящий остается водить следующий кон.

Упражнение «Карлики и великаны»

Все стоят в кругу. На команду «Великаны!» – все стоят, а на команду: «Карлики!» надо присесть. Ведущий пробует запутать участников, присаживаясь на команду «Великаны».

Основная часть

Сказка О. В. Хухлаевой «О силе воли». Перед прочтением сказки детям задаются вопросы: «Знают ли они что такое сила воли? В чем она заключается?».

Затем проигрываются упражнения «на проверку силы воли» из сказки.

Упражнение «Тыкалки». Все замирают. Водящий подходит к каждому участнику и легонько его щекочет. Важно сдержаться и не рассмеяться.

Упражнение «Хочукалки». Угадать букву, которую ведущий нарисует в воздухе, но сдержаться и сказать только по команде ведущего.

Упражнение «Якалки». Ведущий загадывает не сложную загадку. И спрашивает: «Кто отгадал». Задача участников не прокричать сразу, а ответить по команде ведущего.

Обсуждение: Что такое сила воли? В чем проявлялась сила воли главного героя? Зачем нужна сила воли человеку?

Делается вывод о том, что сила воли помогает человеку преодолевать трудности и добиваться цели.

Упражнение «Комплимент»

Участник кидает другому мяч и говорит комплимент. Поймавший мяч, должен сказать «Да, я ... (повторяется комплимент) и еще я ... (сделать себе комплимент)». Ведущий следит, чтобы мяч побывал у всех участников группы хотя бы один раз.

Рефлексия

Что понравилось на сегодняшнем занятии? Что было трудным?

Что нового о себе узнали?

Домашнее задание: понаблюдайте за собой – развита ли у вас сила воли, можете ли вы отказаться от того, что хочется, ради того, что нужно?

Занятие 3. «Эмоциональная грамотность»

Цель: учить различать мысли, чувства и поведение.

Разминка.

Упражнение «Приветствие»

Участники подходят друг к другу, кладут правую руку на плечо и говорят «Привет, как я рад тебя видеть», другой участник отвечает тем же.

Упражнение «Путаница»

Один участник (водящий) выходит за дверь. Остальные встают в круг, берутся за руки и запутываются. Водящий должен распутать.

Обсуждение домашнего задания.

Основная часть.

Упражнение «Отгадай чувство»

Участникам раздаются карточки с изображением эмоций, так, чтобы соседи не видели. Каждый участник показывает эмоцию, группа пытается отгадать, что это за эмоция.

Работа с плакатом «Мысли, чувства и поведение». Ведущий объясняет разницу между мыслями, чувством и поведением.

Работа в тройках. Каждой тройке дается анкета «Обозначь ситуацию». После проводится обсуждение. Было ли трудно выделить мысли, чувства и поведение?

Работа с «Таблицей чувств». Дети определяют, какой уровень чувств они чаще испытывают: низкий, средний или высокий.

Рефлексия

Что понравилось? Что было трудным?

Что нового вы о себе сегодня узнали?

Домашнее задание: понаблюдайте – какие чувства вы испытываете чаще?

Занятие 4. «Выражение эмоций»

Цель: познакомить с альтернативными способами выражения негативных эмоций.

Разминка

Упражнение «Приветствие»

Вспомнить прилагательное, которое каждый себе давал на первом занятии, и, бросая мяч участнику группы, сказать: «Я приветствую тебя, например, добрый Дима».

Упражнение «В тесноте, да не в обиде»

Участники встают всей группой на развернутый газетный лист, так, чтобы все поместились. Затем лист сворачивается пополам. Задача участников устоять всей группой на этом листе.

Обсуждение домашнего задания.

Основная часть

Упражнение «Закончи предложение»

1. Я обижаюсь, когда...
2. Мне обидно, что ...
3. Я злюсь на ...
4. Я иногда злюсь из-за того, что ...
5. Больше всего я боюсь ...
6. Мне страшно ...

По желанию можно зачитать предложения.

Упражнение «Рисунок чувств»

Участники рисуют отрицательные эмоции, которые чаще всего испытывают. По желанию рассказывают о своем рисунке группе. Затем очень эмоционально разрывают рисунок на мелкие кусочки.

Упражнение «Аукцион»

А сейчас мы с вами проведем аукцион. Победит тот, кто напишет на листке больше всего способов, как можно справиться с обидой, страхом, гневом, злостью.

Упражнение «Путешествие» (релаксация)

Рефлексия.

Что нового вы сегодня узнали о себе?

С какими новыми для вас способами управления эмоциями узнали?

Домашнее задание: в природе не бывает ничего ненужного, следовательно, если есть неприятные чувства, то они зачем-то нужны. Подумайте и напишите, зачем человеку нужны такие чувства, как обида, страх, злость?

Занятие 5. «Нужна ли агрессия?»

Цель: Расширить представление участников группы об агрессивном поведении; обсуждение приемлемых способов разрядки гнева и агрессии.

Разминка.

Упражнение «Бумажные снежки»

Каждый берет по большому листу газетной бумаги и делает из него плотный мячик. Затем участники делятся на две команды, и каждая выстраивается в линию так, чтобы расстояние между ними было примерно 4 метра. По команде ведущего игроки начинают бросать мячи в сторону противника. Игроки каждой команды должны как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», надо прекратить кидаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. Продолжительность игры 2-3 минуты.

Обсуждение домашнего задания.

Какое значение играют чувства (эмоции) в жизни человека?

Основная часть

Подумайте, нужна ли человеку в жизни агрессия?

А теперь послушайте притчу «О змее»

«Жила на свете очень ядовитая змея, которую все боялись и не приближались к ней из-за ее яда. Никто не общался со змеей, поэтому была она очень одинока. Решила змея избавиться от яда и сбросила его в ущелье. Увидел это орел и рассказал зверям. Осмелели звери и закидали змею насмерть камнями».

Обсуждение:

Какой вывод можно сделать из этой притчи?

Зачем нужна человеку агрессия? В каких случаях?

Агрессия бывает нужна для самозащиты. Иногда она помогает человеку постоять за свою честь и за честь других.

Подвести детей к тому, что агрессия конструктивная направлена на защиту себя и других, своей независимости и свободы. Деструктивная агрессия – это жестокость, ненависть и злоба. Это попытка возвыситься за счет унижения других.

– В какой форме чаще проявляется ваша агрессия?

Упражнение «Выставка» (релаксация)

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, несколько раз глубоко вдохните.

«Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней фотографии людей, на которых вы злитесь, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо.

Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда этот человек вас обижал. Вспомните свои чувства и мысленно скажите этому человеку все, что хотели (пауза 15 – 30 секунд). Теперь простите этого человека, возможно, он ошибся.

Представьте, что вы отворачиваетесь от портрета и выходите из зала. Обида, злость, раздражение больше не волнуют вас. У вас хорошее настроение». Сделайте глубокий вдох, потянитесь и откройте глаза.

Обсуждение:

Какая была ситуация?

Трудно ли было представить ощущения?

Менялись ли ваши ощущения?

Рефлексия.

Домашнее задание: попробуйте дома самостоятельно провести аутотренинг – вспомните тех людей, кому вы до сих пор не простили обиду, на кого вы до сих пор сердитесь, мысленно скажите им все, что думаете по поводу ваших отношений, и простите этих людей. Результаты обсудим на следующем занятии.

Занятие 6. «Как я общаюсь»

Цель: помочь участникам группы определить свои реакции в повседневном общении, затруднения и проблемы.

Упражнение «Приветствие»

Команды выстраиваются в две шеренги и здороваются как футболисты на поле, только левой рукой.

Упражнение «Никто не знает, что я ...»

Участники кидают друг другу мяч со словами: «Никто не знает, что я ...».

Обсуждение домашнего задания.

Основная часть.

Ролевая игра «День рождения»

Один участник по желанию играет роль именинника. Остальные приходят к нему в гости. Условием входа на день рождения является вручение мотивированного подарка и поздравление имениннику.

Обсуждение

Сразу ли нашлись слова для поздравления?

Легко ли было придумать, что подарить и объяснить?

Что чувствовали в роли именинника?

Ролевая игра «Просьба и отказ»

Группа рассчитывается на первый, второй. Первые обращаются ко вторым с просьбой. Задача первых номеров – добиться согласия. Ведущий дает задание вторым номерам, отказать вежливо и не произносить слово «нет». Первые номера об этом не знают. Затем пары меняются позициями. Вторые номера обращаются с просьбой. Первые номера должны отказать резко, словами «нет, нет, нет».

Обсуждение

Что чувствовали в первый раз? Было ли обидно?

Какие чувства испытывали во второй раз те, кому отказывали?

Как можно наладить контакт с человеком, которому резко отказали?

Есть ли в жизни ситуации, когда нужно отказать резко?

Какой вариант поведения вам больше свойственен, первый или второй?

Рефлексия

Что понравилось? Что было трудным?

Какие чувства испытывали?

Что нового о себе и других узнали?

Занятие 7. «Общение без слов»

Цель: знакомство и развитие навыков невербального общения.

Разминка

Упражнение «Приветствие»

Поприветствовать участников группы нетрадиционным способом.

Упражнение «Пустой стул»

Участники рассчитываются на первый, второй. Первые сидят на стульях, вторые – стоят у них за спиной. У одного из участников стул пустой. Задача участника с «пустым стулом» взглядом пригласить на свой стул, кого-нибудь из сидящих. Задача тех, кто стоит за спиной, удержать «своего» участника на стуле.

Основная часть

Беседа о роли невербального общения, какое это имеет значение в жизни человека, в каких ситуациях это может пригодиться.

Упражнение «Автобус»

Вызываются два добровольца. Ситуация: они едут в разных автобусах, которые остановились на красный свет светофора. Участники игры увидели друг друга. Задание: в течение 1–2 минут о чем-либо договориться. Игру можно повторить с разными участниками.

Обсуждение

Участники группы рассказывают, что они поняли из «разговора»?

Затем участники игры говорят, о чем они договорились?

Что было труднее понимать другого или выражать свои мысли?

Какими средствами пользовались?

Упражнение «Слепец и поводырь»

Участники делятся на пары. Один из пары играет роль слепца, другой – поводыря. «Поводырь» должен водить «слепца» по комнате так, чтобы он не столкнулся с другими участниками, не ударился и т. п. Через три минуты пары меняются ролями. Упражнение проходит в полной тишине.

Обсуждение

Что чувствовали, когда были в роли «слепца»? Было ли вам комфортно?

Что чувствовали, когда были «поводырем»?

Доверяли ли вы своему «поводырю»?

Упражнение «Контрабандист»

Участники группы садятся в ряд. Водящий внимательно смотрит на них и запоминает их внешность, выражение лица, затем отворачивается. В это время ведущий прячет у одного из участников какой-нибудь предмет (конфету, ключ и т. п.). Задача

водящего по выражению лица, выражению глаз, позе и другим невербальным проявлениям определить «контрабандиста». Затем можно его «обыскать» и найти предмет.

Обсуждение

- Трудно ли было определить «контрабандиста»?
- По каким признакам это удавалось сделать?

Рефлексия

Понравилось ли занятие?

Что интересного и/или полезного сегодня узнали?

Домашнее задание: при просмотре фильма (сериала), выключите на 15 минут звук и постарайтесь, наблюдая за жестами и мимикой актеров, понять, о чем они говорят, какие чувства переживают.

Занятие 8. «Как я решаю проблемы»

Цель: помочь осознать свои переживания в трудных ситуациях и создать представление о возможных вариантах действия в затрудненных условиях.

Разминка

Упражнение «Приветствие».

Группа встает в круг. Участники кладут руки на плечи друг другу и хором говорят: «Здравствуйте, мы».

Игра «Жмурки»

Водящему завязывают глаза. Участники двигаются поблизости от водящего. Он должен поймать участника и назвать его имя, тогда участник становится водящим.

Основная часть

Разбор ситуации «Как решить проблему»

«Двое братьев попали в скверную историю – одолжили деньги, но вовремя не смогли их вернуть. Им пригрозили расправой, если они не вернут деньги. Каждый из братьев решил проблему по-своему.

Один – одолжил денег у очень доброго пожилого человека, солгав ему, что деньги нужны на лечение для больной матери (хотя она была здорова).

Другой – влез в чужую машину, украл магнитофон и продал его.

Так братья решили свою проблему и раздобыли деньги».

Обсуждение

Согласны ли вы, что братья решили свою проблему?

Почему?

Какие вы можете предложить варианты решения проблемы?

Что лучше украсть или обмануть?

Во время дискуссии подвести детей к тому, что плохо и то и другое, решение одних проблем не должно приводить к появлению новых проблем.

Этапы решения проблемы:

1. Постановка проблемы (в чем проблема?)
2. Составление вариантов решения
3. Обдумывание (что будет после принятия того или иного решения: через неделю, через месяц, в зрелые годы)
4. Выбор приемлемого варианта
5. Применение выбранного варианта

Ролевая игра

Детям раздаются «проблемы» (я хочу начать курить, я нашел кошелек, я им отомщу и т. п.). Каждый проигрывает решение проблемы, применяя вышеназванные этапы.

Обсуждение.

- Почему у нас появляются проблемы?
- Принимаем ли мы участие в их появлении?
- Любую ли проблему можно решить?

- Важно ли обдумывать решение, прежде чем его принять?

Упражнение «Подарок»

Участники дарят соседу слева, какой-нибудь воображаемый подарок. Сосед и вся группа должны догадаться, что это такое. Задача – показать так, чтобы другие поняли.

Рефлексия.

Занятие 9. «Школьные трудности»

Цель: создать представление о возможных вариантах действия в затрудненных условиях.

Разминка.

Игра «Ко мне, от меня, стоп, горячая земля»

Водящий с завязанными глазами становится спиной к участникам и говорит: «Ко мне». Все подходят и касаются водящего пальцем, после чего водящий произносит: «От меня. Стоп, горячая земля!». Все замирают. Водящий с закрытыми глазами находит человека и угадывает кто это. Тот, кого угадали, становится водящим.

Основная часть.

«Решение возможных трудных ситуаций»

Ведущий просит детей вспомнить реальные или представить возможные трудности (в школьной жизни) и попытаться найти выход из этих ситуаций, чтобы выглядеть достойно, быть культурным человеком.

Далее ведущий предлагает различные ситуации:

- 1.) отвечая у доски, ты вдруг забыл, о чем надо говорить;
- 2.) ты оговорился, а все засмеялись;
- 3.) учитель в резкой форме перебивает тебя;
- 4.) тебя не слушают;
- 5.) тебя специально пытаются разозлить;
- 6.) тебе задали вопрос, на который ты не можешь ответить;
- 7.) учитель поставил тебе более низкую отметку, чем ты ожидал.

Ситуации обсуждаются, находится оптимальное решение.

Рефлексия

- Что бы вы чувствовали (или чувствуете) в подобных ситуациях?
- Что нового и интересного для себя узнали?

Домашнее задание: подумать, какие трудности в школе с вами могут случиться в следующем году (в 5 классе), и как достойно выйти из этой ситуации.

Занятие 10. «Другие роли»

Цель: расширение ролевого репертуара.

Разминка

Упражнение «Приветствие»

Рукопожатие левой рукой со словами: «Привет, (имя), я рад тебя видеть!»

Упражнение «Атомы и молекулы»

Участники закрывают глаза и медленно движутся по комнате. По команде «атомы» они при прикосновении отталкиваются друг от друга. По команде «молекулы», не открывая глаз, должны найти друг друга и объединиться в одну большую «молекулу».

Упражнение «Охота»

Играют два ребенка. Один – охотник, другой – заяц. Им завязывают глаза так, что обоим придется рассчитывать только на свои уши. Все остальные ведут себя очень-очень тихо. В начале игры Охотник и Заяц стоят в противоположных углах. «Представьте себе, что сейчас так темно, что даже не видно дальше своего носа. Заяц пытается перебежать через поле. Если он окажется на другой стороне – он в безопасности. Охотник пытается поймать его. Заяц может наострить уши, чтобы определить, где находится охотник и вернуться от него. Охотник пытается идти точно в то место, где он слышал Зайца».

Обсуждение

- Что чувствовал в роли Охотника? Зайца?
- Что было в этой игре трудным для тебя?

Обсуждение домашнего задания.

Основная часть

Ролевая игра «В школе»

Участники получают роли «послушного», «упрямого», «озорного», «застенчивого» ученика, учителя. Роли в игре должны отличаться от тех, которые свойственны детям в жизни. Разыгрывается сюжет из школьной жизни. Каждый выполняет отведенную ему роль.

Обсуждение

- Как вы чувствовали себя, играя несвойственное вам поведение?
- Понравилось ли вам быть такими?
- Тяжело ли было в роли Учителя?

Рефлексия

- Что особенно понравилось и запомнилось на сегодняшнем занятии?
- Что полезного вы для себя узнали?

Занятие 11. «Вежливость»

Цель: отработка навыков вежливого поведения в повседневной жизни.

Разминка

Упражнение «Приветствие»

Поприветствовать группу таким способом, который больше всего нравится.

Упражнение «Великий мастер»

Каждый по кругу начинает со слов «Я великий мастер ...», например, пеших прогулок, заплетания косичек и т. п., причем остальных участников надо убедить в этом. Ведущий спрашивает у группы: «А есть кто-нибудь в группе, кто делает это лучше?». Вся группа должна согласиться, что человек в этом деле, действительно, великий мастер. У каждого человека есть что-то, что он делает лучше, в чем он чувствует себя мастером.

Основная часть.

Беседа «Что такое вежливость и зачем она нужна».

Упражнение «Узкий мост»

На полу ведущий чертит две длинные линии на некотором расстоянии друг от друга. Это будет мост. Выбираются два участника, которые идут с разных концов моста. На середине они встретятся. Задачей каждого является дойти до конца моста. Можно задать дополнительное условие, что они оба торопятся.

Обсуждение

- Как вы прошли мост, достигли ли вы своей цели?
- Сумели ли вы вежливо разойтись?
- Что помешало вам это сделать?
- Зачем нужна в жизни вежливость?

Упражнение «Разожми кулак»

Группа делится на пары. Один из пары сжимает пальцы в кулак. Задача второго – сделать так, чтобы первый участник разжал кулак. Задача первого – поступать в соответствии со своими желаниями: он может разжать кулак, если ему захочется.

Обсуждение

- Какими способами вы пользовались, чтобы разжать кулак партнера?
- Была ли это просьба, хитрость, сила, подкуп и т. п.?
- Хотелось ли первому участнику разжать кулак? Что он чувствовал, и что было для него убедительнее: вежливая просьба или сила?

Упражнение «Говорим гадости»

Группа делится на две команды, участники становятся друг напротив друга. Каждая пара говорит по очереди. Члены одной команды говорят гадости, а члены другой команды

отвечают комплиментами. Главное правило: говорить ровно, выдержанно, начинать с «Вы», добавлять «сэр» или «мисс». Важно говорить вежливо и с улыбкой. Ненормативную лексику не употреблять. Например, «Вы, дрянь, мисс». Участник другой команды, стоящий напротив, должен ответить ему комплиментом, в соответствии с этими же правилами. Например, «А Вы очаровательны, мисс». При нарушении правил команде присуждается штрафное очко.

Обсуждение

- Что вас особенно задевало?
- В каких ситуациях было трудно удержаться в рамках упражнения?

Делается общий вывод о том, что вежливость помогает сохранить лицо, достойно выйти из затруднительной ситуации, остаться при этом культурным человеком. С вежливым человеком приятнее общаться.

Игра «Отгадай прикосновение»

Один ребенок (водящий) закрывает глаза. Он должен только по рукам определить, кто перед ним стоит.

Рефлексия

Домашнее задание: понаблюдайте за собой и другими: вежливы ли они? Когда не нужна вежливость?

Занятие 12. «Общение в ситуации просьбы»

Цель: способствовать снижению тревожности в ситуации обращения к другому с просьбой.

Разминка

Упражнение «Пустой стул»

Участники рассчитываются на первый, второй. Первые сидят на стульях, вторые – стоят у них за спиной. У одного из участников стул пустой. Задача участника с «пустым стулом» взглядом пригласить на свой стул, кого-нибудь из сидящих. Задача тех, кто стоит за спиной, удержать «своего» участника на стуле.

Основная часть

Ролевая игра «Приказ, выпрашивание, просьба...»

1. Это упражнение учит детей различать приказ, выпрашивание и вежливую просьбу. Вызываются три добровольца, им раздаются карточки с заданиями: «Мам, подай мне портфель!»; «Мамочка, миленькая, ну купи мне, пожалуйста, мороженое», «Мама, помоги мне, пожалуйста, разобраться с задачей». Остальные участники группы должны понять, в какой ситуации приказ, выпрашивание и обращение с вежливой просьбой.

2. Затем дети делятся на пары. Задача: после выполнения упражнения описать свои чувства. Один участник пары обращается ко второму трижды: «Ну-ка, дай мне быстренько списать задачку!»; «Ну, пожалуйста, умоляю, дай списать!»; «Помоги мне, пожалуйста, разобраться с задачей по математике».

«Вторые» участники описывают, что они чувствовали, когда к ним обратились в первый раз, во второй и в третий.

- В каком случае, по вашему мнению, может получиться общение на равных?
- Давайте подумаем, что помогает общению в ситуации просьбы?

Разделить детей на две группы, которые выработают список того, что помогает общению в ситуации просьбы. Не более 5 пунктов. Затем составляется общий список.

Ролевая игра «Обращение с просьбой»

Ваша задача заключается в том, чтобы вежливо обратиться с просьбой, используя знания о том, что помогает общению.

- попросите пассажира передать деньги на билет;
- попросите прохожего объяснить, как пройти к цирку;
- попросите у кассира в кинотеатре два билета в кино;
- спросите у прохожего, который час.

Если вы сомневаетесь, что человек выполнит вашу просьбу, надо объяснить ему, почему это для вас важно.

Важно помнить, каждый человек имеет право на отказ.

Рефлексия

Домашнее задание: постарайтесь обращаться с вежливой просьбой, наблюдайте, как вы себя ведете, если вам отказывают.

Занятие 13. «Общение в ситуации отказа»

Цель: помочь детям развить умения, необходимые в ситуациях отказа.

Разминка

Упражнение «Отгадай мою роль»

Добровольцу на спину крепится листок, на котором написано слово, обозначающее предмет, состояние, понятие. Участник не знает, что это за слово. Он будет подходить к разным участникам группы и те, к кому он подошел, должны будут невербально показать ему, что написано у него на карточке. Задача участника – понять, что написано у него на карточке.

Обсуждение домашнего задания.

Основная часть.

Нередко случается так, что, когда вас просят о чем-то, вам приходится говорить «нет».

Тема сегодняшнего занятия: «Вежливый отказ».

Упражнение «Вежливый отказ»

Участник группы обращается к своему соседу слева с просьбой. Задача соседа – отказать, т.е. сказать «нет», при этом постараться, чтобы отказ был вежливым и звучал уверенно. («Ложись, пожалуйста, спать», «Пойдем гулять», «Дай мне, пожалуйста, до завтра тетрадь по математике», «Будь добр, сходи за хлебом»). Затем поменяйтесь ролями.

Обсуждение

- Трудно ли было отказывать?
- Удалось ли вам вежливо отказать? (определяет сосед, которому отказывали).

Работа в подгруппах

Разделить детей на две подгруппы, каждая из которых 5 раз заканчивает предложение: «Сложно отказать, потому, что ...». Составляется общий список причин, почему сложно отказывать.

Индивидуальная работа

Ребятам раздаются листы с указанием различных уважительных причин для отказа.

Отметьте, пожалуйста, какие причины являются уважительными, с вашей точки зрения.

Формула отказа: вежливый отказ = отказать, используя вежливые слова, доброжелательно и в то же время уверенно + объяснить причину, по которой отказываешь.

Упражнение «Отказ»

Вызываются два добровольца. Один из участников обращается с просьбой 2 раза («Пойдем гулять после школы», «Угости меня, пожалуйста, конфетой»), второй – отказывает (сначала невежливо «Неохота», а затем – вежливо «Ой, я ее уже съел. Извини, что не угостил тебя»). Второй участник описывает свои чувства во время невежливого отказа (вежливого). Игра может повториться с другой парой.

Обсуждение

- Что вы чувствовали, когда вам отказывали вежливо?
- Всегда ли отказ звучал убедительно?
- В каких ситуациях в жизни вы не обязаны быть вежливыми?

Рефлексия

Домашнее задание: попробуйте в жизни вежливо просить и вежливо отказывать, опираясь на знания, которые приобрели на двух последних занятиях.

Занятие 14. «Дружба»

Цель: создание условий для осознания причин, мешающих дружбе и для получения обратной связи от других участников.

Разминка

Упражнение «Приветствие»

Поприветствовать друг друга без слов, только глазами.

Упражнение «Ворвись в круг»

Участники группы встают в круг и берутся за руки. Один участник остается за кругом и пытается прорваться в круг. Ведущий напоминает детям об осторожности.

Упражнение «Диалектика»

Выбирается какая-либо социальная роль, например, ребенок или учитель. Каждый участник по кругу высказывается. Первый начинает со слов: «Ребенком быть хорошо, потому что ...». Второй продолжает: «Ребенком быть плохо, потому что ...»

- Было ли трудно найти плохое (хорошее)?
- Что было для вас неожиданным в этом упражнении?

Обсуждение домашнего задания.

Основная часть

Беседа по теме «Дружба»

Обсудить важность и необходимость дружеских отношений. Основные идеи: «мы заводим друзей на всю жизнь и где бы мы не жили, мы всегда способны поддерживать отношения со старыми друзьями и заводить новых».

– Как вы думаете, какое поведение мешает дружбе?
– *(предлагаются ситуации из книги Р. Смид, стр. 36-37).*
– Есть ли в вашем поведении что-то такое, что может мешать другим детям дружить с вами?

- Можно ли сказать другу, что он ведет себя неправильно? Что для этого нужно?
- Хотели бы вы что-нибудь изменить в своем поведении?

Упражнение «Комплимент»

Дети кидают друг другу мяч и говорят комплименты. Предложить, чтобы комплимент состоял только из двух слов, например, «Лена – красивая».

Рефлексия. Предупредить детей о том, что следующее занятие будет последним.

Домашнее задание: попробуйте дома вспомнить все наши занятия, темы занятий, чему вы научились, что нового узнали, чем были полезны занятия, какие знания вы можете применить в жизни, кто из ребят, по вашему мнению, больше всех изменился за это время.

Занятие 15. Завершение

Цель: рефлексия курса

Обсуждение домашнего занятия.

Детям раздаются анкеты, вопросы которой во многом совпадают с домашним заданием (7 минут).

Разминка

Упражнение «Счет до 10»

Все участники закрывают глаза и по команде ведущего группа должна досчитать до 10, но так, чтобы каждое число называл только один участник. Если число назвали одновременно двое и больше участников, то игра начинается сначала.

Упражнение «Меняются местами те, кто ...» (см. занятие 1)

Упражнение «Тростинка на ветру»

Участники образуют тесный круг. Один участник встает в центр круга, закрывает глаза и начинает качаться, не отрывая ног от пола. Задача группы не дать упасть «тростинке».

- Как вы себя чувствуете?
- Какие ощущения испытывали?
- Сразу ли смогли расслабиться и доверить себя группе?

Упражнение «Прощание»

Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вспомните, пожалуйста, все наши занятия с самого первого и до сегодняшнего (пауза). Подумайте, что дали вам эти занятия, чему самому важному вы здесь научились (пауза). А теперь представьте, что мы попрощались, вы расходитесь по домам и больше никогда именно в таком составе, именно здесь не встретитесь. Представьте мысленно каждого участника. Представьте, что вы идете домой, и друг вспоминаете, что хотели что-то важное сказать всем участникам группы и не сказали. Запомните это. Теперь делаем глубокий вдох, потягиваемся и открываем глазки.

Ведущий предлагает участникам высказать по кругу мысли, чувства, впечатления от занятий в группе.

Затем участникам раздаются чистые листы бумаги, внизу листа каждый пишет свое имя и передает листок по часовой стрелке. Участники, получившие листок с именем, пишут этому участнику пожелание, комплимент или что-нибудь хорошее о нем. Занятия группы завершаются чаепитием.

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА» (2–4 КЛ.)

Составитель: Яшникова В. А.

Пояснительная записка

Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии младших школьников. Эмоциональное развитие ребенка напрямую связано с переменой его образа жизни и расширением круга общения.

Вопросы эмоционального развития детей младшего школьного возраста освещаются в ряде психологических работ (Матюхина М. В. Михальчик Т. С. Патрина К. П.). Исследователи обращают внимание на тот факт, что в этом возрасте эмоции связаны с более сложной социальной жизнью ребенка, с более ясно выраженной социальной направленностью его личности. В младшем школьном возрасте возникают новые значимые социальные связи: с учителем, с коллективом класса; новые обязанности, которые влекут за собой оценку учителя, одноклассников (в их отношении к нему), а также оценку членов семьи, что обуславливает возникновение у ребенка переживаний различного характера: удовольствия, радости от похвалы или переживания собственной неполноценности по сравнению с успешно работающими товарищами. Формирование эмоциональной жизни ребенка по мере его развития заключается в том, что чувства начинают приобретать новое значение и смысл в его внутреннем мире, становятся средством формирования самосознания учащихся. Характерной особенностью младшего школьного возраста является эмоциональная впечатлительность, отзывчивость ребенка на все яркое, необычное, красочное (Якобсон П. М.).

Общая тенденция в развитии чувств младшего школьника – все большая осознанность и сдержанность. Со временем ребенок начинает более сдержанно выражать свои эмоции (раздражение, зависть, огорчение), особенно когда он находится среди сверстников, боясь их осуждения. Несмотря на то, что у младшего школьника сохраняется свойство бурно реагировать на отдельные явления, в целом на протяжении младшего школьного возраста нарастает организованность в эмоциональном поведении ребенка. В этот возрастной период у ребенка активно развиваются социальные эмоции, такие как самолюбие, чувство ответственности, чувство доверия к людям и способность к сопереживанию. Изменяется содержательная сторона эмоций и чувств.

Таким образом, в период младшего школьного возраста происходят серьезные изменения в интересах ребенка, в его доминирующих чувствах, с возрастом эмоции и чувства детей становятся более осознанными, обобщенными, произвольными; изменяется их содержание и экспрессивная сторона.

Методологической основой программы являются:

– концептуальное положение о закономерностях и сензитивных периодах развития личности (В. В. Абраменкова, Л. И. Божович, Л. С. Выготский, В. В. Давыдов, А. Н. Леонтьев, Д. Б. Эльконин и др.)

– идеи о личностно-ориентированном подходе к педагогическому процессу (Е.В. Бондаревская, В.В. Зайцев, М.В. Корепанова, В.А. Петровский, В.В. Сериков)

Цель данной психологической программы – развитие и коррекция эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста.

В соответствии с этой целью формируются следующие **задачи**:

1) коррекция психоэмоционального состояния (снятие психоэмоционального напряжения, состояний тревожности);

2) развитие умения осознавать, понимать и адекватно выражать свои эмоциональные переживания;

- 3) развитие способности понимать эмоциональное состояние, переживания, личностные особенности другого человека;
- 4) развитие навыков совместной деятельности; умения сотрудничать со сверстниками, согласовывать собственное поведение с поведением других детей;
- 5) развитие позитивной самооценки.

Категория участников: учащиеся 2–4 классов (8–10 лет).

Срок реализации программы: программа включает в себя 15 занятий.

Длительность занятия – 40 минут, частота встреч – 1 раз в неделю. **Количество человек:** 10–15 человек.

Принципы реализации программы:

- доступность предлагаемого материала, соответствие возрастным особенностям детей;
- систематичность и последовательность в приобретении знаний и умений;
- личностно-ориентированный подход.

Структура занятий предполагает:

1. Приветствие;
2. Разминка;
3. Основная часть (игры и упражнения, направленные на достижение цели программы);
4. Рефлексия занятия;
5. Прощание.

Формы и методы работы: работа осуществляется в малых группах, не более 15 человек.

При реализации программы используются следующие методы:

- Игротерапия;
- Сказкотерапия;
- Проигрывание ситуаций;
- Этюды;
- Групповая дискуссия.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:

- программу реализуют педагоги-психологи, имеющие опыт групповой работы, знание специальной психологии и педагогики;
- занятия проводятся в отдельном (желательно звукоизолированном) проветриваемом помещении, оснащённом необходимой мебелью;
- наличие необходимых учебно-методических пособий и дидактического материала.

Эффективность программы проверяется с помощью тестирования перед началом проведения занятий по программе и в заключение программы с использованием методик: цветовой тест Люшера [12], Тест тревожности «Темпл-Дорки-Амен» [18], тест Филипса [12], тест «Рукавичка» [4], методика «Самооценка» [18].

Планируемый результат: по окончании программы будет являться умение детей осознавать, понимать, адекватно выражать свои эмоции, понимать эмоциональное состояние, переживания, личностные особенности другого человека, умение сотрудничать со сверстниками, развитая самооценка.

Тематический план.

№ п.п	Тема	Всего	Количество часов	
			В том числе	
			Теорет.	Практ.
1.	«Знакомство»	1		1
2-3.	«Эмоции, что это?»	2		2
4.	«Эмоции и мимика»	1		1

№ п.п	Тема	Всего	Количество часов	
5.	«В кругу симпатий»	1		1
6.	«Калейдоскоп чувств»	1		1
7.	«Чувство страха»	1		1
8-9.	«Учимся преодолевать страхи»	2		2
10.	«Я понимаю других»	1		1
11.	Язык невербального общения»	1		1
12.	«Эмоции и общение»	1		1
13.	«Я и другие»	1		1
14.	«Такие разные эмоции»	1		1
15.	«Завершение»	1		1
	Итого:	15		15

Содержание программы

Занятие 1. «Знакомство» (1 час)

Создание благоприятной эмоциональной атмосферы; знакомство с правилами занятий, обсуждение способов взаимодействия в группе, знакомство с эмоциями.

1. Упражнение «Давай познакомимся»;
2. Беседа «Эмоции, что это?»;
3. Упражнение «Расскажи об эмоциях»;
4. «Сказка. Путешествие в страну настроения»;
5. Общий рисунок «Страна настроения»;
6. Упражнение «Аплодисменты по кругу».

Занятие 2. «Эмоции, что это?» (1 час)

Снятие излишнего эмоционального напряжения в группе и знакомство ее участников; почувствовать свою принадлежность к группе, задействовав свое тело.

1. Упражнение «Наш список эмоций»;
2. Упражнение «Имя и движение»;
3. Упражнение «Улыбка».

Занятие 3. «Эмоции, что это?» (1 час)

Знакомство детей с эмоциями; формирование позитивного отношения к себе, вербализация личных трудностей детей.

1. Упражнение «Отгадай эмоцию»;
2. Упражнение «Угадай, кто это?»;
3. Упражнение «Мои школьные трудности»

Занятие 4. «Эмоции и мимика» (1 час)

Научиться выражать эмоциональное состояние с помощью мимики, позы, жестов; развитие позитивной самооценки; тренировка гибкости поведения.

1. Игра-разрядка «Радиостанция»;
2. Упражнение «Зоопарк»;
3. Упражнение «Ласковое имя»;
4. Упражнение «Помоги Сережи» .

Занятие 5. «В кругу симпатий» (1 час)

Осознание динамики своих эмоций и роли других людей в этом процессе; обратить внимание детей на качества друг друга; проработка школьной тревожности.

1. Игра «Один стул»;
2. Беседа-опрос;
3. Упражнение «Этюды»;
4. Упражнение «В кругу симпатий»;
5. Упражнение «Разыгрывание ситуаций»

Занятие 6. «Калейдоскоп чувств» (1 час)

Развивать чувствительность к восприятию эмоций других людей; выявление реальных страхов детей, развитие умения говорить о своих негативных переживаниях; формирование социального доверия.

1. Упражнение «Калейдоскоп чувств»;
2. Упражнение «Волшебные очки»;
3. Упражнение «Расскажи свои страхи»;
4. Игра «Дотронься до...»

Занятие 7. «Чувство страха» (1 час)

Научиться выражать и передавать эмоции при помощи мимики лиц, развитие положительной самооценки; знакомство со способами снижения волнения, тревоги, страха.

1. Упражнение «Передай эмоцию»;
2. Упражнение «Я – король»;
3. Упражнение «Рисунок страха».

Занятие 8. «Учимся преодолевать страхи» (1 час)

Помочь осознать актуальные эмоции; повышение самооценки через самоанализ достоинств; символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

1. Упражнение «Цвет настроения»;
2. Упражнение «Ладонка»;
3. Упражнение «Азбука страхов»

Занятие 9. «Учимся преодолевать страхи» (1 час)

Развивать у учащихся умение выражать свои чувства и понимать эмоции других людей; повышение у детей уверенности в себе; снижение эмоционального напряжения.

1. «Скульптор и скульптуры»;
2. «Я – лев»;
3. «Страшная сказка по кругу».

Занятие 10. «Я понимаю других» (1 час)

Уметь распознавать эмоциональное состояние другого человека; научиться оказывать и принимать знаки внимания; отработка умения вести себя в психотравмирующих ситуациях.

1. Упражнение «Походка»;
2. Упражнение «Комплименты»;
3. Упражнение «Дружелюбные требования».

Занятие 11. Язык невербального общения» (1 час)

Развитие чувствительности к языку невербального общения и умений правильно интерпретировать его; помочь ребенку увидеть свои положительные стороны, почувствовать, что он принимаем и ценим другими людьми; снятие напряжения, скованности.

1. Упражнение «Школа клоунов»;
2. Упражнение «Конкурс хвастунов»;
3. Упражнение «Дракон кусает свой хвост».

Занятие 12. «Эмоции и общение» (1 час)

Помочь осознать, как меняются собственные эмоции и как они влияют на эмоции других в ходе общения; внимание к личности другого и осознание своих положительных качеств, повышение самооценки; развитие стрессоустойчивости, расширение рамок восприятия негативных ситуаций.

1. Упражнение «Заколдованный город»;
2. Упражнение «Ладонка-2»;
3. Упражнение «Даже если ... в любом случае».

Занятие 13. «Я и другие» (1 час)

Формирование способности к эмпатическому пониманию другого, оценка его эмоционального состояния по внешним проявлениям; повышение самооценки участников; развитие уверенности в себе.

1. Упражнение «Мне кажется, что ты сейчас...»
2. Упражнение «Я дарю тебе...»;
3. Упражнение «Я справлюсь

Занятие 14. «Такие разные эмоции» (1 час)

Научиться изображать разные эмоциональные состояния; помочь детям расширить представление о себе, укрепить уверенность в своих возможностях; учить осознавать и выражать свои мысли и желания; снятие эмоционального напряжения.

1. Упражнение «Передай маску»;
2. Упражнение «Я могу»;
3. Упражнение «Я тебя не боюсь».

Занятие 15. «Завершение» (1 час)

Повысить настроение, настроиться на работу, развитие положительной самооценки; обучение способам релаксации, актуализация полученных знаний.

1. Упражнение «Подарок»
2. Упражнение «Подари камешек»;
3. Упражнение «Путешествие на облаке».

Список литературы

1. Арт-терапия в работе с детьми : руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. – СПб. : Речь, 2007.
2. Волков, Б. С. Психология младшего школьника / Б. С. Волков. – М., 2005.
3. Захаров, А. И. Как преодолеть страх у детей / А. И. Захаров. – М., 1986.
4. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе : пособие для учителя / под ред. А. Г. Асмолова. – М. : Просвещение, 2011.

5. Клюева, Н. В. Учим детей общению / Н. В. Клюева, Ю. В. Касаткина. – Ярославль, 1997.
6. Крюкова, С. В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь : про-граммы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста / С. В. Крюкова, Н. П. Слободяник. – М., 2002.
7. Кряжева, Н. Л. Развитие эмоционального мира детей / Н. Л. Кряжева. – Ярославль, 1997.
8. Лютова, Е. К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми / Е. К. Лютова, Г. Б. Моница. – СПб. : Речь, 2003.
9. Матюхина, М. В. Психология младшего школьника. [Текст] / М. В. Матюхина, Т. С. Михальчик, К. П. Патрица. – М. : Просвещение, 1976.
10. Микляева, А. В. Школьная тревожность: Диагностика, Профи-лактика, Коррекция / А. В. Микляева, П. В. Румянцева. – СПб. : Речь, 2006.
11. Овчарова, Р. В. Практическая психология в начальной школе / Р. В. Овчарова. – М., 1996.
12. Психология Личности. Альманах Психологических Тестов. – М. : КСП, 1995.
13. Самоукина, Н. В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы / Н. В. Самоукина. – М., 1993.
14. Слободяник, Н. П. Формирование эмоционально-волевой регуляции у учащихся начальной школы / Н. П. Слободяник
15. Чистякова М. И. Психогимнастика / М. И Чистякова. – 2-е изд. – М., 1995.
16. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Ч. 1–4 / К. Фопель. – М., 1998.
17. Якобсон, П. М. Эмоциональная жизнь школьника / П. М. Якобсон. – М., 1966.
18. Ясюкова, Л. А. Методика определения готовности к школе: Прогноз и профилактика проблем обучения в школе / Л. А. Ясюкова. – СПб. : ИМАТОН, 2006.

Приложение

Конспекты занятий

Занятие 1.

Цель: создание благоприятной эмоциональной атмосферы; знакомство с правилами занятий, обсуждение способов взаимодействия в группе.

Ведущий представляет общий обзор и общую цель предстоящих занятий. Рассказывает о том, что на занятиях ребята будут учиться справляться с проблемами, которые нередко возникают у школьника и портят им настроение.

1. Знакомство.

«Давайте знакомимся». Психолог: «Давайте познакомимся. На счет «1-2-3» все одновременно громко называют свое имя, а по сигналу «молчок» (я поднесу палец к губам) нужно закрыть рот ладошкой».

Дети дружно выкрикивают свои имена.

Психолог: «Ой какой шум и гам. Узнали ли вы имена друг друга? Узнала ли я как вас зовут? Получилось ли у нас знакомство? Почему?»

Применяя такой прием; психолог бросает мячик ребенку, тот отвечает.

Психолог: «Итак, знакомство не состоялось: получили шум и гам. Мы не услышали имена друг друга. Поэтому надо говорить по очереди, и тогда мы услышим каждого».

Дети кидают друг другу мячик, называя перед броском свое имя, а затем по сигналу ведущего – имя того, кому бросают мячик.

Беседа «Эмоции, что это?» Ребята, как вы понимаете слово «эмоции»? Когда возникают эмоции? Какие вы знаете эмоции? А для чего нам нужны эмоции?

Верно, эмоции – это наши переживания в различных жизненных ситуациях. Эмоции бывают положительные и отрицательные. Эмоциональный опыт человека обогащается в течение жизни. Эмоции очень важны в человеческом общении. Но своими эмоциями нужно уметь управлять. Сегодня мы познакомимся с основными эмоциями.

Упражнение «Расскажи об эмоциях»

Наугад достаются карточки с написанными на них названиями эмоций.

Инструкция: «Перед вами стоит волшебный сундучок. В нем спрятались эмоции. Сейчас желающий подойдет к нему и вынет наугад одну карточку. Прочитает название эмоции и попробует рассказать о ней».

Вопросы для обсуждений:

1. Знакома ли эмоция?
2. Как можно распознать эмоцию у другого человека?
3. Что может вызвать эту эмоцию?

Упражнение «Сказка. Путешествие в страну настроения»

Инструкция: «*О том, в какой стране живут эмоции и как они там проводят время, расскажет нам сказка. Давайте внимательно ее послушаем, а затем ответим на несколько вопросов.*».

Далеко-далеко, за морями-океанами есть сказочная страна чувств. Ее хозяйка – Королева. У Королевы есть слуги-чувства: Радость, Удовольствие, Злость, Страх, Грусть, Удивление, Вина и Обида. Все слуги-чувства живут в своих дворцовых покоях и посещают Королеву.

Однажды Королева отправилась в далекую страну, чтобы навестить свою подругу. А слуги чувства расселились по разным дворцам и каждый хотел быть главным. Поэтому в каждом дворце проходила своя жизнь.

Из дворца Радости постоянно был слышен веселый смех. Все слуги-чувства бегали по дворцовым покоям, хлопали в ладоши, играли в салочки, танцевали.

В другом дворце шли настоящие сражения. Все слуги-чувства ходили хмурые, в их глазах горели злые огоньки. Они то и дело пытались подставить друг другу подножку, укусить, ущипнуть или закидать помидорами. А перед закатом солнца все слуги-чувства этого дворца собирались в одном большом покое и колотили друг друга подушками. Поэтому все вокруг было в перьях. И каждый день они только и думали о том, как устроить большое сражение со всеми слугами-чувствами. Это был дворец Злости.

Один дворец выглядел пустынным, казалось, все жители покинули его навсегда. Но вдруг показался один житель. Он быстро бежал, и все время оглядывался вокруг. Казалось, что он от кого-то убегал. Едва этот житель заметил другого, как оба широко открыли глаза и рот, и казалось, они вот-вот закричат. Жители резко повернулись и резко убежали друг от друга. Да, это был дворец Страх.

А во дворце Грусти придворные слуги то и дело грустили: по белым снежинкам, по ароматной землянике, по съеденному мороженому и еще много-много о чем. Тоска зеленая, да и только!

Во дворце Удовольствия изо дня в день слуги-чувства лежали на мягких пушистых ковриках и нежились в лучах солнца. Их глаза были закрыты, подбородок расслаблен. Руки и ноги казались ватными.

Во дворце Удивления слуги чувства не переставали удивляться всему подряд: какая яркая луна на небе, почему в соседнем королевстве все жители маленького роста?! Они разводили руками, широко открывали глаза, поднимали брови и округляли рот.

Еще в одном дворце слуги-чувства хмурились и плакали от обиды. От этого у них стали опухать глаза, нос, губы. Они ни с кем не играли, не разговаривали, только и делали, что сменяли мокрые от слез платочки на сухие. Это был дворец Вины и Обиды.

И так день за днем проходила жизнь сказочной страны. Казалось, здесь никогда не будет порядка. Жители сказочных дворцов так устали только радоваться, злиться, грустить, удивляться, бояться и обижаться, что стали терять силы.

Когда королева вернулась, в стране воцарился прежний порядок. С тех пор Королева не оставляет своих слуг-чувств без контроля.

Вопросы для обсуждения:

1. Что случилось бы с королевствами, если бы не вернулась Королева? (слишком много эмоций, без меры);
2. Что сделала Королева, чтобы воцарилось спокойствие? (Она узнала, из какого дворца каждое чувство и взяла их под контроль);
3. Кто такая на самом деле эта королева? (Это человек. Человек хозяин своего настроения. Только мы можем распознать и утихомирить наши эмоции).

Общий рисунок «Страна настроения».

Инструкция: Сегодня мы многое узнали о жителях страны настроения, о Королеве или Короле страны настроения. Давайте сейчас представим одного жителя, этой страны: из какого он дворца, как одет, какое у него выражение лица. А теперь подойдите к листу бумаги и нарисуйте жителя страны настроения таким, каким вы его представляете».

Вопросы для обсуждения:

1. Каких настроений больше?
2. Какая страна получилась?

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

«Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихо, а затем становятся все сильнее и сильнее. Я начинаю хлопать в ладоши, постепенно подходя к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому мы аплодируем вдвоем. Третий выбирает четвертого и т. д. Последнему аплодирует вся группа.

Рефлексия занятия:

- Как вы себя чувствуете?
- Что понравилось?
- Что не понравилось?

Ритуал прощания: участники становятся в круг и говорят: «Удачного дня».

Занятие 2.

Цель: Снятие излишнего эмоционального напряжения в группе и знакомство ее участников; почувствовать свою принадлежность к группе, задействовав свое тело.

Приветствие «Привет и улыбка по кругу».

Психолог просит детей по кругу, передавая мяч, назвать имя соседа, поприветствовать его и улыбнуться.

Обсуждение.

- Можете ли вы представить себе человека, который никогда не смеется, не плачет, не удивляется, не сердится, не боится?
- Слово «эмоции» происходит от латинского слова *emoveo*, и означает «потрясаю, волну».

Упражнение «Наш список эмоций»

Давайте составим полный список эмоций, которые мы знаем.

Попросить учащихся называть эмоции в форме имен существительных, ведущий фиксирует их на доске. В этом списке должны быть представлены базовые эмоции: радость, страх, горе/ страдание, удивление, грусть, обида, удовольствие, отвращение, презрение, гнев/злость, вина, интерес.

Упражнение «Имя и движение»

Участники группы по очереди произносят свои игровые имена, но сопровождают их определенным движением рук, может быть, характерным для себя жестом. Затем все хором называют имя очередного участника и повторяют его жест.

Упражнение «Улыбка»

Ваша задача – зайти в класс с улыбкой и поприветствовать одноклассников разными способами.

Обсуждение упражнения:

- Трудно ли было проделать такое упражнение?
- Как изменилось ваше самочувствие после улыбки и приветствия?
- Что вы почувствовали, когда вам улыбнулись в ответ ваши товарищи?

Рефлексия занятия:

Как вы себя чувствуете?

Что понравилось?

Что не понравилось?

Ритуал прощания: участники становятся в круг и говорят: «Удачного дня».

Занятие 3

Цель: Знакомство детей с эмоциями; формирование позитивного отношения к себе, вербализация личных трудностей детей.

Приветствие «Привет и улыбка по кругу»

Психолог просит детей по кругу, передавая мяч, назвать имя соседа, поприветствовать его и улыбнуться.

Упражнение «Отгадай эмоцию»

Участникам раздаются карточки с изображением эмоций, так чтобы соседи не видели. Каждый участник показывает эмоцию, группа пытается отгадать, что это за эмоция.

Что труднее показывать или угадывать эмоцию?

Упражнение «Угадай, кто это?»

Ведущий предлагает детям догадаться, о ком он будет говорить. Затем, давая описание внешности каждого ребенка, подчеркивает позитивные черты. Например: «У этой девочки светлые волосы, аккуратная прическа, красивые голубые глаза, привлекательная родинка на щеке, милая улыбка» и т. д.

Упражнение «Мои школьные трудности»

Ведущий предлагает собрать «Копилку трудностей»: «Что может быть трудным в школе?», «Что может расстроить в школе?» Затем каждый получает лист бумаги, разделенный на четыре части. Необходимо представить себя художником и нарисовать иллюстрации к четырем выбранным трудностям. Законченные работы комментируются. Группа помогает каждому выступающему, дают советы о том, как поступить ребенку, попавшему в эту ситуацию.

Рефлексия занятия:

- Как вы себя чувствуете?
- Что понравилось?
- Что не понравилось?

Ритуал прощания: участники становятся в круг и говорят: «Удачного дня».

Занятие 4

Цель: Научиться выражать эмоциональное состояние с помощью мимики, позы, жестов; развитие позитивной самооценки; тренировка гибкости поведения.

Приветствие «Привет и улыбка по кругу».

Психолог просит детей по кругу, передавая мяч, назвать имя соседа, поприветствовать его и улыбнуться.

Игра – разрядка «Радиостанция»

Участники выстраиваются в три шеренги лицом друг к другу:

Первая – передающая радиостанция

Вторая – забивающая волна

Третья – принимающая радиостанция

Задача первой – передать любое слово, фразу

Задача второй – забить процесс криком, свистом, топанием

Задача третьей – узнать слово, которое передала первая радиостанция.

Через некоторое время участники меняются местами.

Упражнение «Зоопарк»

Ведущий раздает карточки с изображением животных (зайца, волка, медведя) и предлагает по очереди показать радостных животных, грустных животных, злых животных и т. д. Далее он просит подумать, как удалось изобразить радость и понять, что изображена именно радость, а не какие-нибудь другие чувства.

На этом занятии вводится понятие «мимика», и ведущий объясняет, что это одно из средств выражения чувств.

Упражнение «Ласковое имя»

Ведущий предлагает каждому ребенку назвать ласково соседа, сидящего справа, который непременно должен поблагодарить говорящего, сказав «Спасибо».

Упражнение «Помоги Сереже»

Каждый получает рисунок с изображением четырех школьных трудностей! (см. занятие 3) необходимо представить, что в эту ситуацию попал его ровесник, и рассказать ему, как в такой ситуации себя нужно вести.

Рефлексия занятия

- Как вы себя чувствуете?
- Что понравилось?
- Что не понравилось?

Ритуал прощания: участники становятся в круг и говорят: «Удачного дня».

Занятие 5

Цель: Осознание динамики своих эмоций и роли других людей в этом процессе; обратить внимание детей на качества друг друга; проработка школьной тревожности.

Приветствие «Привет и улыбка по кругу».

Психолог просит детей по кругу, передавая мяч, назвать имя соседа, поприветствовать его и улыбнуться.

Игра «Один стул»

Участники свободно перемещаются. По сигналу ведущего они должны рассестись на стулья. После каждого тура один стул убирается. Тем не менее все участники должны оказаться сидящими. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не сядут на один стул.

Беседа-опрос

- Как мы выражаем свои эмоции?
- Как можно без слов – только мимикой и жестами – выразить интерес, страдание, радость, обиду, восхищение, злость, счастье, вину? Покажите!
- Как себя ведет и как общается эмоциональный человек? Как он выражает свои эмоции: сильно и ярко или слабо и сдержанно?
- Какого человека можно назвать сдержанным – как он проявляет свои эмоции и как общается?

Упражнение «Этюды»

Все, что вы знаете об эмоциональном и сдержанном человеке, пригодится вам при разыгрывании сенок. Объединитесь в тройки или четверки. Каждая тройка/ четверка готовит и показывает одну сценку, содержание которой описано на карточке. После показа каждой сценки зрители угадывают, кто из героев сценки эмоциональный, а кто сдержанный человек?

Раздаются карточки с этюдами.

Этюды

1. Покажите, как ведет себя эмоциональный человек, когда ему дарят желанный подарок в день рождения.
2. Покажите, как ведет себя сдержанный человек в ситуации, когда он нечаянно в игре сделал больно другу, когда его незаслуженно ругают, критикуют.

3. Покажите, как ведет себя эмоциональный человек, когда его незаслуженно ругают, критикуют.
4. Покажите, как ведет себя сдержанный человек в ситуации, когда он выиграл в лотерею.
5. Покажите, как ведет себя эмоциональный человек, когда ему приснился кошмар.
6. Покажите, как ведет себя сдержанный человек в ситуации, когда его хвалят.

Упражнение «В кругу симпатий»

Каждый ребенок пишет на маленьком листочке что-то приятное соседу с лева (действительно существующее). Послание, под которым можно не подписываться, опускается затем в общий пакет. Листочки достаются и зачитываются вслух.

Обсуждение упражнения:

- Тяжело ли вам было писать. Почему?
- Как вы выражаете свои симпатии за пределами группы?
- Что вы чувствовали, когда вам зачитывали послание?

Упражнение «Разыгрывание ситуаций» (проработка школьной тревожности)

По итогам прошлых занятий («копилки трудностей», «рисунки трудностей») ведущий предлагает несколько ситуаций, которые разыгрываются в виде сценок. Ведущий сам назначает маленькие группы и дает им задания. Подготовленные выступления разыгрываются перед остальными участниками группы. Задача: сценка должна закончиться хорошо. Если внутри группы возникают конфликты, необходимо тактичное вмешательство ведущего.

Рефлексия занятия:

- Как вы себя чувствуете?
- Что понравилось?
- Что не понравилось?

Ритуал прощания: участники становятся в круг и говорят: «Удачного дня»

Занятие 6

Цель: развивать чувствительность к восприятию эмоций других людей; выявление реальных страхов детей, развитие умения говорить о своих негативных переживаниях; формирование социального доверия.

Приветствие «Привет и улыбка по кругу».

Психолог просит детей по кругу, передавая мяч, назвать имя соседа, поприветствовать его и улыбнуться.

Упражнение «Калейдоскоп чувств»

В этой игре участвуют тройки/ четверки, каждая команда загадывает определенную эмоцию, затем поручает представителю другой команды показать ее без слов так, чтобы его команда угадала. Угадывающей команде дается три попытки.

В качестве материала для загадывания можно будет использовать список эмоций.

«Волшебные очки»

Взрослый торжественно объявляет, что у него есть волшебные очки, в которые можно разглядеть только хорошее, что есть в человеке, даже то, что человек иногда прячет от всех. «Вот я сейчас примерю эти очки... Ой, какие вы все красивые, веселые, умные!» Подходя к каждому ребенку, взрослый называет какое-либо его достоинство (кто-то хорошо рисует, у кого-то новая кукла, кто-то хорошо застилает свою кровать). «А теперь пусть каждый из вас примерит очки, посмотрит на других и постарается увидеть как можно больше хорошего в каждом. Может быть, даже то, чего раньше не замечал». Дети по очереди надевают волшебные очки и называют достоинства своих товарищей. В случае если кто-то затрудняется, можно помочь ему и подсказать какое-либо достоинство его товарища. Повторения здесь не страшны, хотя по возможности желательно расширять круг хороших качеств.

Обсуждение упражнения:

- Что почувствовал ты во время выполнения этого упражнения?
- Легко ли тебе было его выполнять? Почему?

Беседа

В форме беседы обсудить, что почти все люди – взрослые и дети – чего-то боятся. Предложить детям рассказать, кто чего боится или боялся, а также ответить на вопрос, какие телесные ощущения они при этом испытывают. Ведущий может начать рассказ первым, вспомнив, чего он боялся в возрасте участников группы.

Предложить учащимся закончить предложения: «Я боюсь...», «Больше всего я боюсь...», «Я боюсь, когда...». Затем дети по желанию зачитывают предложения.

Упражнение «Расскажи свои страхи»

Начинает рассказывать о своих страхах взрослый: «Когда я был таким маленьким, как вы, то...» Затем задает вопрос: «А у вас такое бывало?», «А кто еще боится чего-то, расскажите!» Дети по желанию рассказывают о ситуациях, когда им было страшно. Ведущий каждый раз просит поднять руки тех, у кого было что-то похожее. (Ведущий должен следить, чтобы сюжеты рассказов не повторялись, обговорите все возможные детские страхи: темноты, одиночества, смерти, чужих людей, животных, злых сказочных героев и т. д.)

Игра «Дотронься до...»

Водящий (им становятся все участники по очереди) называет какой то цвет, и все дотрагиваются до этого цвета друг на друге. Игру можно усложнить: если один игрок дотрагивается до второго, то тот включает в игру кого-то третьего.

Рефлексия занятия:

- Как вы себя чувствуете?
- Что понравилось?
- Что не понравилось?

Ритуал прощания: участники становятся в круг и говорят: «Удачного дня».

Занятие 7

Цель: Научиться выражать и передавать эмоции при помощи мимики лиц, развитие положительной самооценки; знакомство со способами снижения волнения, тревоги, страха.

Разминка

Приветствие: «Привет и улыбка по кругу».

Психолог просит детей по кругу, передавая мяч, назвать имя соседа, поприветствовать его и улыбнуться.

Упражнение «Передай эмоцию»

Команды строятся в шеренгу друг за другом. Члены каждой команды будут по очереди передавать без слов определенную эмоцию. Для того чтобы передать эмоцию, участникам нужно прикосновением к плечу попросить следующего игрока повернуться к вам лицом. При передаче эмоций нельзя разговаривать и поворачиваться лицом друг к другу, пока до вас не дотронуться. Последний в шеренге игрок, получив эмоцию, поднимает руку. Это значит, что команда выполнила задание. Победит та команда, которая быстрее всех передаст эмоцию. Какую эмоцию нужно передавать ведущий говорит первому игроку шеренги.

Упражнение «Я – король»

Группа делится на две команды, каждая команда пишет как можно больше хороших качеств или свойств характера о каждом члене противоположной команды. Затем, поочередно, каждого из команд сажают на стул в центр круга и говорят ему комплименты, как королю: «Ваше величество, вы самая (ый)...».

Так продолжается до тех пор, пока через «короля» не пройдут все члены группы.

Рефлексия: Какие чувства вы испытывали, когда были «королем»?

Почувствовали ли вы уверенность в своих силах, поверили ли в себя?

Упражнение «Рисунок страха»

Детям раздаются листы и карандаши, дается задание нарисовать свой страх. По окончании рисования, ведущий подходит к каждому участнику, обсуждает с ним рисунок и просит сделать свой страх «веселым», «добрым», «прикольным» (используется жаргон ребенка). Если после рисования у участников осталось напряжение, то рисунок страха сжигается на улице, либо в туалетной комнате (только в присутствии взрослых). После этого психолог обязательно объясняет, как и почему работает эта техника.

Рефлексия

- Как вы себя чувствуете?
- Что понравилось?
- Что не понравилось?

Ритуал прощания: участники становятся в круг и говорят: «Удачного дня».

Занятие 8

Цель: Помочь осознать актуальные эмоции; повышение самооценки через самоанализ достоинств; символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

Приветствие: «Привет и улыбка по кругу»

Психолог просит детей по кругу, передавая мяч, назвать имя соседа, поприветствовать его и улыбнуться.

Упражнение «Цвет настроения»

Встаньте в круг. Назовите цвет вашего настроения и расскажите, что вы чувствуете сейчас. А затем попробуйте понять, что переживает сосед слева, назовите цвет его настроения и расскажите, что он чувствует. Далее следующий по часовой стрелке участник рассказывает о чувствах своих и соседа так, что каждый может проверить свои догадки.

Упражнение «Ладонка»

Каждый участник получает листок бумаги. Нужно, приложив ладонку, обвести ее, в центре написать свое имя, а в каждом пальчике – по одному хорошему качеству, которое ребенок может в себе найти. Нарисованная ладонка раскрашивается. Законченные рисунки представляются группе, комментируются авторами. В завершение устраивается выставка «ладонек». В случае если ребенок не может найти у себя положительных качеств, ведущий предлагает варианты таких качеств или помогает попросить помощи у других ребят.

Упражнение «Азбука страхов»

Детям предлагается нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена.

Далее дети рассказывают о том, что нарисовали. Далее каждому ребёнку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.

Рефлексия:

- Понравилась тебе превращения?
- Какими сейчас кажутся тебе герои?
- Чей герой показался тебе наиболее смешным, веселым?

Рефлексия занятия:

- Как вы себя чувствуете?
- Что понравилось?
- Что не понравилось?

Ритуал прощания: участники становятся в круг и говорят: «Удачного дня».

Занятие 9

Цель: развивать у учащихся умение выразить свои чувства и понимать эмоции других людей; повышение у детей уверенности в себе; снижение эмоционального напряжения.

Приветствие: «Привет и улыбка по кругу».

Психолог просит детей по кругу, передавая мяч, назвать имя соседа, поприветствовать его и улыбнуться.

Упражнение «Скульптор и скульптуры»

Одна команда выбирает скульптора, а все остальные ее участники – «глина», из которой он «лепит» скульптуру, изображающую определенную эмоцию. Другие команды по очереди угадывают изображенную эмоцию.

Упражнение «Я – лев»

Инструкция ведущего: «А сейчас давайте поиграем в игру, которая называется «Я – лев». Закройте глаза и представьте себе, что каждый из вас превратился во льва. Лев – царь зверей, сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, мудрый. Он красив и свободен. Откройте глаза и по очереди представьтесь от имени льва, например: «Я – лев Регина». Пройдите по кругу гордой, уверенной походкой.

Упражнение «Страшная сказка по кругу»

Дети и взрослый сочиняют вместе страшную сказку. Они говорят по очереди, по 1–2 предложения каждый. Сказка должна нагромоздить так много страшного, чтобы это страшное превратилось в смешное.

Рефлексия:

- Тебе понравилась сказка?
- Какой тебе она показалась?
- Тебе страшно было слушать ее?

Рефлексия

- Как вы себя чувствуете?
- Что понравилось?
- Что не понравилось?

Ритуал прощания: участники становятся в круг и говорят: «Удачного дня».

Занятие 10

Цель: уметь распознавать эмоциональное состояние другого человека; научиться оказывать и принимать знаки внимания; отработка умения вести себя в психотравмирующих ситуациях.

Приветствие: «Привет и улыбка по кругу».

Психолог просит детей по кругу, передавая мяч, назвать имя соседа, поприветствовать его и улыбнуться.

Упражнение «Походка»

На столе разложены карточки с названиями чувств. По желанию ребенок подходит к столу, берет карточку, молча читает и изображает с помощью походки человека, испытывающего данное чувство. Остальным детям нужно отгадать чувство по походке. Примеры чувств: радость, обида, удивление, восхищение, мечтательность, неуверенность, злость, гордость, уныние, спокойствие, усталость.

Упражнение «Комплименты»

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседа, ребенок говорит: «Мне нравится в тебе...» Принимающий кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно!» Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаются чувства, которые испытали дети при выполнении данного задания.

Игра «Дружелюбные требования»

Ведущий: «Иногда мы все чего-то хотим от других людей. Когда мы хотим, мы можем выразить свое желание удачно или не очень. Если мы тревожимся или робеем, то формулируем наши желания неясно.

Если мы чересчур решительны, то можем задеть чувства другого человека. Лучше всего, если мы высказываем свои требования ясно и дружелюбно. Мне хочется, чтобы вы сегодня научились выдвигать свои требования ясно и дружелюбно».

Дети объединяются по трое. Каждый должен будет сказать свое требование. Остальные внимательно слушают и анализируют, можно ли высказывание считать дружелюбным требованием. Ведущий выдает рабочие листочки с ситуациями.

Чтобы ты сказал в следующих ситуациях:

– Ты видишь нескольких играющих друг с другом ребят и хочешь включиться в игру.

– Несколько твоих подруг идут вместе в кино, а тебя с собой не пригласили. Ты хочешь пойти вместе с ними.

– Твоя подруга взяла у тебя книгу почитать и не возвращает ее обратно. Ты хочешь получить книгу назад.

– Ты хочешь, чтобы родители давали тебе больше карманных денег.

– Ты не понял, как надо решать пример, и хочешь, чтобы учитель объяснил тебе его еще раз.

– Твой друг взял у тебя займы денег и не вернул. Эти деньги нужны сейчас тебе самому.

– Кто-то из ребят смеется над твоей новой прической.

– Ты стоишь в магазине в кассу, а какая-то женщина пытается подойти без очереди.

– Вы дома ни во что не играли все вместе. Ты узнал новую игру и хочешь, чтобы родители поиграли в нее вместе с тобой.

Анализ упражнения:

– Чему полезному ты научился?

– Как ты высказываешь свои требования: слишком робко или чересчур напористо?

– Что дается тебе легче: предъявлять требования взрослым или детям?

– Почему так важно высказывать требования дружелюбным тоном?

– Как ты реагируешь, когда слышишь в ответ «нет»?

Рефлексия занятия:

– Как вы себя чувствуете?

– Что понравилось?

– Что не понравилось?

Ритуал прощания: участники становятся в круг и говорят: «Удачного дня».

Занятие 11

Цель: развитие чувствительности к языку невербального общения и умений правильно интерпретировать его; помочь ребенку увидеть свои положительные стороны, почувствовать, что он принимаем и ценим другими людьми; снятие напряжения, скованности.

Приветствие: «Привет и улыбка по кругу».

Психолог просит детей по кругу, передавая мяч, назвать имя соседа, поприветствовать его и улыбнуться.

Упражнение «Школа клоунов»

Участники делятся на две группы. Каждый ребенок получает записку с номером и заданием: «быть клоуном веселым, печальным, жадным, равнодушным, заискивающим, злым, робким и т. д.» учащиеся изображают при помощи мимики и жестов клоуна, остальные должны догадаться какой это клоун.

Упражнение «Конкурс хвастунов»

Взрослый предлагает детям провести конкурс хвастунов. «Выигрывает тот, кто лучше похвастается. Хвастаться мы будем не собой, а своим соседом. Ведь это так приятно – иметь самого лучшего соседа! Посмотрите внимательно на того, кто сидит справа от вас. Подумайте, какой он, что в нем хорошего, что он умеет, какие хорошие поступки совершил, чем может понравиться. Не забывайте, что это конкурс. Выиграет тот, кто лучше похвалится своим соседом, кто найдет в нем больше достоинств». После такого

вступления дети по кругу называют преимущества своего соседа и хвастаются его достоинствами. При этом совершенно не важна объективность оценки – реальные эти достоинства или придуманные. Не важен также и «масштаб» этих достоинств – это могут быть и громкий голос, и аккуратная прическа, и длинные (или короткие) волосы. Главное, чтобы дети заметили эти особенности сверстника и смогли не только положительно оценить их, но и похвалиться ими перед сверстниками. Победителя выбирают сами дети, но в случае необходимости взрослый может высказать свое мнение. Чтобы победа стала более значимой и желанной, можно наградить победителя каким-либо маленьким призом (бумажная медаль «Лучшего хвастуна» или значок).

Упражнение «Дракон кусает свой хвост»

Дети встают друг за другом и крепко держатся друг за друга (за плечи). Первый ребенок – «голова дракона», последний – «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается от нее.

Замечание: Необходимо следить, чтобы дети не отпускали друг друга, а также, чтобы роли «голова дракона» и «хвоста» выполнили все желающие.

Рефлексия занятия:

- Как вы себя чувствуете?
- Что понравилось?
- Что не понравилось?

Ритуал прощания: участники становятся в круг и говорят: «Удачного дня».

Занятие 12

Цель: Помочь осознать, как меняются собственные эмоции и как они влияют на эмоции других в ходе общения; внимание к личности другого и осознание своих положительных качеств, повышение самооценки; развитие стрессоустойчивости, расширение рамок восприятия негативных ситуаций.

Приветствие: «Привет и улыбка по кругу»

Психолог просит детей по кругу, передавая мяч, назвать имя соседа, поприветствовать его и улыбнуться.

Упражнение «Заколдованный город»

Представьте, что вы на время стали жителями заколдованного города. Все жители этого города лишены эмоций, безразличны к окружающим. Временно ощутите, каково это ничего не чувствовать – ни радости, ни печали, ни удивления, ни обиды, ни восхищения, ни разочарования. Полное безразличие ко всем людям и глубокая отстраненность. Вас может расколдовать водящий, который старается словами и жестами возратить вам утраченные эмоции. «Расколдовать» – это значит вызвать те или иные эмоции, например: удивить, рассмешить, взволновать т. п. Прикосаться к заколдованным нельзя. Те, кого расколдовали, могут помогать водящему.

Упражнение «Ладонка – 2»

Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде. Позитивная обратная связь, возможность выражения позитивных эмоций.

Упражнение «Даже если ...» «В любом случае»

Дети распределяются на группы по трое. Группы выполняют упражнения по очереди. Первый ученик произносит название «Даже если...», второй продолжает фразу, называя проблему: «мне плохо..., я не везучий, я боюсь...» третий говорит «В любом случае...», ведущий заканчивает: «Я что-нибудь придумаю. Каждая следующая группа должна предлагать новую проблему. Упражнение проводится до тех пор, пока в нем не примут участие все группы. После этого ведущий подводит детей к пониманию того, что нет безвыходных ситуаций.

Рефлексия занятия:

- Как вы себя чувствуете?
- Что понравилось?
- Что не понравилось?

Ритуал прощания: участники становятся в круг и говорят: «Удачного дня»

Занятие 13

Цель: Формирование способности к эмпатическому пониманию другого, оценка его эмоционального состояния по внешним проявлениям; повышение самооценки участников; развитие уверенности в себе.

Приветствие: «Привет и улыбка по кругу»

Психолог просит детей по кругу, передавая мяч, назвать имя соседа, поприветствовать его и улыбнуться.

Упражнение «Мне кажется, что ты сейчас»

Процедура проведения: ведущий кидает мяч любому участнику группы и говорит: «Аня, мне кажется, что ты сейчас грустная». Аня кидает мяч следующему участнику и говорит: «Таня, мне кажется, что ты сейчас раздраженная» и т. д. В игре участвуют все. Можно усложнить упражнение, запустив в ход послание «я испытываю сейчас». И так дальше по кругу.

Упражнение «Я дарю тебе...»

Ведущий предлагает детям, поочередно обращаясь друг к другу, говорить: «Я дарю тебе...» и произносить то, что хотел бы подарить.

Упражнение «Я справлюсь»

Ведущий предлагает детям различные ситуации. Тот, кто считает, что сможет справиться с этой ситуацией – поднимает обе руки вверх, а кто не знает выхода из предложенных ситуаций – прячет руки за спину. Можно предложить следующие ситуации: тебя дразнят, у тебя отобрали любимую игрушку, тебе не разрешают смотреть телевизор, друг обиделся на тебя, ты поссорился с братом или сестрой. Идет обсуждение, ребята рассказывают как, будут вести себя в этих ситуациях. Если предложенный вариант одобряется большинством, то стоит положить фишку «Я справился».

Рефлексия занятия:

- Как вы себя чувствуете?
- Что понравилось?
- Что не понравилось?

Ритуал прощания: участники становятся в круг и говорят: «Удачного дня».

Занятие 14

Цель: научиться изображать разные эмоциональные состояния; помочь детям расширить представление о себе, укрепить уверенность в своих возможностях; учить осознавать и выражать свои мысли и желания; снятие эмоционального напряжения.

Приветствие: «Привет и улыбка по кругу».

Психолог просит детей по кругу, передавая мяч, назвать имя соседа, поприветствовать его и улыбнуться.

Упражнение «Передай маску»

Ведущий фиксирует на лице определенное выражение (маску), поворачивается к соседу слева и «передает ему выражение своего лица», которое тот должен в точности повторить. Как только сосед слева справился с заданием, он меняет выражение лица на «новую маску» и передает ее следующему участнику. И так все по очереди «копируют» и «передают» маску.

Упражнение «Я могу»

Ведущий предлагает детям сесть в круг и, поочередно продолжая фразу «Я могу...», говорить что-то хорошее о себе. Если ребенок затрудняется с ответом, остальные дети должны прийти на помощь и подсказать продолжение фразы.

Упражнение «Я тебя не боюсь»

Один ребёнок стоит перед психологом, остальные дети начинают его пугать по очереди. Ребёнок громким уверенным голосом говорит: «Я тебя не боюсь»

Рефлексия упражнения:

- Тебе понравилась сказка?
- Какой тебе она показалась?
- Тебе страшно было слушать ее?

Рефлексия занятия:

- Как вы себя чувствуете?
- Что понравилось?
- Что не понравилось?

Ритуал прощания: участники становятся в круг и говорят: «Удачного дня».

Занятие 15

Цель: Повысить настроение, настроиться на работу, развитие положительной самооценки; обучение способам релаксации, актуализация полученных знаний.

Приветствие: «Привет и улыбка по кругу»

Психолог просит детей по кругу, передавая мяч, назвать имя соседа, поприветствовать его и улыбнуться.

Игра «Подарок»

Разделитесь попарно. Каждый из вас должен подарить своему партнеру подарок, и не просто так, а молча, с помощью мимики и жестов. Дарить можно все, что угодно, но так, чтобы партнер понял, что вы ему дарите, и такой подарок, чтобы он понравился ему. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят и поблагодарить также с помощью мимики и жестов. Пока все не получают подарок, говорить нельзя.

Рефлексия упражнения:

- Что было сложно?
- Понять, что дарят или показать сам подарок?
- Что труднее, показывать жестами или сказать словами вслух?

Упражнение «Подари камешек»

Ведущий предлагает детям взять из коробки по одному или по два разноцветных камешка и подарить их тому, кому они захотят, но обязательно со словами: «Я дарю тебе камешки, потому что ты самый...» Тем детям, которым ничего не досталось, камешки дарит ведущий, обязательно отмечая при этом лучшие качества каждого ребенка, которому он делает подарок.

Упражнение «Путешествие на облаке»

Ведущий: сядьте удобнее, сделайте глубокий вдох и выдох(2-3 р.)

Я приглашаю вас в путешествие на облаке. Прыгните на это белое пушистое облачко. Почувствуйте как ноги, спина удобно расположились на этой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо.

Ты чувствуешь, как ветер обвевает твоё лицо. Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твоё облако принесет тебя в такое место, где ты будешь счастлив.

Постарайтесь мысленно увидеть это место. Здесь вы чувствуете себя спокойно и счастливо.

Теперь ты снова на своем облаке и оно везет тебя назад, на твоё место в классе.

Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило.

Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе.

Потянись, выпрямись и снова будь бодрым, свежим и внимательным.

Рефлексия занятия:

- Как вы себя чувствуете?
- Что понравилось?
- Что не понравилось?

– Чем помогли занятия?

Психолого-развивающая программа
«Я – ПОДРОСТОК: ВСТРЕЧИ С САМИМ СОБОЙ И ДРУГИМИ»

(для обучающихся 6-8-х классов)

Кочеваткина О.И.

Пояснительная записка

В поисках средств гуманизации школьного образования педагогика ориентируется на самоценность человеческой личности, ее внутренние ресурсы и саморазвитие. Одной из главных целей школьного образования является создание и поддержание психолого-педагогических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка. Следовательно, учебно-воспитательный процесс становится больше ориентированным на личность ученика, его индивидуальные возможности, способности и интересы.

В подростковом возрасте появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать себя. Возникшее острое «чувство Я», увеличение значимости проблем, связанных с самооценкой, сопровождаются трудностями рефлексивного анализа, что приводит к возникновению чувства неуверенности в себе. Одним из возможных путей преодоления этих трудностей является использование в работе с подростками психологических тренинговых занятий, в ходе которых в процессе специально организованного общения (являющегося ведущим видом деятельности этого возраста – А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин) решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки.

Данная программа тренинговых занятий предназначена для работы с детьми подросткового возраста (12–14 лет) и *нацелена* на оказание помощи подросткам в самопознании, самопринятии; на содействие в формировании конструктивных способов взаимодействия с окружающими людьми.

Данная цель достигается в процессе реализации следующих *задач*:

- расширение представлений школьников о средствах самопознания, о важности собственной значимости, ценности;
- развитие навыков эффективного общения, конструктивного поведения в конфликтных ситуациях;
- развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей;
- формирование навыков саморегуляции;
- сплочение ребят, формирование взаимного доверия.

В *структуре программы* выделено 3 блока. В силу того, что главной особенностью подросткового возраста является резкое и качественное изменение всех сторон развития личности подростка, в первой части (блок 1) предлагаемого тренинга акцент делается на самопознание и самоопределение. Потом следуют занятия, направленные на формирование навыков эффективного общения, умения видеть себя со стороны; понимания и выражения эмоций и чувств (как своих, так и других) (блок 2), уверенного поведения в конфликтных ситуациях (блок 3). При этом используются игровые методы, групповые дискуссии, короткие информационные блоки, психодиагностические методики, и проективные методики рисуночного и вербального типов.

Группа может быть сформирована либо по результатам диагностического обследования (приглашаются подростки с трудностями в коммуникативной сфере, эмоциональной и в сфере самопринятия), либо тренинговые занятия могут быть предложены всем желающим. В последнем случае применяется входная и выходная диагностика с целью выявить имеющиеся затруднения и отследить динамику показателей по окончании работы группы.

Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: рефлексию своего эмоционального состояния, разминку, основное содержание, рефлексию прошедшего занятия.

Результативность тренинговых занятий зависит от соблюдения в группе основных общепринятых **принципов групповой работы**:

1. Ненасильственность общения. При объяснении правил игры, при выборе водящего психолог исходит, прежде всего, из желания детей, избегая принуждения.

2. Дистанцирование и идентификация. Ситуации неуспешности неизбежны. Иногда они бывают полезными, так как побуждают ребенка отказаться от каких-либо стереотипов, освоить новые модели поведения, принять положительный опыт других членов группы. Но в других случаях ситуация неуспешности может стать причиной отказа ребенка от игры или вообще от участия в тренинге. В таких случаях необходимо помочь ребенку дистанцироваться от его неудачи, например, приписав его затруднение его герою. Вместе с тем психолог помогает детям идентифицироваться с их успехом, перенося положительную обратную связь с отдельных поступков на личность ребенка.

3. Включенность. В предлагаемой программе психолог выполняет традиционную роль участника всех игр, исключая те случаи, когда необходимо следить за временем или регулировать ход игры, а также обеспечивать безопасность в играх с закрытыми глазами. Участвуя в игре, психолог, во-первых, своим примером помогает включиться в нее детям и, во-вторых, помогает им осознать, что игры в тренинге проводятся не столько для развлечения, сколько для обучения.

4. Гармонизация интеллектуальной и эмоциональной сфер. Для тренинга характерен высокий эмоциональный накал, дети искренне переживают происходящие в группе события. Это помогает им настроиться на откровенное общение. Тренинг активизирует и интеллектуальные аналитические процессы. Главная форма такой интеллектуальной деятельности - групповая дискуссия, которая используется на протяжении всех занятий.

Для оказания более эффективной помощи подросткам в их личностном развитии предполагается проведение консультативно-просветительской работы (в форме индивидуальных консультаций) со всеми субъектами воспитательно-образовательного процесса – подростками, их родителями и педагогами.

Сроки и условия реализации программы: Программа «Я – подросток; встречи с самим собой и другими» реализуется в течение учебного года, рассчитана на 47,5 часов (диагностика, тренинговые занятия, консультативно-просветительская работа). Тренинговые занятия обычно проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа каждое (15 занятий). Всего на психологическое сопровождение подростков по программе затрачивается 88 часов на класс (включая подготовку к занятиям и обработку диагностического материала).

Тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Цели, задачи	Формы и средства работы
1	Психодиагностическое обследование (входное)	1	<i>Цель:</i> выявление уровня и особенностей развития самооценки, коммуникативных способностей, межличностных отношений, эмоционального состояния подростков	Групповая и индивидуальная форма работы
			Оценка	Опросник КОС-1

			коммуникативных и организаторских способностей	(В.В. Синявский, Б.А. Федоришин)
			Изучение самооценки и уровня притязаний	Методика самооценки Дембо – Рубинштейна (групповая)
			Изучение эмоциональных связей, межличностных отношений	Методики «Линейная символика отношений» «Социометрия» (групповая)
			Выявление степени удовлетворенности жизнью	Графическая проективная шкала удовлетворённости жизнью (<i>Andrews, Withey</i>) Краткая многомерная шкала удовлетворённости жизнью (<i>Zullig и др., перевод Д.А. Леонтьева</i>)
			Изучение эмоционального состояния и работоспособности обучающихся	Цветовой тест Люшера (индивидуально)
2	Развивающие занятия: «Я – подросток: встречи с самим собой и другими»	22,5	<i>Цель:</i> оказание помощи и поддержки подросткам в самопознании, самопринятии, содействие в формировании конструктивных способов взаимодействия с окружающими людьми.	Групповые тренинговые занятия
2.1	Блок 1: Самопознание, самоопределение, самооценка	7,5	<i>Цель:</i> расширение представлений подростков о средствах самопознания, о важности собственной значимости, ценности	
2.1.1	Зачем мы здесь собрались	1,5	Знакомство участников тренинга друг с другом и с ведущим; ознакомление с целью и задачами тренинга; совместное разработывание и принятие правил и норм поведения на тренинге	<i>Занятие 1.</i> Вводная беседа; обсуждение и принятие правил, конкретизация ожиданий от тренинга; Упражнения: «Карандаши», «Имя – движение», «Поворот в прыжках», «Дракон

				ЛОВИТ СВОЙ ХВОСТ»
2.1.2	Что я знаю о себе	1,5	Развитие групповой сплоченности; создание условий для развития рефлексии и самоанализа собственного «Я-образа»	<i>Занятие 2.</i> Упражнения: «Миксер»; «Считаем вместе»; «Герб», «Двадцать Я»; «Мой благородный поступок»
2.1.3	Каков я на самом деле	1,5	Закрепление навыков самоанализа; развитие самопознания; прояснение Я-концепции	<i>Занятие 3.</i> Упражнения: «Пересядьте те, кто...»; «Любишь ли ты своего соседа»; «Встреча взглядами»; «Любое число»; «Перевоплощение»; «Кто я»; Тест на самоопределение; Обсуждение на тему «Какой я человек»
2.1.4	Моё имя. Моё уникальное Я	1,5	Создание условий для анализа своего отношения к имени как проекции самоотношения; создание условий для развития рефлексии подростков; развитие рефлексии подростков путем обращения к проективным формам и обратной связи от одноклассников	<i>Занятие 4.</i> Обсуждение на тему «Зачем нам имена и что они значат»; Упражнения: «Сочинение сказки», «Мои имена», «Что в имени тебе моем», «Добрая волшебница»
2.1.5	Мои достоинства и недостатки и как превратить недостатки в достоинства	1,5	Создание условий для повышения уровня самопринятия; развитие навыков самоанализа собственных достоинств и недостатков, формирование мотивации на работу с ними	<i>Занятие 5.</i> Упражнения: «Ассоциации», «Соринка в чужом глазу», «Что обо мне сказали?», «Скажи о себе что-нибудь хорошее»; обсуждение на тему «Что такое достоинства и недостатки, у кого они есть и у кого их нет»
2.2	Блок 2:	4,5	<i>Цель:</i> развитие умения	

	Эмоции и чувства		адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей; формирование навыков саморегуляции	
2.2.1	Основные законы психологии эмоций	1,5	Расширение представлений подростков об эмоциональной сфере и роли эмоций в жизни человека; создание условий для поиска путей выражения эмоций в социально приемлемой форме	<i>Занятие 6.</i> Упражнения: «Изобрази эмоцию», «Обратная связь», «Что чувствовала Вика», «Чьи глаза», «Ассоциации»
2.2.2	Мои эмоции и чувства	1,5	Развитие способностей распознавания чувств и эмоций, их принятие; формирование умений реагирования и управления эмоциями; осознание причин возникновения и проявления эмоций	<i>Занятие 7.</i> Упражнения: «Перепутанница», «Чувства», «Угадай эмоцию», «Взгляд с разных сторон»
2.2.3	Чувство собственного достоинства	1,5	Создание условий для укрепления адекватной самооценки и актуализации личностных ресурсов посредством позитивной обратной связи; углубление процесса самораскрытия	<i>Занятие 8.</i> Упражнения: «Упражнение на интенсивное физическое взаимодействие», «Пожелания», «Ответы за другого», «Найди свою пару», «Скульптура»
2.3	Блок 3: Коммуникации: умение общаться и дружить	10,5	<i>Цель:</i> развитие навыков эффективного общения, конструктивного поведения в конфликтных ситуациях	
2.3.1	Я глазами других	1,5	Создание условий для самоанализа подростков на основе значимой обратной связи; развитие важных качеств для эффективного межличностного общения	<i>Занятие 9.</i> Упражнения: «Постройся по...», «Подарок», «Простая ситуация», «Говорит ли внешность человека о его психологических особенностях», «Я глазами других»
2.3.2	Что такое	1,5	Формирование	<i>Занятие 10.</i>

	дружба		представлений о дружбе и ее психологических составляющих; создание условий для анализа подростками собственных стереотипов в понимании дружбы как препятствия к установлению близких отношений с другими людьми	Упражнения: «Самый внимательный», «Ассоциации», «Три качества», «Важное сообщение», «На приеме у психолога», «Благодарность», «Ищу друга»
2.3.3	Как узнавать другого человека	3	Развитие чувствительности к невербальным средствам общения; знакомство с понятиями «первое впечатление» и «привлекательность человека»; оказание помощи подросткам в определении вида своей привлекательности	<i>Занятие 11.</i> Упражнения: «Разговор по телефону», «Искренний комплимент», «Понимание окружающих», «Врунишка», «Узнай чувство», «Живое зеркало»; Обсуждение на тему «Всегда ли можно получить информацию о человеке с помощью слов»; <i>Занятие 12.</i> Упражнения: «Ассоциации», «Я устраиваюсь на работу», «Впечатление», «Звезда привлекательности», «Волшебное превращение»; обсуждение на тему «Первое впечатление. Что привлекает в человеке»
2.3.4	Учимся общаться	1,5	Знакомство подростков с особенностями восприятия и передачи информации; развитие умения «слушать и слышать»	<i>Занятие 13.</i> Упражнения: «Испорченный телефон», «Вавилонская башня», «Снежки», Игра-загадка «МПС», «Испорченный телевизор»; анкета «Умеете ли вы слушать»;

				Информационный блок «Психология общения»
2.3.5	Конфликты и пути их разрешения	1,5	Знакомство с понятием конфликт, его структурой, стадиями развития и способами разрешения	<i>Занятие 14.</i> Упражнения: «Петухи», «Конфликты», «как сказать о причинах своего поведения, чтобы нас поняли», «Если я Ника», «Что сейчас чувствую, о чем думаю»; Информационный блок «Почему необходимо уметь понимать причины поведения других людей»
2.3.6	Подведение итогов	1,5	Создание условий для рефлексии эффективности проведенного тренинга; закрепление представлений подростков о своей уникальности; обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности	<i>Занятие 15.</i> Упражнения: «Слепой и поводырь», «Я желаю сам себе...», «Комплимент», «Подарки», «Чепуха»; Анкета обратной связи по тренингу; Заключительная беседа
3	Психодиагностическое обследование (выходное)	1	<i>Цель:</i> оценка эффективности тренинговых занятий - выявление динамики показателей развития самооценки, коммуникативных способностей, межличностных отношений, эмоционального состояния подростков	Групповая и индивидуальная форма работы
			Оценка коммуникативных и организаторских способностей	Опросник КОС-1 (В.В. Синявский, Б.А. Федоришин)
			Изучение самооценки и уровня притязаний Изучение эмоциональных связей,	Методика самооценки Дембо – Рубинштейна (групповая) Методики «Линейная символика отношений»

			межличностных отношений	«Социометрия» (групповая)
			Выявление степени удовлетворенности жизнью	Графическая проективная шкала удовлетворённости жизнью (<i>Andrews, Withey</i>) Краткая многомерная шкала удовлетворённости жизнью (<i>Zullig и др., перевод Д.А. Леонтьева</i>)
			Изучение эмоционального состояния и работоспособности обучающихся	Цветовой тест Люшера (индивидуально)
4	Консультативно-просветительская работа с: - подростками; - родителями и педагогами	23 10 10 3	<i>Цель:</i> оказание психологической помощи в решении личностных проблем <i>Цель:</i> Повышение психологической компетентности родителей и педагогов по вопросам обучения, воспитания и межличностного взаимодействия с подростками	Индивидуальные консультации
Всего на реализацию программы:		47,5ч – проведение + 40,5ч – подготовка и обработка = 88ч		

Предполагаемый результат:

- расширение знаний подростка о себе (своих личностных особенностях, эмоциональных реакциях, способах взаимодействия с другими людьми и т.д.);
- повышение адекватности самооценки, позитивное самовосприятие;
- умение конструктивно взаимодействовать с окружающими людьми;
- знание приёмов саморегуляции;
- повышение удовлетворённости общением со сверстниками, сплочение коллектива.

Эффективность реализации программы оценивается на основании:

- развития коммуникативных навыков;
- улучшения социометрического статуса подростка, повышения удовлетворённости общением, коэффициента сплочённости коллектива;

- оптимизации самооценки;
- удовлетворённости жизнью.

Условия и методические рекомендации по реализации программы

Для проведения занятий необходим удобный кабинет (не менее 18 кв.м.), пригодный как в качестве традиционной учебной, так и в качестве игровой аудитории.

Необходимые материалы: свободно передвигающиеся учебные столы и стулья; доска; цветные карандаши; листы плотной бумаги в достаточном количестве (формата А4); набор разнообразных игрушек (мяч, мягкая игрушка).

Основная идея тренинга заключается в том, чтобы не заставлять, не давить, не ломать человека, а помочь стать самим собой, принять и полюбить себя. Программа направлена на саморазвитие личности подростков, то есть на осознание ими сил и индивидуальности, повышение представлений о собственной значимости, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

Список литературы

1. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков /А.Г.Грецов. – СПб.: Питер, 2008.
2. Зарипова Ю. Поверь в себя: программа психологической помощи подросткам/ Ю.Зарипова. – М.: Чистые пруды, 2007.
3. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии (8класс) / А.В.Микляева. – СПб.: Речь, 2003.
4. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий / Ю.А.Голубева [и др.]. – Волгоград: Учитель, 2009.
5. Хухлаева О.В. Как сохранить психологическое здоровье подростка / О.В.Хухлаева. – М.: Сентябрь, 2003.
6. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7–8 классы) / О.В.Хухлаева. – М.: Генезис, 2010.

Список литературы для педагогов

1. Жуков Ю.М. Диагностика и развитие компетентности в общении. / Ю.М.Жуков, Л.А.Петровская., П.В.Растянников. – М.: МГУ, 1990.
2. Игры: обучение, тренинг, досуг / под ред. В.В. Петрусинского. – М.: Новая школа, 1994.
3. Мудрик А.В. Социальная психология: Учеб. для студ. пед. вузов/ А.В.Мудрик – М.: Академия, 2000.
4. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. / Л.Ф.Обухова. — М., 1999.
5. Прихожан А. Психологический справочник неудачника / А.Прихожан. – М.: Просвещение, 1994.
6. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология развития человека / В.И.Слободчиков, Е.И.Исаев — М.: Школьная пресса, 2000.

Список литературы для родителей

1. Психология подростка. / Под ред. А.А. Реана. — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК; М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003.
2. Сатир В. Как строить себя и свою семью. / В. Сатир – М.: Педагогика-Пресс, 1992.
3. Юнг К.Г. Психологические типы. / К.Г. Юнг - М.: Алфавит, 1992

Конспекты занятий

ЗАНЯТИЕ 1. ЗАЧЕМ МЫ ЗДЕСЬ СОБРАЛИСЬ.

Цель:

- Знакомство участников тренинга друг с другом и с ведущим;
- Ознакомление с целью и задачами тренинга; разработка и принятие правил и норм поведения на тренинге.

Ход занятия:

1. Вводная беседа «Чем нам здесь предстоит заниматься?»

- Игры и упражнениями. Всякая психологическая игра имеет «двойное дно» – на поверхности лежит возможность получить удовольствие, но её смысл к этому не сводится, игра также дает возможность узнать лучше себя и других, чему-нибудь научиться, и т.п.
- Беседами на интересные для нас темы, имеющими отношение к психологии.
- Изучением некоторых наших психологических качеств и обсуждением полученных результатов.

2. Какую пользу это нам принесет?

- Мы сможем лучше понять самих себя: свои чувства, переживания, желания.
- Мы будем учиться выражать свои чувства и желания так, чтобы другие люди лучше понимали нас.
- Мы сможем более успешно общаться с другими людьми: лучше понимать их, меньше конфликтовать.
- Мы сможем научиться видеть себя со стороны (глазами других), и смотреть на мир глазами другого человека, встав на его позицию. Только таким образом, мы сумеем научиться видеть полную картину.
- Наконец, мы просто хорошо и весело проведем время!

2. Упражнение – разминка «Карандаши»:

Суть упражнения состоит в удержании карандашей (ручек), зажатыми между пальцами, стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительные задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70–90 см и пытаются удержать 2 карандаша, прижав их концы подушечками пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вперед–назад, вверх–вниз.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50–60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задание:

1. Поднять руки, опустить их, вернуться в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед, 2 шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Наклониться вперед, назад, выпрямиться.
5. Присесть, встать.

В дальнейшем можно усложнить и разнообразить упражнения:

- Сочетать одновременно 2 движения (н–р, шагнуть вперед и поднять руки).
- использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы.
- Держать руки не в стороны, а скрестив их перед грудью.
- Выполнять упражнение с закрытыми глазами.

Психологический смысл упражнения:

При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически невыполнимо. Необходимо строить свои действия с учетом движений партнеров.

Обсуждение:

Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в круге не падали? А на что ориентироваться при выполнении таких действий? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научить «чувствовать» другого человека?

от этого обсуждения делается переход к теме психологического тренинга, на который пришли участники. Тренинг направлен на то, чтобы в игровой форме развивать необходимые для этого умения – например, координировать совместные действия, устанавливать взаимопонимание с окружающими, «чувствовать» человека, который находится рядом. А такие умения необходимы для достижения успеха в очень многих жизненных ситуациях (примеры ситуаций пусть приведут сами подростки).

3. Знакомство. Следующим шагом становится знакомство. Даже если участники уже знакомы друг с другом, эту процедуру провести все равно целесообразно по следующим причинам:

- Познакомиться с группой необходимо самому ведущему.
- В ходе знакомства звучат именно те формы имени, которые участники предпочитают при обращении к ним на тренинге.
- Знакомство не сводится к представлению по именам, участники получают и дополнительную информацию друг о друге.

Приведем несколько вариантов процедуры знакомства. Они могут быть использованы по отдельности и в одном блоке.

«Имя – движение»

Участник делает шаг вперед, называет своё имя и делает какое-нибудь движение, затем за ним повторяет вся группа. таким образом должны представиться все участники.

Данная процедура не только дает возможность представиться, но и способствует самопознанию каждого из них, потому что позволяет получить обратную связь о группе, взглянув на своё движение со стороны, в исполнении группы.

«Снежный ком»

«Представление с перекидыванием предмета»

Тот, у кого мяч называет своё имя и кидает другому, другой ловит, называет свое имя и кидает следующему участнику и т.о. до конца, ... после того, как последний участник назвал своё имя, кидание мяча продолжается в обратном порядке, и имя называется не свое, а того человека, к которому сейчас полетит мяч.

«Взаимное представление»

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

1. Как бы я хотел, чтобы ко мне обращались на тренинге.
2. Что я ожидаю от наших встреч.
3. Мои любимые и нелюбимые качества в людях.
4. Мои увлечения.
5. Мои любимые способы проведения свободного времени.
6. Моя мечта.

Время выполнения задания 6–10 мин. После этого все возвращаются в круг, где каждый кратко представляет своего партнера.

4. Обсуждение и принятие правил:

...Обсуждение правил направленно не столько на выяснение того, нужны они или нет (это принимается как факт), сколько на их разъяснение и конкретизацию.

Обычно целесообразно предлагать свод правил, и даже специально оговаривать, что за ведущим остается право отказать любому участнику в праве посещения тренинга в случае их регулярного нарушения. Если это кому-нибудь не нравится, можно привести спортивный пример: «Это как в спортивных играх. Вот, в футболе скажем, полевым игрокам мяч в руки брать нельзя, при нарушении такие игроки удаляются судьей, и это не обсуждается. Психологический тренинг – эта та же самая игра со своими правилами».

Правила называть понятными для подростков терминами. Например, можно предложить следующие правила:

- Приходить на занятия без опоздания;
- Говорить только от своего лица: не «Все тут думают», а «Я думаю»;
- Слушать друг друга внимательно, не перебивая;
- Работать активно, участвовать в предлагаемых упражнениях;
- Не обсуждать то, что происходит на занятии за пределами группы;
- ? – заполните эту клетку сами.

Форма обращения друг к другу по имени и на «ты».

5. Игра «Поворот в прыжках» («Шеренга»):

Описание игры: Участники рассредоточиваются в пространстве таким образом, чтобы расстояние между соседями составляло не менее 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 и 240 или 360 градусов. Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, договариваться об этом нельзя. Каждый следующий прыжок происходит по очередному сигналу из того положения, в которое участники приземлились ранее. Задача: добиться того, чтобы после очередного прыжка все участники повернулись в одну сторону. Фиксируется количество попыток, потребовавшихся для этого. Более сложный вариант – на момент прыжка участники закрывают глаза.

Упражнение можно использовать как экспресс–тест на групповую сплоченность.

Психологический смысл игры:

Подобное задание практически вообще невозможно 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 и снять напряжение.

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 замысла соседей и передать им свой замысел. А как это можно сделать?

6. Игра «Дракон ловит свой хвост»:

Описание игры:

Группа встает в колонну, каждый участник держит за пояс стоящего впереди. Начало колонны – это «голова», а конец – это «хвост» дракона. Голова пытается ухватить хвост, а тот пытается увернуться. При выполнении этого упражнения двигается вся колонна, но руки при этом не размыкаются. Можно повторить игру несколько раз, при этом желательно менять построение участников в колонне.

Психологический смысл игры:

Активизация участников, развитие умения координировать свои действия.

Обсуждение:

Длительно обсуждения не требуется, достаточно короткого обмена чувствами.

7. Конкретизация ожиданий от тренинга:

Чтобы более точно определить интересы и запросы участников, полезно на первом же занятии провести небольшое анкетирование: предложить оценить, насколько они хотят заниматься теми или иными видами работ, беседовать на различные темы и т.п. Иногда такой опрос проводят открыто – задают вопросы, ответы каждого участника фиксируют на доске. Это не всегда целесообразно, поскольку ответы могут оказаться неискренними под влиянием мнения большинства. А подростки, проявившие индивидуальность, порой становятся объектом насмешек.

Поэтому лучше заранее распечатать и раздать участникам небольшие бланки для ответов. Ведущий читает вопросы, участники ставят номер каждого вопроса в той ячейке таблицы, которая соответствует их ответу. Обработка не требует много времени и может проводиться по ходу занятия, общие результаты записываются на доске и обсуждаются.

№ вопроса	№ вопроса	№ вопроса	№ вопроса	№ вопроса
совсем не хочу	скорее не хочу	не возражаю	скорее хочу, чем нет	очень хочу

Перечень вопросов:

Хочу ли я:

1. Лучше узнать себя самого;
2. Научиться более эффективно общаться;
3. Больше узнать про эмоции и чувства;
4. Узнать, почему возникают конфликты, и научиться достойно выходить из них;
5. Узнать о своих достоинствах и недостатках, и о том, каким образом можно превратить недостатки в достоинства.
6. Научиться видеть себя со стороны.
7. Уметь понимать другого человека.
8. Научиться дружить.

8. Рефлексия:

Что в прошедшем занятии запомнилось, что показалось важным и интересным?

Какие чувства испытываются в данный момент?

Возможно, появились пожелания к следующему занятию?

ЗАНЯТИЕ 2. ЧТО Я ЗНАЮ О СЕБЕ.

Цель:

- Развитие групповой сплоченности.
- Создание условий для развития рефлексии учащихся.
- Создание условий для самоанализа учащимися собственного «Я-образа».

Ход занятия:

1. Рефлексия:

Какое у меня сейчас настроение и что я ожидаю от тренинга.

2. Упражнение – разминка «Миксер»:

Водящий выходит из кабинета. Оставшиеся ребята встают в круг и выбирают одного человека, за которым будут повторять выполнение различных движений. Задача водящего – угадать, кто этот человек. Задача остальных ребят – делать так, чтоб водящий не мог догадаться, кто является ведущим.

3. Упражнение «Считаем вместе»:

Ребята получают задание: всем классом, по очереди называя цифры, досчитать до ста. Есть одна загвоздка: все играют с закрытыми глазами, и если два голоса одновременно называют какую-то цифру, игра начинается сначала. Желательно, чтобы игра закончилась более или менее успешно.

Практика показывает, что «успех» в этой игре — это дойти до пятнадцати.

Затем предлагается обсудить вопрос: какую информацию о себе может получить человек, если он внимательно проанализирует, как выполнял это упражнение и что при этом чувствовал? Выясняется, что человек может узнать о своих особенностях (по словам ребят — смелости, решительности, застенчивости), и это поможет ему лучше понимать свое поведение, а значит, управлять им.

4. Упражнение «Герб»:

Наш тренинг называется «Я – подросток. Встречи с самим собой». Что это значит? Выясняется, что человек встречается с собой тогда, когда размышляет о своих поступках, отношениях с другими людьми, чертах своего характера. Все эти раздумья похожи на мозаику. Но из них можно попытаться сложить картину. Для этого мы создадим собственные гербы.

В обсуждении выясняется, что герб — это то, что символизирует человека, сообщает о нем какую-то важную информацию.

Ребята создают свой герб с помощью листков и цветных карандашей, а на обратной стороне повествуют о том, каким образом связывают свою личность, с тем, что изобразили.

Ведущий по окончании упражнения собирает гербы и хранит у себя до окончания тренинга.

5. Упражнение «Двадцать Я»:

Ребята получают классическое задание: на листочках в течение 15 минут ответить на вопрос «Кто Я?», используя для этой цели 20 слов или словосочетаний. В начале работы предупредить, что зачитывать вслух свои ответы не нужно.

По окончании работы ее результаты анализируются. Ребятам предлагается отметить «плюсами» те ответы, которые им в себе нравятся, и «минусами» — те, которые не нравятся.

Результаты работы анонимно обсуждаются (на основе рассказа ведущего об опыте проведения этого упражнения). Почему у кого-то получилось написать аж тридцать ответов, а кому-то не удалось придумать и десяти? Это о чем-нибудь говорит?

Ребятам представляется точка зрения А. М. Прихожан, которая приведена в ее книге «Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе» (М., 1997).

- Если человек написал меньше чем 15 ответов, он знает себя не очень хорошо.
- Если больше 15 — можно утверждать, что он знает себя.

Но здесь можно встретить несколько подводных камней. Например, почти все наверняка начали свои работы с утверждения «Я — человек»; затем, вероятнее всего, шли ответы «Я — дочка (или сын)», «Я — сестра (брат)», «Я — ученик(ца) 153-й школы» и т. д. Эти ответы могут применить к себе очень много людей. Говорят ли они что-нибудь конкретно о вас? Вероятно, их не стоит учитывать при анализе результатов упражнения.

Другой момент: если проанализировать высказывания «одной девочки», выходит, что иногда в нашем списке строчки дублируются. Например: «Я красивая», «Я симпатичная», «У меня красивые волосы», «Я хорошо выгляжу». Такие многократно повторенные ответы тоже нельзя считать разными.

Что касается «плюсов» и «минусов», то ребята сами без особого труда могут сказать, что речь идет о самооценке того, кто их расставлял.

6. Упражнение «Мой благородный поступок»:

В этом упражнении каждый участник по кругу должен вспомнить и рассказать о каком-либо поступке, который он считает благородным.

7. Рефлексия:

Что было важным? Что было трудным? Что нового я узнал о себе?

ЗАНЯТИЕ 3. КАКОВ Я НА САМОМ ДЕЛЕ.

Цель:

- закрепление навыков самоанализа,
- создание условий способствующих более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя.
- развитие самопознание, прояснение Я-концепции.

Ход занятия:

1. Рефлексия:

Какое ваше самочувствие, и есть ли то, что огорчило вас сегодня или наоборот порадовало.

2. Упражнение – разминка «Пересядьте те, кто...»:

Стоящий в центре круга (для начала это может быть сам ведущий) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то умением. Это умение он называет. Например, когда я скажу: «Пересядьте все те, кто умеет водить машину», все те, кто умеет водить машину, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, постарается в момент пересаживания занять одно из освободившихся мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит работу. Используем эту ситуацию для того, чтобы больше узнать друг о друге. Кроме того, надо быть очень внимательным и постараться запомнить, кто пересаживался, когда называлось то или иное умение. Это нам понадобится немного позже.

3. Упражнение «Любишь ли ты своего соседа»:

Ребята встают в круг. Выбирается водящий, он подходит к одному из участников и задает вопрос: «Любишь ли ты своего соседа?» (показывает). Если участник отвечает «да», то стоящий по соседству должен поменяться местом с другим соседом. Если участник ответил «Нет», то ведущий задаёт наводящий вопрос: «А кого ты любишь?» Участник отвечает: «Тех, кто с часами, или с черными волосами, или в брюках, или в полосатой кофте, и т.д.». Стоящие в круге участники должны быстро поменяться местами. Задача водящего – занять свободное место в круге. Тот, кто не успеет, занимает место водящего.

Игра повторяется несколько раз.

4. Тест на самоопределение:

Мы начинаем большую и серьезную работу над собой. Но сначала нам нужно понять, каковы мы на самом деле. Для этого предлагается тест, который поможет вам ответить на этот вопрос. Так что будьте внимательны и откровенны сами с собой, если вы хотите действительно изменить себя, стать более сильными и ответственными, научиться понимать свои чувства и контролировать свое поведение.

Вам предлагается ответить на вопросы, сгруппированные по блокам, в каждом блоке 5 вопросов. Каждая группа обозначается буквой. Вам нужно ответить на каждый вопрос «да» или «нет». Не стоит долго раздумывать над каждым вопросом, отвечайте первое, что приходит в голову.

Тест «Самоопределение»:

- А1. Есть ли у тебя чувство юмора?
- А2. Доверчив, откровенен ли ты с друзьями?
- А3. Легко ли тебе просидеть, не разговаривая, больше часа?
- А4. Охотно ли ты одалживаешь свои вещи?
- А5. Много ли у тебя друзей?

- Б1. Умеешь ли ты занять гостей?
- Б2. Точность, пунктуальность тебе свойственны?
- Б3. Делаешь ли ты денежные сбережения?
- Б4. Любишь ли ты строгий стиль в одежде?
- Б5. Считаешь ли ты, что правила внутреннего распорядка необходимы?

- В1. Проявляешь ли ты публично свою антипатию к кому-либо?
- В2. Заносчив ли ты?
- В3. Силен ли в тебе дух противоречия?
- В4. Стараешься ли ты стать центром внимания в компании?
- В5. Подражают ли тебе?

Г1. Употребляешь ли ты грубые слова, разговаривая с людьми, которых это шокирует?

Г2. Любишь ли ты накануне экзамена похвастаться, что отлично всё знаешь?

Г3. Имеешь ли ты обыкновение делать замечание, читать нотации и т.п.?

Г4. Бывает ли у тебя желание во что бы то ни стало поразить друзей оригинальностью?

Г5. Доставляет ли тебе удовольствие высмеивать мнение других?

Д1. Предпочитаешь ли ты профессии жокея, актера, телевизионного диктора профессии инженера, лаборанта, библиографа?

Д2. Чувствуешь ли ты себя непринужденно в обществе малознакомых людей?

Д3. Предпочитаешь ли ты заниматься вечером спортом вместо того, чтобы посидеть спокойно дома и почитать книгу?

Д4. Способен ли ты хранить секреты?

Д5. Любишь ли ты праздничную атмосферу?

Е1. Строго ли ты соблюдаешь в письмах правила пунктуации?

Е2. Готовишься ли ты заранее к воскресным развлечениям?

Е3. Можешь ли ты точно отчитаться в своих покупках и расходах?

Е4. Любишь ли ты наводить порядок?

Е5. Свойственна ли тебе мнительность?

Обработка.

Подсчитайте количество ответов «Да» в каждой части теста, обозначенной буквой. В тех частях, где большинство ответов «Да», ставьте индекс: А, Б, В, Г, Д, Е. Затем там, где большинство ответов «Нет», ставьте 0. Должен получиться один из вариантов ответа по каждой группе индексов: 1. А, Б, В; 2. Г, Д, Е.

Например: 1. А0В, 2. 0Д0.

Интерпретация ответов:

1. По трем первым группам (А,Б,В), или «Каким ты кажешься окружающим».

А00. Тебя часто считают надежным человеком, хотя в действительности ты чуть–чуть легкомыслен. Ты весел и разговорчив, делаешь подчас меньше, чем обещаешь. Другим не трудно увлечь тебя за собой, и поэтому они иногда думают, что ты поддаешься влиянию других. Однако, в серьезных вещах ты можешь настоять на своём.

А0В. Ты производишь впечатление человека не очень застенчивого, иногда даже невежливого. Стремясь к оригинальности, противоречишь другим, а подчас и себе, опровергая сегодня то, что утверждал вчера. Ты кажешься человеком беспечным, неаккуратным, необязательным. Но стоит захотеть – станешь ловким и энергичным. Тебе не хватает того, что называется уравновешенностью.

АБ0. Ты очень нравишься окружающим. Ты общителен, серьезен, уважаешь мнение других, никогда не оставишь друзей в трудную минуту. Но дружбу твою заслужить нелегко.

АБВ. Ты любишь командовать окружающими, но неудобство от этого испытывают только самые близкие люди. Со всеми остальными ты сдерживаешься. Высказывая своё мнение, не думаешь о том, какое воздействие твои слова могут оказать на людей. Окружающие подчас избегают тебя, боясь, что ты их обидишь.

000. Ты сдержан, замкнут. Никто не знает, о чем ты думаешь. Понять тебя трудно.

00В. Не исключено, что о тебе говорят: «Какой несносный характер». Ты раздражаешь собеседников, не даешь им высказаться, навязываешь своё мнение и никогда не делаешь уступок.

0Б0. Такие люди, как ты, – примерные ученики, вежливые аккуратные, дисциплинированные, всегда с хорошими отметками. Учителя уважают их и доверяют им. Что же касается товарищей, то одни считают таких «задаваками», другие предлагают им свою дружбу.

0БВ. Возможно, кое–кто считает тебя человеком, которому постоянно кажется, что его обижают. Ты ссоришься из–за пустяков. Иногда бываешь в хорошем настроении, но это случается нечасто. В общем, ты производишь впечатление обидчивого и мнительного человека.

2. По трём последним группам (Г,Д,Е), или «Каков ты на самом деле».

000. Тебя привлекает всё новое, у тебя пылкое воображение, однообразие тебе в тягость. Но мало кто доподлинно знает, каков ты на самом деле. Тебя считают человеком спокойным, тихим, довольным своей судьбой, тогда как в действительности ты стремишься к жизни, наполненной яркими событиями.

00Е. Скорее всего, ты застенчивый человек. Это видно, когда тебе приходится иметь дело с незнакомыми людьми. Самим собой бываешь только в кругу семьи или ближайших друзей. В присутствии посторонних чувствуешь себя скованно, но стараешься скрыть это. Ты добросовестен, трудолюбив. У тебя есть много хороших замыслов, идей, проектов, но из–за своей скромности ты нередко остаешься в тени.

0Д0. Ты очень общителен, любишь встречаться с людьми, собирать их вокруг себя. Даже думать не можешь о том, чтобы остаться одному, считая, что тогда «всё пропало». Тебе трудно даже запереться в комнате, чтобы написать какую–нибудь важную бумагу. Очень силен дух противоречия: постоянно хочется сделать что–нибудь не так, как другие. Иногда поддаешься такому порыву, но большей частью сдерживаешься.

0ДЕ. Ты сдержан, но не робок, весел, но в меру, общителен, вежлив со всеми. Привык, что тебя часто хвалят. Хотел бы, чтоб тебя любили безо всяких на то усилий с твоей стороны. Без общества друзей тебе не по себе. Тебе приятно делать добро людям. Но тебя можно упрекнуть в некоторой склонности витать в облаках.

Г00. Ты склонен высказывать и яростно защищать парадоксальные точки зрения. Поэтому у тебя немало противников, даже друзья не всегда тебя понимают, но тебя это мало волнует.

Г0Е. Тебе придется выслушать не очень приятные слова. Как это тебе удалось подобрать такое сочетание букв? Характер довольно трудный, крайне неуступчивый.

Недостаточно развито чувство юмора, не переносишь шуток. Часто критикуешь чужие действия и заставляешь других поступать так, как ты хочешь. А если тебе не подчиняются, начинаешь злиться. Поэтому у тебя мало друзей.

ГД0. Ты большой оригинал и любишь удивлять друзей. Если кто-нибудь даст тебе совет, делаешь всё наоборот только ради того, чтобы посмотреть, что из этого получится. Тебя это забавляет, а других раздражает. Только самые близкие друзья знают, что ты не так самоуверен, как кажется.

ГДЕ. Ты энергичен. Всюду чувствуешь себя на своем месте. Всегда владеешь собой, общителен, но похоже, любишь общество друзей только при условии, что ты играешь в компании главную роль. Любишь быть арбитром в спорах и организовывать игры. Окружающие признают твой авторитет, так как в твоих суждениях всегда есть большая доля здравого смысла. Но тем не менее твое стремление вечно поучать утомляет окружающих.

5. Упражнение «Принятие себя»:

А. Давайте поработаем с некоторыми нашими недостатками и привычками, теми, которые нам помог выявить проведенный тест, и теми, о которых вы хорошо знали еще до начала занятий.

Для этого разделите лист бумаги на две половинки следующим образом:

мои недостатки	мои достоинства
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Слева, в колонку «Мои недостатки», предельно откровенно запишите все то, что вы считаете своими недостатками именно сегодня, сейчас, на этом занятии. На эту работу всем отводится 5 минут. Не жалейте себя, заполняя левую часть таблицы, недостатки есть у всех, и в этом нет ничего страшного.

После этого напротив каждого недостатка, о котором вы вспомнили и который внесли в список, напишите одно из своих достоинств, то есть то, что можно противопоставить недостатку, что есть у вас в данный момент и что принимают в вас окружающие люди. Запишите их в колонке «Мои достоинства». На второй этап работы вам также отводится 5 минут.

Б. Следующий этап - объединение в группы по 3-4 человека и обсуждение записей. Будет лучше, если вы сядете в группу с теми людьми, которых вы меньше всего знаете, с которыми еще не общались на данном занятии. Во время обсуждения будьте предельно откровенны в своих высказываниях и внимательны к тому, что вам говорит ваш партнер. Помните, пожалуйста, о наших правилах. Вы можете задавать друг другу вопросы, но ни в коем случае не «критиковать» выступившего перед вами. Просто поблагодарите его за искренность и доверие к вам. На обсуждение внутри группы вам дается 5 минут.

В. Групповое обсуждение по вопросам: трудно ли было заполнять колонку с недостатками, с достоинствами. Какие чувства были внутри вас, когда вы обсуждали эти колонки в подгруппах: когда говорили о себе и когда слушали других.

6. Игра «Встреча взглядами»:

Все участники стоят в кругу, опустив головы вниз. По команде ведущего они одновременно поднимают головы. Их задача - встретиться с кем-то взглядом. Та пара игроков, которой это удалось, покидает круг.

Помимо цели разминки, эта игра развивает навыки социальной перцепции.
Другой вариант игры: задача – ни с кем не встретиться взглядом.

7. Игра «Любое число»:

Еще одна игра, которая может быть преподнесена участникам группы как способ проверки их умений понимать друг друга без слов. Ведущий называет по имени любого из игроков. Тот мгновенно должен назвать какое-нибудь число от одного до числа, равного количеству участников группы. По команде ведущего одновременно должно встать столько игроков, какое число названо. При этом игрок, назвавший это случайное число, сам может встать, а может остаться сидеть.

Интересно, что в классической группе из двенадцати - пятнадцати человек ошибка обычно не превышает одного человека. Кто-нибудь из участников быстро соображает, что существуют беспроигрышные варианты: нужно назвать либо «один» и вскочить самому, либо назвать число членов группы, и тогда встанут все. Ведущему лучше прекратить игру после одной-двух удачных попыток: участники остаются с ощущением возросшей групповой сплоченности.

8. Упражнение – обсуждение «Какой я человек?»:

Человек часто задает вопросы, но в основном другим. Эти вопросы о чем угодно, только не о себе самом. Мы с вами все время будем отвечать на вопрос: «Какой я человек?». Ответьте на предлагаемые вопросы:

- Мой жизненный путь: каковы мои основные успехи и неудачи?
- Влияние семьи: как на меня влияют мои родители, братья и сестры, близкие?

Ваши ответы должны быть предельно откровенными, так как, кроме вас, их никто не увидит. Только с вашего разрешения с этими ответами ознакомлюсь я. В конце занятий у вас накопится больше десяти ответов на этот простой и одновременно такой сложный вопрос: «Какой я человек?». И эти ответы помогут вам лучше разобраться в себе.

9. Упражнение «Перевоплощение»:

Участникам необходимо представить, что сложилась такая ситуация, что им необходимо перевоплотиться в какой-то объект материального мира, животное или растение. Нужно подумать и сказать какой объект они выбрали, почему, и как они себя в нем ощущают.

10. Упражнение – обсуждение «Кто я?»:

У каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. При этом возникает вопрос: разделяют ли другие его точку зрения. Детям группы предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали: в 1-й графе ответить на вопрос «Кто я?». Для этого быстро написать 10 слов-эпитетов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову. Во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы родители, знакомые (любой значимый другой). В 3-й графе на тот же вопрос отвечает кто-то из группы. Для этого все кладут свои подписанные листочки на стол, они перемешиваются, затем каждый, не глядя, берет листочек со стола и пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем листочки снова складываются на стол, и каждый забирает свой.

При обсуждении результатов данной процедуры можно обратить внимание на следующие аспекты:

- повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах;
- о чем это может говорить (например, об открытости человека в общении);
- насколько хорошо человек сам себя знает (количество слов в 1-й графе);
- отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных эпитетов);

- совпадают или не совпадают Я-концепция а представления других об этом человеке;
- из чего складываются представления других о человеке (здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим людям) и т. д.

11. Рефлексия:

Легко или тяжело вам было выполнять различные упражнения; узнали ли вы о себе что-нибудь нового на этом занятии?

ЗАНЯТИЕ 4. МОЁ ИМЯ. МОЁ УНИКАЛЬНОЕ «Я».

Цель:

- Создание условий для самоанализа подростками отношения к имени как проекции самоотношения.
- Развитие рефлексии подростков путем обращения к проективным формам и обратной связи от одноклассников.

Предварительная работа:

1. узнать, что обозначают и как переводятся имена детей в классе.
2. Подобрать картинки из журналов с изображениями мужчин и женщин разных возрастов, в разных эмоциональных состояниях, занятых разными делами, детей и т. д.

Ход занятия:

1. Рефлексия:

Задумывались ли вы над тем, почему вас назвали именно так, а не иначе.

2. Обсуждение следующей темы:

Самое первое, что мы узнаем о новом для нас человеке, — это его имя. Зачем нам имена? Что они значат?

3. Упражнение «Сочинение сказки»:

Обсуждается вопрос: кто знает, что традиционно обозначает его имя? Как правило, этими счастливыми оказываются Марины, знакомые с биографией и творчеством Марины Цветаевой, и Константины (как из-пестно из «Покровских ворот», это имя в переводе с греческого означает «постоянный»).

Поэтому ведущему надо быть готовым к тому, чтобы сообщить ребятам о том, что значит их имя, откуда оно появилось.

Затем ребята вспоминают правила написания волшебной сказки: в сказке есть волшебство, волшебные средства, волшебники-вредители и волшебники-помощники, главный герой; сказка начинается с того, что случается какая-то беда; герой, проходя различные испытания, справляется с этой бедой, сказка всегда заканчивается победой.

Ребята пишут сказки по мотивам традиционного значения своих имен. По завершении работы сказки зачитываются одноклассникам, о чем необходимо предупредить подростков еще до начала работы.

4. Упражнение «Мои имена»:

Ребятам предлагается дополнить предложения:

- Когда родители довольны мной, они называют меня...
- Когда родители злятся на меня, они называют меня...
- Когда я общаюсь с друзьями, меня называют...
- Когда я сам собой доволен, я могу назвать себя...
- Когда я сам собой недоволен, я могу назвать себя...
- Мне нравится, когда меня называют...

Обсуждается вопрос: почему все написали почти везде разные имена, а может быть, даже и прозвища? Ребята приходят к выводу: употребляя различные формы обращения к человеку, люди вольно или невольно сообщают ему о своем отношении к нему.

5. Упражнение «Что в имени тебе моем»:

Каждый получает семь листочков, на которых нужно записать семь разных вариантов обращений к хозяину листка. Формы обращения должны быть такими, чтобы для автора они были приемлемы в общении с одноклассниками. Каждый вариант обращения пишется на отдельном листочке.

Сложенные вчетверо листочки ссыпаются в коробку и перемешиваются. Каждый по очереди вытягивает себе семь «конвертиков». По команде ведущего необходимо как можно быстрее вернуть себе «свои имена», обмениваясь полученными карточками с одноклассниками. При этом важно соблюдать следующее правило: обмениваться можно только «баш на баш», то есть после каждого обмена в руках у играющего должно оставаться семь игровых карточек.

Конечно, в эту игру можно играть «на победу», отмечая первое, второе и третье места. Но это не должно стать ее главным лейтмотивом. Важно, что играющие начинают звать «Юриков», «Заек», «Кисок», «Машек» и т. п., и каждый получает возможность почувствовать себя именно тем, кем он себя назвал.

6. Упражнение – обсуждение:

Чем люди отличаются друг от друга? На основе разных, заранее подобранных, картинок, определить, чем же отличаются люди. Внешностью, одеждой, чертами характера, стремлениями, желаниями и мечтами,...

Вывод: у человека много граней; и у разных людей каждая грань светится по-разному, и это ценно! Только поэтому мы живем в мире полном разнообразия, творчества, непредсказуемости, красоты и гармонии.

7. Упражнение «Добрая волшебница»:

Ребятам предлагается представить себе невообразимую ситуацию: они познакомились с доброй волшебницей, которая может им помочь превратиться во что угодно (в вещь, животное, растение, но только не другого человека). В каком образе они готовы провести летние каникулы? Что они будут делать? Как будут себя чувствовать?

Необходимо написать в тетрадях краткое эссе, повествующее об этом времени жизни. На это задание отводится 20 минут. Ребята заранее предупреждаются о том, что их работы будут зачитаны.

Через 20 минут ведущий собирает тетради, перемешивает их и по очереди зачитывает получившиеся эссе. Класс должен догадаться, кому оно принадлежит.

8. Рефлексия:

Что нового вы узнали о себе из упражнения «Добрая волшебница»; что понравилось; что было трудным; что было самым важным сегодня?

ЗАНЯТИЕ 5. МОИ ДОСТОИНСТВА И НЕДОСТАТКИ. КАК ПРЕВРАТИТЬ НЕДОСТАТКИ В ДОСТОИНСТВА.

Цель:

- Создание условий для повышения уровня самопринятия подростков.
- Создание условий для самоанализа подростками собственных достоинств и недостатков.

□ Формирование мотивации на работу с собственными недостатками как на способ саморазвития личности.

Ход занятия:

1. Рефлексия: Как настроение?

2. Игра – разминка «Ассоциации»:

Выбирается один человек, который выходит за дверь. Остальные ребята из оставшихся участников загадывают любого человека. Входящий возвращается в комнату и пытается угадать, кого же загадали ребята, путем постановки вопросов. Условие: вопросы он может задавать, следующим образом: «Если бы этот человек был бы растением, то каким бы он был? Если бы этот человек был автомобилем, то каким бы он был?». .. Ребята должны отвечать на вопросы ассоциативно.

Человек, которого загадали, тоже может говорить.

3. Упражнение – обсуждение:

Что такое достоинства и недостатки? У кого они есть, и у кого их нет?

В процессе обсуждения ребята приходят к выводу: достоинства и недостатки — это наши психологические особенности, которые нам нравятся или не нравятся. Они есть у каждого человека, нет и ничего страшного, когда у человека есть какие-то недостатки. Можно попросить ребят привести примеры каких-нибудь качеств, которые своему «хозяину» кажутся недостатками, а другим людям — достоинствами.

4. Упражнение «Соринка в чужом глазу»:

Ребята работают «на одноклассников». Необходимо разграфить полученный листок следующим образом:

1. Имя и фамилия одноклассника.

2. Достоинство.

3. Недостаток.

Это анонимная работа. Ребятам нужно предупредить о том, что эти листки подписывать не нужно. Без графологической экспертизы никто не узнает, чье мнение изложено на том или ином листке.

К следующему уроку психологу предстоит большая работа: собрать для каждого подростка мнения одноклассников о нем и записать их на отдельный листок. Этим достигается эффект полной анонимности: даже почерк не укажет автора того или иного высказывания.

Желательно, чтобы количество «недостатков», найденных у подростка одноклассниками, не превышало количество «достоинств». Иногда не грех даже немного подтасовать факты.

5. Упражнение «Что обо мне сказали»:

Ребятам предлагается угадать содержание высказываний одноклассников в их адрес, записав по три предположения в своей тетради.

Записывать в таблице со следующими графами:

1. Мои недостатки глазами других.

2. Мои достоинства глазами других.

Обсуждается вопрос: что проще было писать о себе — достоинства или недостатки?

Почему большинству людей проще перечислить свои недостатки, чем достоинства.

Обсуждение: Сегодня на повестке дня вопрос: зачем человеку нужны недостатки?

В процессе обсуждения формулируется, как правило, следующий вывод: если бы не было недостатков, человек бы не мог развиваться, был бы всегда одинаково идеален.

6. Упражнение «Скажи о себе что-нибудь хорошее»:

Каждый вытаскивает из колоды карточку, на которой написано незаконченное предложение. Его надо закончить вслух.

- Мне нравится, что я... (умный, ношу модные джинсы, сильная женщина...)
- Вчера я сделал хорошее дело... (убрал в комнате, сделал д/з, не нахамил учительнице по русскому, помыла посуду...)
- У меня есть такое хорошее качество... (я доброжелательный, дружелюбный, умею постоять за себя, добрый...)
- Меня есть за что похвалить, например... (Я не сплетничаю, в отличие от некоторых...)
- Я расскажу вам о своем хорошем поступке. Однажды... (я уступила подруге из другой школы билеты на дискотеку, потому что туда пошел парень, который ей нравился...)

Как я себя чувствовал, когда вслух говорил о своих положительных качествах?

7. Рефлексия:

Что было новым для меня, что меня порадовало, что огорчило. Что понравилось, что не понравилось?

Дополнительные упражнения для основной части:

Упражнение «Сказка по кругу»

Ребятам предлагается сочинить сказку про человека, у которого нет недостатков. Первый подросток говорит первое предложение этой сказки, второй — второе, третий — третье и т. д. После того как сюжет сказки сформировался, группа делится на две подгруппы, каждая из которых получает свое задание: первая — продолжить сказку таким образом, чтобы у главного героя не появилось недостатков, вторая — чтобы появились.

По окончании работы группы по очереди представляют свои сказки остальным одноклассникам.

Упражнение «Карикатура»

Ребятам предлагается в своих тетрадях изобразить карикатуру на самого себя и отобразить там некоторые свои недостатки.

Обсуждение:

Что изображено на моей карикатуре? Какой в ней подтекст?

Упражнение – обсуждение.

Можно ли недостатки превратить в достоинства?

Если задуматься над самим словом «недостатки», то легко увидеть, что оно обозначает не «отрицательные стороны», «негативные качества», а что-то такое, чего нам не хватает. Иными словами, фразу «Я — ленивый» можно произнести как «Мне не хватает трудолюбия»; «Я — застенчивый» — «Мне не хватает уверенности в себе». Тогда становится ясно, что именно нужно развивать в себе. Превратить недостаток в достоинство — значит, развить в себе то качество, которого не хватает.

Упражнение «Превращение»

Ребята работают с теми недостатками, которые изобразили на карикатуре и написали в списке во время предыдущих уроков. Необходимо превратить их в пути для работы над самим собой по описанному выше алгоритму.

Упражнение «Брачное объявление»

Ребятам предлагается написать «Брачное объявление», в котором как можно более ярко были бы представлены их достоинства на настоящий момент, и те, которые они в себе планируют развить. Последние необходимо подчеркнуть. Ребятам предупреждают о том, что их объявления будут зачитаны.

По завершении работы над текстами объявлений ведущий перемешивает их и зачитывает по одному. Группа может догадаться, кто является автором объявления, однако ведущий не указывает его прямо и раздает тетради только после прочтения последнего объявления.

ЗАНЯТИЕ 6. ОСНОВНЫЕ ЗАКОНЫ ПСИХОЛОГИИ ЭМОЦИЙ.

Цель:

- Расширение представлений о чувствах и эмоциях; о важности эмоциональной сферы в жизни человека.
- Создание условий для поиска путей выражения эмоций в социально приемлемой форме.

Ход занятия:

1. Рефлексия: Как настроение?

2. Игра – разминка «Изобрази эмоцию»:

Детям раздаются карточки с различными эмоциями, задача: без слов, так изобразить эмоцию, чтоб другие дети поняли, о чем идет речь.

После игры спросить детей легко или сложно им было показывать и соответственно понимать эмоции. Поговорить о том, важно ли понимать и различать эмоции.

В результате обсуждения делается вывод, что изучать чувства необходимо, чтобы:

- уметь контролировать проявление чувств, то есть сдерживаться в случае необходимости;
- понимать себя;
- понимать окружающих;
- общаться без конфликтов.

3. Упражнение «Обратная связь»:

Ребята получают листочки с мнением одноклассников о них. Как правило, провести письменную рефлексию не удастся, потому что всем хочется поделиться с другими своими сведениями. На это может уйти до 20 минут.

4. Упражнение «Что чувствовала Вика»:

Ведущий предлагает учащимся потренироваться в понимании чувств других людей. Для этого он выбирает кого-то из учащихся. Затем они по ролям читают диалог психолога с ученицей седьмого класса. Учащиеся слушают диалог и записывают в тетради те чувства, которые девочка испытывала во время этой беседы.

Диалог психолога и Вики

- Здравствуй, Вика. Ты какая-то не такая, как обычно. С тобой что-то случилось?
- По большому счету со мной ничего не случилось. Но внутреннее состояние какое-то не такое, как обычно. У меня складывается впечатление, что я не такая, как все, что никто не хочет со мной общаться из-за моих недостатков, которых у меня море.
- То, что ты не такая, как все, — это хорошо, это говорит о твоей индивидуальности. Разве это плохо?
- То, что я не такая, как все, может быть, и не очень плохо. Просто очень не хочется выделяться и быть белой вороной среди своих одноклассников и друзей. Я думаю,

что именно из-за этой, как вы сказали, непохожести у меня мало хороших друзей, на которых я могла бы положиться, а близкой подруги у меня вообще нет и никогда не было. И посекретничать не с кем.

— А ты не пыталась поговорить об этих трудностях с папой и мамой?

— С моими предками вообще беда. По-моему, им до меня нет никакого дела. Они полностью поглощены своей работой. Мы практически не общаемся. Так... только за ужином. Да и то они интересуются только моими оценками. Но по большому счету мне все равно. Не донимают меня нудными нотациями, и ладно. Я как-нибудь сама справлюсь со своими проблемами.

— Ты уверена в том, что им безразлична твоя жизнь?

— Да. Но даже если им хотелось бы что-нибудь узнать обо мне, я вряд ли рассказала бы им о своих трудностях. Сказала бы, что у меня все в порядке, что меня все устраивает. Дома я люблю посидеть одна, подумать, помечтать, наконец. Хотя, может быть, я веду себя слишком эгоистично по отношению к окружающим.

— В чем это проявляется?

— Наверное, в том, что я во всем и всегда хочу быть первой.

— А принесет ли тебе это радость? У тебя могут появиться завистники и соперники. Тебе этого хочется?

— Не знаю. Я уже сама запуталась, чего мне хочется на самом деле (Вика замолчала и опустила голову).

— Хорошо, давай поговорим о твоих недостатках. Лично я их не вижу.

— Не может быть. Вы просто хотите поднять мне настроение. Вы только посмотрите на мой нос! Он огромный!!! Ощущение такое, будто на лице, кроме него, ничего нет. А эти узкие, как щелочки, глаза! А эти жуткие и кривые зубы! Улыбнуться страшно, не то что смеяться. И потом я самая маленькая в классе. Мне все время кажется, что за СПИНОЙ меня дразнят мелкотой.

— По-моему, ты все преувеличиваешь. Ты слишком пристально рассматриваешь себя в зеркале. И слишком критично и нетерпеливо относишься к происходящим в тебе переменам. Здесь нужно время. Главное, ты станешь по-другому воспринимать себя. Нужно научиться любить себя, а не ругать за то-то и то-то.

— Может быть, вы и правы. Мне нужно подумать об этом.

После прочитанного отрывка, идет обсуждение эмоций и чувств девочки.

5. Упражнение «Чьи глаза»:

Учащимся предлагается описать глаза одного из друзей так, чтобы остальные могли догадаться, о ком идет речь. В процессе игры ведущий просит подростков, глаза которых описывали одноклассники, назвать испытываемые ими чувства.

6. Игровое упражнение «Ассоциации»:

Ведущий бросает подросткам мячик, называя тот или иной предмет. В ответ необходимо назвать чувство, которое ассоциируется с этим предметом.

7. Рефлексия: Что было сложным, что было важным, что нового вы узнали?

Дополнительный материал к основной части:

Игровое упражнение «Царевна Несмеяна»:

Один из подростков садится на стул перед классом. Остальные по очереди пытаются его рассмешить, а он должен удержаться от смеха как можно дольше.

Упражнение «Коллективный рисунок» (Л.Д. Лебедева):

Подросткам предлагается по кругу выполнить коллективный рисунок на летнюю тему. Каждому дается лист бумаги, на котором нужно изобразить одну деталь летнего

рисунка. Затем по команде ведущего рисунки передаются следующим подросткам, которые рисуют на нем свою деталь. Так продолжается до тех пор, пока рисунки не вернуться к учащимся, изобразившим первую деталь. Им необходимо придумать позитивное название получившегося рисунка. Желающие составляют по нему рассказ.

Теория: «Основные законы психологии эмоций»

Ведущий говорит о том, что в результате изучения эмоциональной сферы ученые выделили несколько законов, которые подросткам предстоит изучить.

Закон основных эмоций. В эмоциональной сфере человека можно выделить основные чувства, например: стыд, радость, печаль, гнев, страх, интерес.

Подростки делают запись в тетради, а затем подчеркивают те чувства, которые они, по их мнению, испытывают часто. Желающие рассказывают об этом классу.

Закон образования эмоциональных комплексов. Ведущий рассказывает, что некоторые чувства могут объединяться и человек испытывает несколько чувств одновременно. Просит привести примеры, когда человек одновременно чувствует: Радость + Интерес, Радость + Гнев, Радость + Печаль. Затем он добавляет, что не все чувства могут объединяться, например, печаль и радость. Хотя если с человеком происходят одновременно разные события, он может испытывать по отношению к ним разные чувства. Например, получение на уроке двойки за домашнее задание (печаль, страх, гнев) и пятерки за устный ответ (радость).

Затем ведущий просит ребят привести примеры комплексов чувств и рассказать, в каких ситуациях они могут проявляться.

Закон саморегуляции. Ведущий рассказывает учащимся, что зрелый человек может управлять внешними проявлениями своих чувств. Просит их подумать, как выглядит на уроке или перемене зрелый человек, владеющий приемами саморегуляции. Затем - как выглядит человек, не владеющий собой.

Упражнение «Работа со сказкой»

Чертежник

Жил-был чертежник. Где он был и жил? В учебнике по математике на 25-й странице. Хозяин учебника математику не любил, поэтому открывал его редко. Поэтому чаще всего чертежник видел вокруг себя лишь темноту. В ней нельзя было рассмотреть ни соседа, ни самого себя. И чертежник так привык к этой темноте, что она уже не угнетала его. Он стал бояться: а вдруг она когда-нибудь кончится, вдруг появится свет, изменится температура, влажность? И он тихо жил на своей 25-й странице, вернее, полуспал, полужил, но ведь многие живут еще хуже.

Но однажды — оказывается, наступила весна, а чертежник даже не знал этого — хозяин раскрыл учебник именно на 25-й странице и вырвал лист с нашим чертежником. Хозяину захотелось попускать из окна самолетики, и для этого ему понадобились бумажные листы. Но тут мама позвала его к телефону, а чертежник остался лежать на подоконнике рядом с учебником. Один, абсолютно одинокий и незащищенный, вырванный из своей темноты и полужизни-полусна. «Что же будет со мной дальше? — подумал он. — Неужели это случилось со мной? Неужели это все? — И тут он заметил, что учебник закрыт не плотно. — Можно попытаться заползти обратно», — решил он. И чертежник стал потихоньку передвигаться. Но тут его остро пронзила мысль: «Зачем? Опять в сон? Может быть, рискнуть и дать случиться тому, что хочет случиться? Да, но я не знаю, что там за окном. Может быть, там такая же тьма, как в моем учебнике. А может быть, яркий костер, в котором я могу сгореть. Я, правда, не знаю, что такое костер, но о нем рассказывалось в правиле на странице 26. Может быть, там будет полет? В какой-то задаче я читал про самолеты, которые летают. Я тогда не осмелился даже мечтать о нем. Но теперь, когда я должен выбрать, решить, куда мне идти, мне почему-то сильно захотелось полететь».

В комнату вернулся мальчик. Он бережно взял лист бумаги, разгладил его ладонью, а затем сложил самолетик. Он далеко высунулся в раскрытое окно и запустил его. Самолетик поймал ветер и отправился в путь.

А малыш, который стоял внизу на асфальте, поднял голову и радостно закричал: «Ура! Летит самолет!»

Вопросы для обсуждения:

- Что чувствовал чертежник, когда жил в своем учебнике?
- Что он почувствовал, когда получил возможность изменить свою жизнь?
- Почему люди часто боятся изменить свою жизнь?
- Чего может лишиться их страх?

ЗАНЯТИЕ 7. МОИ ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА.

Цель:

- Развитие способностей распознавания чувств и эмоций, их принятие, формирование умений реагирования и управления эмоциями.
- Осознание причин возникновения и проявления эмоций.

Ход занятия:

1. Рефлексия:

Какое у вас сегодня настроение? Что вы чувствуете именно сейчас?

2. Игра – разминка «Перепутаница»:

Выбирается один человек, он вытягивает карточку с именем любого из участников.

Задача водящего: на время перевоплотиться в этого человека, принять его обычную позу, походить как он, ответить на вопросы как он бы отвечал.

3. Упражнение «Чувства»:

Психолог раздает детям заранее заготовленные распечатки со списком чувств. Дети должны поставить галочки напротив всех чувств, которые им приходилось хоть раз в жизни испытывать. После выполнения данной стадии упражнения дети объединяются со своими соседями в пары и сравнивают сделанные ими на распечатках пометки. Через 5 минут все садятся в общий круг и обсуждают природу чувств и особенности их выражения.

4. Упражнение «Угадай эмоцию»:

Детям раздаются карточки, где описана одна и та же ситуация (но дети этого не знают). Задание заключается в том, что каждый ребенок без слов показывает ситуацию с оттенком тех чувств, которые указаны на карточке.

Ситуация: «Вы получили письмо, о том, что к вам через 2 дня приедет бабушка. Дома беспорядок и ничего не приготовлено покушать, а родители вернуться с дачи только к приезду бабушки.»

Чувства:

1. Счастье и радость.
2. Искрящийся восторг.
3. Страх.
4. Буйный гнев.
5. Злость.
6. Презрение.
7. Умиление.
8. Печаль.

Обсуждение: Трудно ли было показать эту эмоцию? Как ты себя ощущал, показывая эту эмоцию?

5. Упражнение «Взгляд с разных сторон»:

Подросткам предлагается одна и та же ситуация. Задача: смотря на неё с разных позиций, передать те чувства, которые испытывает конкретный человек (ребёнок 6 лет, 7–миклассник, женщина 32–х лет, мужчина 40 лет, старенькая бабушка).

Предлагаемые ситуации:

1. Вы стали свидетелем очередной стычки между подростками из разных районов. На ваших глазах происходила жестокая битва, в ходе которой, один из подростков сильно пострадал. С многочисленными ушибами, сотрясением мозга и переломами обеих рук он был доставлен в больницу.

2. Вы стали свидетелем того, как один молодой человек уступил в автобусе место молодой женщине, держащей в руках тяжёлую сумку.

3. Вы стали очевидцем следующей картины: Зима. Минус 31. Трасса. На обочине стоит гаишник. Одна, из просто мимо проезжающих, машин останавливается, из неё выходит мужчина лет 45 и протягивает гаишнику горячий кофе и бутерброд. Потом садится в свою машину и продолжает ехать по своим делам.

Обсуждение после игры: определить, изменяются ли как–нибудь наши чувства от нашего возраста или нет.

6. Рефлексия:

Важны и нужны ли эмоции в общении? Трудно ли было работать с чувствами и эмоциями? Как вы считаете, ваш эмоциональный мир – он богат, или не очень богат? Какое состояние сейчас внутри вас, откуда оно пришло?

Дополнительный материал к основной части:

Упражнение – информация: «Необходимость контакта с чувствами».

Подросткам предлагается поразмышлять над словами В. Шутца: «...Человек должен выражать и изучать свои чувства. Должен открывать в себе еще непознанные уголки души. Это может причинить боль, но он должен верить в то, что с течением времени боль уступит место освобождению огромного творческого потенциала и радости» (см. Изард К. С. 239). На основе обсуждения делается вывод, что человек тратит много сил и энергии на вытеснение нежелательных чувств, сокрытие их от окружающих и самого себя. Если допустить чувства в сознание, освободится огромное количество энергии, которая может быть потрачена на творчество.

На основании материалов предыдущих занятий подростки обсуждают основные правила психогигиены эмоциональной жизни человека, затем делают запись в тетради:

«Правила психогигиены: баланс чувств и разума, стремление к изучению своих чувств».

Работа со сказкой.

Портфельчик

В стране каждому родившемуся ребенку выдавался портфельчик. В нем было два отделения. В первом находились умные мысли. Сначала их помещали туда взрослые, потом добавлял сам ребенок, когда читал книги, беседовал с людьми, заглядывал в Интернет. Второе отделение предназначалось для чувств. Взрослые тоже пытались добавлять туда кое-какие чувства, например, стыд или страх наказания за то, что не послушался старших. Но чаще второе отделение наполнял сам ребенок, старательно запикивая туда удивление и восхищение, шаловливость и гнев, нежность и любовь. Понятно, что для каждого отделения имелись ключи. Разве можно выпустить наружу все свои мысли или чувства? Да и посторонним нечего делать в этом портфеле. Да, со временем портфельчик так наполнялся мыслями и чувствами, что становился настоящим портфелем — богатством человека. Некоторые его называли мудростью.

И жил в этой стране человек по имени Тир. Был он высоким и прекрасным. А может быть, маленьким и не очень красивым. Я, честно говоря, не знаю, да это и не так важно. Но почему-то складывалось так, что Тир отпирал только первое отделение своего портфеля. Он очень много читал, встречался с людьми, думал, узнавал, поэтому мыслей у него было много. И это были действительно прекрасные мысли, которые восхищали других людей и позволяли ему добиваться успеха. А про второе отделение он вспоминал редко. Только иногда через дырочку в замочке оттуда просачивалась какая-то тоска, страх чего-то непонятного, неясного. Тогда он все-таки открывал второе отделение, заталкивал тоску, а краешек увиденной при этом печали быстро прикрывал гневом. А затем крепко запирает портфель ключом, который старательно прятал от окружающих. Многие из них даже и не предполагали, что у его портфеля есть второе отделение. Думали, что достался Тиру от рождения бракованный портфельчик только с одним отделением.

Но однажды, когда Тир доставал из портфеля капельку злости, которая всегда необходима в работе (а наш Тир был начальником), он о чем-то задумался. И из портфеля выскочила нежность. Она не стала раздумывать и ждать, пока Тир затолкнет ее обратно. И проскочила прямо ему в сердце. Она сначала окутала сердце серебристой паутинкой надежды, затем наполнила теплом руки, растормошила волосы.

Тир растерялся. Он понял, почувствовал, что с ним что-то произошло... В смятении он подошел к зеркалу. Оттуда на него смотрело такое же, как раньше, но в чем-то новое лицо.

— Ну, здравствуй, — сказал он ему. — Давай знакомиться.

А на улице начиналась весна. И клейкие листочки на сирени уже готовились к тому, чтобы начать выкарабкиваться из плотных почек.

Вопросы для обсуждения

— Как можно назвать отделения портфельчика? (Мысли и чувства.)

— В чем, по вашему мнению, основной смысл сказки?

ЗАНЯТИЕ 8. ЧУВСТВО СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА.

Цель:

- Создание условий для укрепления адекватной самооценки и актуализации личностных ресурсов посредством позитивной обратной связи;
- Углубление процесса самораскрытия.

Ход занятия:

1. Рефлексия:

Какое у вас настроение? Заинтересовала ли вас тема занятия?

2. Упражнение на интенсивное физическое взаимодействие:

Группа сидит на стульях по кругу. Руководитель группы стоит в центре круга, так как для него нет свободного стула. Он водящий. Водящий должен объявить, кто будет меняться местами. Например, он говорит: «Меняются местами те, кто в черных ботинках». Все обладающие указанным свойством должны встать и поменяться местами. Водящий во время обмена местами должен успеть занять чье-нибудь место. Тот участник, который остался без стула становится водящим.

3. Упражнение – разминка «Пожелания»:

Все дети садятся в круг.

Ведущий. Давайте начнем сегодняшнее занятие с того, что скажем друг другу пожелания на день и сделаем мы это так. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому по-

дошел первый участник, в свою очередь, должен подойти к следующему и т. д. до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день.

4. Ответы за другого. Обратная связь.

Инструкция ведущего.

Психологи говорят, что группа является сплоченной, когда наблюдается единство ценностных ориентации. Иными словами, когда по отношению к самым важным в жизни вещам у людей примерно одинаковое отношение. Но такое единство возможно лишь тогда, когда люди хорошо знают, как каждый человек из группы относится к тому или иному вопросу, что ему нравится и что не нравится. Давайте проверим себя, насколько хорошо вы уже знаете друг друга, насколько вы можете проникнуть в глубину души человека из нашей группы и понять его вкусы и пристрастия. Способны ли вы на основе той информации, которая у вас уже есть о человеке, предугадать, как он ответит на те вопросы, которые в процессе нашей групповой работы еще не обсуждались? Для этого предлагаю вам следующее упражнение. Возьмите большой лист бумаги, положите его горизонтально и разделите вертикальными линиями на три части. В верхней части среднего столбца подпишите свое игровое имя. Над левым столбцом напишите имя человека, сидящего слева от вас, но не ближайшего соседа, а следующего за ним. Над правым столбцом - имя человека, сидящего справа от вас, также через одного человека. Таким образом, у каждого из вас есть два человека, глазами которых вы должны будете посмотреть на мир и за которых дадите ответы на вопросы, которые я предложу.

Итак, сейчас прозвучат вопросы. Их записывать не нужно. Ставьте номера вопросов и записывайте ответы, которые, по вашему мнению, дают ваши партнеры. Не спешите, попробуйте вжиться во внутренний мир человека, от имени которого вам приходится писать. В среднем столбце вы отвечаете за себя. Отвечайте кратко и определенно.

Возможный перечень вопросов:

1. Ваш любимый цвет?
2. Ваше любимое мужское имя?
3. Ваше любимое женское имя?
4. С симпатией ли вы относитесь к домашней живности? Если да, то кого предпочитаете - собак, кошек, птиц, аквариумных рыбок или кого-то другого?
5. Смотрите ли телевизионный сериал (название популярного сериала)? (Да, нет, иногда.)
6. Самая неприятная для вас человеческая черта?
7. Самое ценное для вас человеческое качество?
8. Ваше любимое времяпрепровождение?
9. Книги какого жанра вы предпочитаете?
10. Минимальный размер зарплаты, соответствующий вашему труду и устраивающий вас?

Для проверки степени «попадания» после завершения процедуры ведущий предлагает участникам сравнить свои результаты и подсчитать количество совпавших ответов. Итоги подводятся во время общегруппового обсуждения.

5. Игра «Найди свою пару»:

Ведущий. Я раздаю вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано слово «слон», знайте, что у кого-то есть карточка, на которой тоже написано «слон».

Прочтите, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого - найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только

ничего говорить и издавать характерные звуки «вашего животного». Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча.

Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривая. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось.

6. Упражнение «Скульптура»:

Группа делится на две части. Одна должна «вылепить» скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая - человека без чувства собственного достоинства. Фигура «лепится» из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, «создают» ему мимику. Каждая подгруппа выбирает «экскурсовода», который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. «Экскурсанты» (члены второй подгруппы) могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы.

7. Рефлексия: Что было трудным, что важным, что понравилось, что запомнилось?

ЗАНЯТИЕ 9. Я ГЛАЗАМИ ДРУНИХ.

Цель:

- Создание условий для самоанализа подростков на основе значимой обратной связи.
- Развитие важных качеств для эффективного межличностного общения.
- Развитие социального интеллекта подростков и навыков внимательного отношения к другому человеку.

Ход занятия:

1. Рефлексия:

Какое у вас настроение? Какие эмоции вызывает у вас тема занятия?

2. Упражнение «Постройся по...»:

Среди ребят выбирается ведущий, которому предлагается построить класс в шеренгу таким образом, чтобы справа оказался человек с самыми светлыми глазами, слева — с самыми темными (другие варианты: цвет волос, температура рук и т. д.).

Каждое задание выполняется по очереди 3-4 подростками. Затем инструкция меняется, и выбираются следующие ведущие. Интересный ход: предложить построиться по этому же критерию самостоятельно, без всякого ведущего.

Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не побывает в роли ведущего.

В ходе обсуждения выясняется, что люди воспринимают одного и того же человека по-разному. Есть такие вещи, которые мы в себе не замечаем, и сказать о них нам могут другие люди («В чужом глазу соринку видим...»).

3. Подарок:

Психолог. Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева. Подарок надо сделать («вручить») молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча.

4. Упражнение «Простая ситуация»:

Один человек выходит за дверь. Остальные участники придумывают ситуацию и выбирают человека, который будет её показывать. Задача: понять водящему о чем идет речь.

Ситуации:

- Мой младший брат упал и разбил коленку;
- Бабушка попросила меня сходить ей за лекарствами в магазин;
- Мама мне сказала, что завтра в школу приходиться не обязательно;
- Сегодня я видел, как тушили пожар в соседнем доме на втором этаже;
- Мы с другом вчера посадили дерево у нас во дворе.

По окончании упражнения обсуждается трудно или легко было понять друг друга.

5. Упражнение «Говорит ли внешность человека о его психологических особенностях».

Ребятам предлагается разделить на 2 равные группы. Им выдаются портреты одного и того же человека (но дети об этом не знают). Задача: основываясь на портрете, доказать, что а) этот человек серийный убийца; б) это учитель истории у среднего и старшего звена.

Обсуждение: можно ли по портрету судить о психологических особенностях человека, отличающих его от других людей?

6. Упражнение «Я глазами других»:

Психолог. Каждому человеку интересно, что думают о нем другие люди, как они чувствуют себя рядом с ним. Однако не всегда можно быть уверенным в том, что тебе в лицо скажут всю правду, приятную или неприятную. Это упражнение помогает преодолеть барьер: оно анонимно, однако происходит при контакте «глаза в глаза».

У каждого на спине будет прикреплен лист бумаги. Вы будете ходить, останавливаясь около человека, который вас заинтересовал, смотреть на него, чтобы составить о нем впечатление, и это впечатление записывать на листе бумаги, приколотив на его спине.

Обсуждение.

Психолог. Наверное, лучше будет, если вы поделитесь со всеми своими чувствами. Пожалуйста, пусть каждый по кругу скажет несколько слов о своих чувствах по поводу того, что написали ему, а кто хочет, может зачитать одно-два послания ему. А теперь поднимите руки те, кто во время этой игры был действительно искренним. Быть абсолютно искренним очень трудно.

Все встают в общий круг, психолог говорит теплые слова о доверии друг к другу.

7. Рефлексия: Что понравилось, что запомнилось, что было важным, что интересным.

Дополнительные упражнения для основной части:

Упражнение «Автобус».

Группа делится пополам.

Представьте себе, что все мы едем в автобусах: одна подгруппа едет в одном автобусе, а вторая - в другом. Автобусы остановились рядом в транспортном заторе.

Вы сидите у окна и видите, что в другом автобусе прямо напротив вас и тоже у окна сидит знакомый. Это большая удача, потому что вам надо срочно передать ему важную информацию, и вы, воспользовавшись ситуацией, делаете это. Но сделать это вы можете только молча, без слов. Времени у вас немного. Тот, кому передают информацию, должен постараться понять, что ему сообщает его знакомый.

«Приятный разговор»

Психолог. Человеку обычно нравится, когда окружающие говорят о нем: «приятный собеседник». Это, действительно, полезное умение - легко и непринужденно войти в контакт, поддержать разговор и так же непринужденно расстаться со своим собеседником. Умение вести разговор позволяет человеку чувствовать себя более

уверенно в этом мире, не избегать людей и получать удовольствие от общения с ними. Сейчас мы проведем серию встреч, и каждый раз вы будете встречаться с новым человеком. Вам нужно начать разговор, сказать что-то приятное своему собеседнику и так же на приятной ноте расстаться с ним.

Дети группы встают (салятся) по принципу «карусели», то есть лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный (дети стоят спиной к центру круга) и внешний подвижный (дети стоят лицом к центру круга).

По сигналу психолога все участники внешнего круга делают одновременно 1 или 2 шага вправо (или пересекаются на стул, стоящий справа от них) и оказываются перед новым партнером. Таких переходов будет несколько. Причем каждый раз роль участникам предлагаете вы.

Примеры ситуации «Встреча»:

А. «Перед вами человек, которого вы совершенно не знаете, видите его первый раз, но вам очень нужно узнать, как проехать в некоторое место в городе, где вы находитесь впервые».

Время на весь разговор, то есть на установление контакта, взаимные приветствия и проведение самой беседы, 2-3 минуты. Затем вы даете сигнал, участники должны в течение 10 секунд закончить начатую беседу, попрощаться и перейти вправо к новому партнеру. Эти правила распространяются и на нижеследующие ситуации.

Б. «Перед вами человек, который вам очень нравится. Вы давно хотели поговорить с ним».

В. «Перед вами человек, который чем-то расстроен и никак не может успокоиться. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его».

Г. «Вас окликнули на улице. Оглянувшись, вы увидели незнакомого человека, который также понял, что ошибся. Вы начинаете словами...»

Упражнение «Ассоциации».

Психолог. Вы уже, наверное, привыкли, что каждую встречу мы начинаем с традиционного приветствия. Хорошие традиции помогают людям чувствовать себя более комфортно и спокойно. Сегодня мы добавим к приветствию еще одно - свои ассоциации с яркими личностями, например, с политическими деятелями, киноактерами, историческими личностями или литературными персонажами. Вы должны сказать каждому члену группы, например: «Привет, Сергей, ты мне напоминаешь президента». «Здравствуй, Света, ты мне напоминаешь Красную Шапочку».

Любой из вас вправе спросить, почему именно с этим лицом или героем вы ассоциируетесь у вашего партнера. Советую записать все, что вам скажут во время приветствий. Это интересный материал для осмысления.

Упражнение «Люди, не похожие на меня».

Каждому участнику предлагается представить себе своего друга, который в каких-то важных вещах существенно от него отличается. Затем необходимо, не называя его имени, рассказать, чем он отличается и почему он участнику дорог.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ответ на вопрос «Почему я заслуживаю уважения?».

Упражнение «Комплименты».

Участники, сидя в кругу, по очереди берут в руки мяч или игрушку, остальные называют наиболее привлекательные черты того участника, у которого в руках в данный момент находится мяч или игрушка.

Упражнение «Спутанные цепочки».

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух людей, а не одного. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук. Чтобы не происходило вывихов рук в суставах, разрешается «проворачивание шарниров» - изменение положения кистей без расцепления рук. В результате возможны такие варианты: либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

ЗАНЯТИЕ 10. ЧТО ТАКОЕ ДРУЖБА.

Цель:

- Формирование представлений о дружбе и ее психологических составляющих.
- Создание условий для анализа подростками собственных стереотипов в понимании дружбы как препятствия к установлению близких отношений с другими людьми.

Ход занятия:

1. Рефлексия:

Как ваше настроение? Что ожидаете от сегодняшнего занятия?

2. Игра – разминка «Самый внимательный»:

Выбирается водящий, который выходит за дверь. Остальные ребята (один или несколько) что-то меняют, например позу, или меняются местами, или меняются частями аксессуаров, ... Водящему сообщается количество перемен, его задача: найти и назвать все изменения.

3. Упражнение «Ассоциации»:

Какие ассоциации возникают у нас, когда мы слышим слово «дружба»? Каждый по очереди проговаривает свою ассоциацию (друг, не бросит, не подведет, гуляем, разговариваем, не скучно и т. д.; в общем, «дружба», как правило, вызывает у всех положительные чувства).

3. Упражнение «Три качества»:

Каждый участник выделяет главное качество, которым должен обладать друг. Ведущий записывает названные качества на доске. Получается обобщенный портрет идеального друга для данного класса. Подростки определяют, какими качествами они обладают, каких недостает (вслух можно не говорить).

4. Упражнение «Важное сообщение»:

Все ребята выстраиваются в шеренгу друг за другом. Стоящий последним – это разведчик, он узнал, что изображено на вражеской карте, ему срочно это нужно донести до штаба. Первый человек – это штаб, который ждет сообщения от разведчика. От работы все команды будет зависеть успех проделанной операции.

По окончании игры, проводится её обсуждение.

5. Упражнение «На приеме у психолога».

Проводится обсуждение подростковых высказываний и из роли психолога их авторам предлагаются те или иные советы.

«У меня много друзей. Я легко схожусь с ребятами и девочками, умею их слушать и сопереживать, могу дать дельный совет, я веселая, шучу, и это очень многим нравится - они ко мне тянутся. Но ведь я тоже человек, и мне тоже надо кому-то иногда "поплакаться в жилетку", но, к сожалению, нет такой подруги рядом, а я не могу рассказывать, как некоторые, направо и налево о своих проблемах. И иногда я чувствую себя ужасно одинокой, даже плачу. Как же мне быть?»

«До 5-го класса у меня было много друзей, у нас был очень большой и дружный класс. А потом наша семья переехала в другой город. Все лето я переживал, как же я пойду в новую школу? Когда я пришел в новый класс, ребята приняли меня хорошо, в классе были еще новенькие. Я немного успокоился, но чувствую себя одиноко, так как не нашел себе настоящего друга, хотя прошел уже целый год».

Далее следует обсуждение этих высказываний.

6. Упражнение «Благодарность»:

Участники ходят по группе в произвольном порядке и благодарят друг-друга за что-либо, используя схему: «...имя участника, я тебя благодарю за...»

7. Упражнение «Ищу друга»:

Можно представить, что мы переехали в другой город, в котором нет ни одного знакомого. В этом городе есть «Стена объявлений», на которой все желающие могут оставить какую-либо информацию. Необходимо составить текст и придумать оформление объявления, начинающегося словами «Ищу друга». Желательно, чтобы участники работали самостоятельно, не видя объявлений друг друга.

Ребята составляют текст и оформляют свои объявления. Готовые объявления развешиваются по стенам так, чтобы с ними могли ознакомиться все желающие.

Каждый из участников упражнения получает «право трех голосов»: он может цветным карандашом поставить крестики на трех объявлениях, на которые он бы откликнулся. Сам ведущий, на мой взгляд, также имеет право голоса в случае, если принимал участие в первой части упражнения. Это к тому же позволит проследить за тем, чтобы объявления участников, испытывающих трудности с самопринятием, не оказались самыми непопулярными. Для того чтобы каждый мог поставить только три крестика, цвет «рабочего карандаша» у каждого свой.

Затем авторы объявлений могут снять их со стены и сделать вывод о популярности своего объявления.

В ходе обсуждения выясняется, что чем больше требований к друзьям мы предъявляем, тем меньше у нас друзей. В дружбе требования предъявляются прежде всего самому себе. В качестве иллюстрации можно привести английскую пословицу: «Если хочешь, чтобы у тебя были друзья, нужно научиться самому быть другом».

Индивидуальная работа в тетради:

Что я узнал о себе в упражнении «Ищу друга»?

8. Рефлексия:

Как я себя чувствую сейчас? Что нового узнал о себе? Что было трудным, что запоминающимся, что интересным, а что полезным?

Дополнительный материал к основной части:

Упражнение «Живые руки»:

Одному участнику завязывают глаза, затем напротив него сажают другого участника. Первому участнику нужно, ощупывая другого, догадаться, кто сидит перед ним.

Упражнение – информация «Модели общения»:

Подростки обсуждают, влияет ли на общение представление о себе. Ведущий говорит о том, что у одних людей отношение к себе в целом позитивное, а у других — негативное, и это влияет на их взаимодействие с другими.

Затем обсуждается, как на общение влияет отношение к другим людям. Ведущий рассказывает, что всех людей можно условно разделить на две группы: одни — в целом принимающие других, другие — преимущественно отвергающие, негативно относящиеся к людям. Обсуждается, как это проявляется в поведении.

На основе предыдущего обсуждения ведущий рассказывает ребятам о четырех моделях общения.

Основная информация записывается в тетрадь: «Основные модели общения»:

— Позитивное представление о себе и принятие других. Этому соответствуют уверенное поведение, стремление к близости с другими.

— Позитивное представление о себе — негативное о других, отвержение их. Этому соответствуют избегание других, малообщительность, склонность к критике окружающих, высокомерие.

— Негативное представление о себе — позитивное о других. Этому соответствуют озабоченное, неуверенное поведение. Человек с тревогой вступает в контакты, часто страдает при этом.

— Негативное представление о себе и негативное о других. Этому соответствуют избегание других, уход в свой внутренний мир, жизнь в мире фантазий, страхи».

Обсуждая основные модели общения, подростки делают вывод, что не все люди умеют дружить, но этому можно научиться.

Упражнение «Что для тебя значимо»:

Подросткам дается лист бумаги с высказываниями, они приклеивают его в тетрадь. Им нужно проранжировать высказывания по степени значимости цифрами

1, 2, 3, 4 и т.д.:

— Настоящая дружба может длиться долгие годы.

— Настоящий друг будет с тобой и в радости, и в горе.

— Дружба — это не значит - потакать во всем друзьям.

— Не делайте другим то, что не нравится вам самим.

— Дружба — это отношение равных.

— Дружба требует преданности, доверия, общих интересов и ценностей.

— Дружба должна «расти», а не стоять на месте.

Обсуждение: по окончании упражнения ответить на вопросы: трудно ли было определить значимость высказываний? что вы можете сказать о себе, глядя на свои высказывания (приятно с вами будет дружить, сможете ли вы быть настоящим другом)? Как вы считаете дружить легко или трудно? Почему?

Упражнение «Вопрос для Лизы»:

Ведущий говорит о том, что в дружбе очень важно уметь разговаривать с другим человеком, а точнее, уметь слушать его и задавать вопросы, на которые человеку будет приятно ответить. Выбирается один участник, остальные составляют для него приятные вопросы. Он определяет, какой вопрос оказался наиболее интересным, и отвечает на него. После этого его место занимает другой участник.

Упражнение «Твое мнение»:

Ведущий просит учащихся выразить отношение к следующему высказыванию:

«Мы друг друга скоро поняли и сделались приятелями, по тому, что я к дружбе не способен: из двух друзей всегда один раб другого, хотя часто ни один из них в этом не признается; рабом я быть не могу, а повелевать в этом случае — труд утомительный, потому что надо вместе с этим и обманывать».

(слова Печорина из повести М.Ю. Лермонтова

«Герой нашего времени»).

Проводится беседа по вопросам:

- Как вы относитесь к этим словам?
- Кто их мог сказать?
- Прав ли этот герой?

ЗАНЯТИЕ 11. КАК УЗНАВАТЬ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА. ОБМАН И ЕГО ПРИЗНАКИ.

Цель:

- Развитие чувствительности к невербальным средствам общения.

Ход занятия:

1. Рефлексия: Как ваше настроение? Произошло ли с вами сегодня что-нибудь удивительное и радостное?

2. Игра – разминка «Разговор по телефону»:

Заранее готовятся карточки с надписями: «Любимый человек», «Родители», «Классный руководитель», «Директор школы», «Товарищ (подруга)», «Бабушка», «Продавец». Их раздают участникам, которым нужно без слов изобразить разговор по телефону с этим человеком. Остальные догадываются, с кем проводился разговор и о чем.

3. Упражнение «Искренний комплимент».

Заранее готовятся листочки с написанными на них комплиментами, причем каждый пишется по два раза. На одном из парных листочков ставится какой-либо знак. Учащиеся по очереди вытаскивают листок с комплиментом, так чтобы окружающие его не видели, и обращают свой комплимент к любому однокласснику по своему выбору или выбору ведущего. Если на его листочке стоит значок, он говорит свой комплимент неискренне. Учащемуся, принимающему комплимент, нужно догадаться, был ли комплимент искренен или нет. После того как он выскажет свое мнение, ведущий спрашивает его, на какие признаки искренности или обмана он опирался.

4. Упражнение «Понимать окружающих»:

Подросткам предлагают для размышления ситуации.

На дискотеке привлекательный молодой человек (или девушка) смотрит в вашу сторону и улыбается. Является ли это приглашением подойти и начать разговор, или он только что услышал что-то смешное?

На занятии психологией ученик, изображая агрессию, так сильно стучит по вашему столу, что все вещи падают на пол. «Я нечаянно», — говорит этот ученик. Вы верите ему?

Вам хочется произвести хорошее впечатление на учителя, потому что вы не готовы к уроку. Как это сделать?

Ведущий просит определить, чем связаны между собой эти ситуации и вопросы? Делается вывод, что они требуют понимания других людей — это необходимо, чтобы понять их действительные желания, решить, верить или не верить тому, что кажется очевидным.

5. Упражнение «Врунишка»:

Выбирается один подросток. Ему необходимо рассказать группе, что он делал вчера вечером. Перед рассказом ведущий прикасается к его спине. Если он это делает один раз, подросток рассказывает о реально проведенном вечере. Если два — сочиняет правдоподобный рассказ. Подросткам нужно определить, говорит он правду или сочиняет.

6. Упражнение – обсуждение:

«Всегда ли можно получить информацию о человеке с помощью слов?»

Если вспомнить мистера Холмса, то он по части одежды мог многое уже сказать о человеке, например, по одной только шляпе он описывает внешний вид человека, а также его качества, некоторые привычки, жизнь в различные периоды:

«Артур Конан-Дойл. "Приключения Шерлока Холмса. Голубой карбункул".

— Зная, что меня занимает решение даже самых ничтожных загадок, он попросту принес мне и гуся и шляпу. Гуся мы продержали вплоть до сегодняшнего утра, когда стало ясно, что, несмотря на мороз, его все же лучше незамедлительно съесть. Питерсон унес гуся, и с гусем произошло то, к чему он уготован судьбой, а у меня осталась шляпа незнакомца, потерявшего свой рождественский ужин.

— Он не помещал объявления в газете?

— Нет.

— Как же вы узнаете, кто он?

— Только путем размышлений.

— Размышлений над этой шляпой?

— Конечно.

— Вы шутите! Что можно извлечь из этого старого рваного фетра?

— Вот лупа. Попробуйте применить мой метод. Что вы можете сказать о человеке, которому принадлежала эта шляпа?

Я взял рваную шляпу и уныло повертел ее в руках. Самая обыкновенная черная круглая шляпа, жесткая, сильно поношенная. Шелковая подкладка, некогда красная, теперь выцвела. Фабричную марку мне обнаружить не удалось, но, как и сказал Холмс, внутри сбоку виднелись инициалы «Г. Б.». На полях я заметил петельку для придерживавшей шляпу резинки, но самой резинки не оказалось. Вообще шляпа была мятая, грязная, покрытая пятнами. Впрочем, заметны были попытки замазать эти пятна чернилами.

— Я ничего в ней не вижу, — сказал я, возвращая шляпу Шерлоку Холмсу.

— Нет, Уотсон, видите, но не даете себе труда поразмыслить над тем, что видите. Вы слишком робки в своих логических выводах.

— Тогда, пожалуйста, скажите, какие же выводы делаете вы?

Холмс взял шляпу в руки и стал пристально разглядывать ее пронизательным взглядом, свойственным ему одному.

— Конечно, не все достаточно ясно, — заметил он, — но кое-что можно установить наверняка, а кое-что предположить с разумной долей вероятия. Совершенно очевидно, например, что владелец ее — человек большого ума и что три года назад у него были изрядные деньги, а теперь настали черные дни. Он всегда был предусмотрителен и заботился о завтрашнем дне, но мало-помалу опустил, благосостояние его упало, и мы вправе предположить, что он пристрастился к какому-нибудь пороку, — быть может, к пьянству. По-видимому, из-за этого и жена его разлюбила...

— Дорогой Холмс...

— Но в какой-то степени он еще сохранил свое достоинство, — продолжал Холмс, не обращая внимания на мое восклицание. — Он ведет сидячий образ жизни, редко выходит из дому, совершенно не занимается спортом. Этот человек средних лет, у него седые волосы, он мажет их помадой и недавно подстригся. Вдобавок я почти уверен, что в доме у него нет газового освещения.

— Вы, конечно, шутите, Холмс.

— Ничуть. Неужели даже теперь, когда я все рассказал, вы не понимаете, как я узнал об этом?

— Считайте меня идиотом, но должен признаться, что я не в состоянии уследить за ходом ваших мыслей. Например, откуда вы взяли, что он умен?

Вместо ответа Холмс нахлобучил шляпу себе на голову. Шляпа закрыла его лоб и уперлась в переносицу.

— Видите, какой размер! — сказал он. — Не может же быть совершенно пустым такой большой череп.

— Ну, а откуда вы взяли, что он обеднел?

— Этой шляпе три года. Тогда были модными плоские поля, загнутые по краям. Шляпа лучшего качества. Взгляните-ка на эту шелковую ленту, на превосходную подкладку. Если три года назад человек был в состоянии купить столь дорогую шляпу и с тех пор не покупал ни одной, значит, дела у него пошатнулись.

— Ну ладно, в этом, пожалуй, вы правы. Но откуда вы могли узнать, что он человек предусмотрительный, а в настоящее время переживает душевный упадок?

— Предусмотрительность — вот она, — сказал он, показывая на петельку от шляпной резинки. — Резинки не продают вместе со шляпой, их нужно покупать отдельно. Раз этот человек купил резинку и велел прикрепить к шляпе, значит, он заботился о том, чтобы уберечь ее от ветра. Но когда резинка оторвалась, а он не стал прилаживать новую, это значит, что он перестал следить за своей наружностью, опустил. Однако, с другой стороны, он пытался замазать чернилами пятна на шляпе, то есть не окончательно потерял чувство собственного достоинства.

— Все это очень похоже на правду.

— Что он человек средних лет, что у него седина, что он недавно стригся, что он помадит волосы — все станет ясным, если внимательно посмотреть на нижнюю часть подкладки в шляпе. В лупу видны приставшие к подкладке волосы, аккуратно срезанные ножницами парикмахера и пахнущие помадой. Заметьте, что пыль на шляпе не уличная — серая и жесткая, а домашняя — бурая, пушистая. Значит, шляпа большей частью висела дома. А следы влажности на внутренней ее стороне говорят о том, как быстро потеет ее владелец, потому что не привык много двигаться.

— А как вы узнали, что его разлюбила жена?

— Шляпа не чищена несколько недель. Мой дорогой Уотсон, если бы я увидел, что ваша шляпа не чищена хотя бы неделю и вам позволяют выходить в таком виде, у меня появилось бы опасение, что вы имели несчастье утратить расположение вашей супруги.

— А может быть, он холостяк?

— Нет, он нес гуся именно для того, чтобы задобрить жену. Вспомните карточку, привязанную к лапке птицы.

— У вас на все готов ответ. Но откуда вы знаете, что у него в доме нет газа?

— Одно-два сальных пятна на шляпе — случайность. Но когда я вижу их не меньше пяти, я не сомневаюсь, что человеку часто приходится пользоваться сальной свечой, -может

быть, он поднимается ночью по лестнице, держа в одной руке шляпу, а в другой оплывшую свечу. Во всяком случае, от газа не бывает сальных пятен... Вы согласны со мною?»

«Почему невербальная коммуникация много говорит о человеке?»

Ведущий объясняет подросткам, что означает понятие «невербальная коммуникация» (неречевые средства общения). Затем все обсуждают, почему она так помогает пониманию истинного смысла речи. Делается вывод, что жесты и мимику трудно сознательно контролировать, поэтому они зачастую «выдают» внутренний смысл высказывания. Приводится пример: «Педагог говорит: "Я так люблю детей!" — и при этом сжимает пальцы в кулак».

Можно попросить учащихся привести свои примеры.

7. Упражнение «Узнай чувство»:

Ведущий называет несколько состояний, нужно подобрать к ним подходящее чувство:

- любознательность, подвижность, увлеченность (интерес);
- импульсивность, активность, неприязнь (гнев);
- расположенность к другим, беззаботность, импульсивность (радость).
- ...

8. Упражнение «Живое зеркало» (Г.И. Марасанов).

Водящий садится на стул спиной к классу. Трое участников располагаются так, чтобы он мог их видеть. Они будут играть роль «живого зеркала». Один из подростков, находящихся за водящим, подходит к нему. Учащиеся, исполняющие роль «живого зеркала», мимически и пантомимически каждый по-своему изображают того, кто подходит. Водящему необходимо угадать, кто к нему подошел.

9. Рефлексия: Что понравилось? что запомнилось? что было полезным, важным?

Дополнительные упражнения к основной части:

Упражнение «Зеркало»:

Группа разбивается на пары. В каждой паре один – ведущий, второй – «зеркало». Ведущий начинает медленно выполнять какие-то движения, «зеркало» старается их повторить. Потом участники меняются ролями.

Проводится групповая дискуссия: «Какими способами мы общаемся?». Делается вывод о том, что общение может быть разным, но возможно и без слов; о необходимости быть внимательным к невербальным элементам общения.

Упражнение «Что чувствует человек, если он сделал...»:

- Подросткам предлагается подумать, что чувствует человек, если он:
- сделал что-то непоправимо глупое, ошибочное (стыд, сожаление);
 - совершил поступок, угрожающий его самооценке (страх, печаль);
 - совершил действие, навязанное другими (стыд, огорчение);
 - нашел оригинальное, творческое решение (удивление, радость);
 - пережил неожиданный успех или неудачу (удивление);
 - совершил дружеские действия (радость, интерес);
 - сделал что-то вредное для других (вину, стыд, злорадство).

Упражнение «Я тебя понимаю»:

Ребята садятся в пары и по очереди рассказывают какой-либо случай из своей жизни. Они пытаются догадаться, какие чувства испытывал их собеседник в этой ситуации и какие у него были желания. Излагать свое мнение следует, начиная со слов: «Я

тебя понимаю, ты чувствовал...» Затем они делятся мнением между собой удалось ли им понять друг друга.

Упражнение «Покажи состояние жестом»: (СИ. Макшанов).

Ученикам предлагается вчувствоваться в свое состояние на данный момент. Затем желающие по очереди жестом изображают это состояние, остальные пытаются угадать его.

Упражнение «Как мы друг друга понимаем»: (Г.И. Марасанов).

Выбирается пара участников. Им необходимо за минимальное число попыток произнести одновременно слова, имеющие разное количество слогов, например, па-ро-ход и по-езд.

Упражнение «Жесты и позы всегда говорят о чем-то»:

Ведущий рассказывает о том, что позы и жесты человека всегда несут определенную информацию. В качестве примера рассматриваются жесты и позы, которые неосознанно содержат стремление укрепить свой авторитет. Ведущий зачитывает их, один из учащихся демонстрирует:

— Руки в карман. Напоказ отставлены большие пальцы. Руки, перекрещенные между собой на груди.

— Руки упираются в бока.

Затем рассматриваются жесты напряженности, неуверенности в себе:

— Крепко сцепленные пальцы.

— Постукивание пальцами по чему-либо.

— Потирание глаз, почесывание, закутывание.

Упражнение «Жесты, отражающие состояние человека»:

Некоторые жесты говорят о состоянии человека. Ведущий рассказывает о них, учащиеся по очереди их демонстрируют и делают записи в тетради:

«Жесты, отражающие состояние («жесты-состояния»):

1. Восторг (размахивание руками, интенсивное потирание ладоней, прищелкивание средним и большим пальцами, слегка согнутые в локтях руки прижаты к корпусу).

2. Удивление (разведение рук на уровне пояса, ладони вперед вверх, протягивание рук на уровне груди к собеседнику, всплескивание руками).

3. Предвкушение приятного (потирание раскрытых ладоней друг о друга).

4. Неуверенность, незнание (пожимание плечами, разведение рук в стороны раскрытыми ладонями вверх с одновременным приподниманием плеч).

5. Внимание (наклон головы чуть вперед набок, небольшой поворот головы в сторону ухом к говорящему).

6. Растерянность, смятение, досада (опущенная голова, теребление пальцев).

7. Отчаяние (голова обхвачена руками).

8. Возмущение (резкий хлопок рукой по бедрам, резкий указательный жест рукой в сторону объекта возмущения).

9. Испуг, страх (ладонь прикрывает рот, руки перекрещены)».

Упражнение «Работа с притчей»:

Учащимся читается притча «Похожий на всех». Обсуждается, какое отношение она имеет к изучаемой теме. Учащиеся делают вывод, что люди не всегда осознают собственные жесты и позы, хотя замечают их у окружающих.

«Похожий на всех»

«Когда клоун Боун выступал в манеже, он был похож сразу на всех людей, зверей, птиц и рыб. Поэтому никто не ходил ни в гости, ни в зоопарк, а только на выступления клоуна Боуна. Уж очень он смешно всех изображал. И каждый, вернувшись домой, смотрелся в зеркало и говорил сам себе: "Ну, на меня-то он не похож"».

Упражнение «Придумай ситуацию»:

Заранее готовятся карточки с указанием жестов, отражающих состояния. Их раздают участникам, которым нужно придумать ситуацию, в которой употребляются данные жесты.

Упражнение «Найди лишнее слово»:

Учащимся предлагается найти два варианта лишних слов, опираясь на разные критерии выбора. Ответы нужно обосновать.

а) Радость, восторг, восхищение, страдание (радость -поскольку это чувство меньшей силы, чем остальные; страдание — потому что это отрицательное переживание).

б) Одиночество, тоска, обида, жалость (одиночество -потому что это двойственное чувство, может и мешать, и помогать; жалость — потому что в ее основе лежит переживание состояния другого человека).

Упражнение «Работа с притчей»:

Учащиеся слушают притчу «Песенка» и определяют ее смысл. Выводы могут быть различны, например: эта притча о главном богатстве человека — его душе.

Песенка

«Жила-была счастливая девочка Эу. У нее ничего не было, кроме песенки без слов, а мотив был такой, какой захочется. Встретилась Эу с богачом, у которого ничего не было, кроме богатства. Пожалела его Эу, хотела отдать ему песенку, но не смогла. Очень уж внутренняя была песенка. А богач даже не огорчился».

Упражнение «Вспомним жесты»:

Учащиеся вспоминают тему прошлого занятия. Каждый получает карточку с описанием жеста и называет состояния, в которых этот жест употребляется.

Ведущий рассказывает о том, что часто жесты выражают мысли и чувства человека, его отношение к чему-либо и намерения. Учащиеся записывают в тетради примеры жестов, выражающих следующие чувства, намерения, мысли:

- одобрение, согласие;
- сочувствие;
- неодобрение, несогласие;
- недоверие;
- угроза;
- оскорбление. По желанию подростки изображают жесты.

Далее подростки отвечают на вопросы:

- Чем похожи жесты угрозы и оскорбления?
- Чем похожи жесты сочувствия и одобрения?
- Какую группу жестов часто используют подростки, педагоги, родители?
- В чем причина того, что они используют разные жесты?

Упражнение «Фотография на память»:

Учащимся предлагается задумать одного из учеников класса и изобразить его в виде «фотографии», то есть показать его типичное выражение лица, позу... При этом нужно оговорить, что фотография должна получиться красивой — такой, чтобы ее можно было подарить на память об этом человеке.

Упражнение «Найди закономерность»:

Подросткам предлагается найти закономерность в верхнем ряду слов и дописать недостающее слово в нижнем.

недоверие, закрытость — одиночество;
безрадостность, грусть — ... {тоска}.

Упражнение «Определи причину»:

Учащимся предлагается высказать свои предположения о том, почему подростки любят разную музыку, основываясь на изученной теме «Эмоциональная сфера человека».

Упражнение «О чем говорят жесты»:

Подростки вспоминают, о чем могут говорить жесты.

Ведущий рассказывает, что наблюдения за жестами и мимикой помогают определить, говорит ли человек правду или же обманывает. В тетради делается запись:

«Признаки обмана:

— микровыражения лица (появляются мелкие движения отдельных частей лица, не соответствующие общему его выражению);

— неожиданные телодвижения;

— повышение голоса;

— замедление темпа;

— появление запинок в речи;

— частое моргание;

— расширенные зрачки;

— избегание контакта глаз или, наоборот, настойчивое стремление заглядывать в глаза;

— преувеличенное выражение эмоций».

Нужно сделать акцент на том, что отдельные проявления не обязательно являются признаками обмана, а могут быть следствием, к примеру, усталости человека или его волнения.

Затем ведущий спрашивает учащихся, не появилось ли у них желания чаще говорить правду, поскольку обман так легко раскрыть.

ЗАНЯТИЕ 12. КАК УЗНАВАТЬ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА.

Цель:

□ Дать представление о том, что такое «первое впечатление» и из чего оно складывается.

□ Дать представление о видах привлекательности человека; помочь подросткам определить свою привлекательность.

Ход занятия:

1. Рефлексия: Как настроение? Есть ли практика узнавания другого человека о его жестах, мимике, позе,...(исходя из прошлого занятия), если есть, поделитесь, пожалуйста?

2. Игра – разминка «Ассоциации»:

Выбирается один человек, который выходит за дверь. Остальные ребята из оставшихся участников загадывают любого человека. Ведущий возвращается в комнату и пытается угадать, кого же загадали ребята, путем постановки вопросов. Условие: вопросы он может задавать, следующим образом: «Если бы этот человек был растением, то каким

бы он был?, Если бы этот человек был автомобилем, то каким бы он был?»... Ребята должны отвечать на вопросы ассоциативно.

Человек, которого загадали, тоже может говорить.

3. Упражнение – обсуждение «Первое впечатление»:

Ведущий предлагает обсудить следующие вопросы:

— Что такое первое впечатление о человеке?

— Насколько первое впечатление определяет дальнейшее суждение о человеке?

Подростки размышляют о том, на основании чего складывается первое впечатление от человека. Делается вывод, что на первое впечатление влияют внешний вид и поведение. Затем обсуждается, что влияют на изменение первого впечатления, из чего складывается последующее (на него влияет оценка характера). На основании обсуждения в тетради делается запись:

«Первое впечатление — внешний вид и поведение. Последующее впечатление — черты характера».

Ведущий просит учащихся привести примеры изменения впечатления о человеке в результате более близкого знакомства с ним.

«Как произвести впечатление».

Подростки обсуждают, как произвести хорошее впечатление.

На основании обсуждения делается запись в тетради: «Пытаясь произвести хорошее впечатление, люди обычно стараются: а) сделать так, чтобы человек в их присутствии чувствовал себя комфортно; б) относиться к этому человеку с уважением; в) найти и отметить сходство во взглядах и мнениях; в) заняться саморекламой».

Подростки обсуждают эффективность каждого из вариантов, важно прийти к выводу, что самореклама не всегда помогает добиться желаемого.

4. Упражнение «Я устраиваюсь на работу»:

Трое участников по очереди пытаются устроиться на работу к водителю. Их задача — произвести лучшее впечатление. После просмотра всех трех претендентов работодатель определяет лучшего и анализирует позитивные стороны и ошибки каждого.

5. Упражнение «Впечатление»:

Подростки письменно кратко излагают впечатление о ком-либо из одноклассников, затем читают написанное, а остальные должны догадаться, о ком идет речь.

6. Упражнение – обсуждение «Что привлекает в человеке»:

Подростки обсуждают, какие характеристики привлекают их в других людях — взрослых, в том числе педагогах, сверстниках.

На основании предыдущего обсуждения в тетради делается запись:

«Виды привлекательности — физическая, коммуникативная, характерологическая, по сходству взглядов».

7. Упражнение «Звезда привлекательности»:

К доске прикрепляется заранее заготовленная звезда, на лучиках которой написаны буквы Ф, К, Х, СВ. Буквы обозначают виды привлекательности: Ф — физическая, К — коммуникативная, Х — характерологическая, СВ — по сходству взглядов. Далее ведущий предлагает представить, что это звезда одного из участников, и назвать, что есть привлекательного в физическом облике этого человека, его характере, способе общения, чем он близок остальным участникам.

или «Волшебное превращение». Ребята получают карточки, на каждой из которых указано имя одного из участников. С этого момента получивший карточку превращается в

указанного на ней одноклассника и начинает вести себя так, как он обычно ведет себя. Водящему необходимо догадаться, кто в кого превратился.

8. Рефлексия: Задумывались ли вы ранее какое создаете о себе впечатление и какой привлекательностью вы обладаете? Что нового узнали о себе? Что было трудным, что важным, что понравилось, а что не понравилось?

ЗАНЯТИЕ 13. УЧИМСЯ ОБЩАТЬСЯ.

Цель:

- Знакомство с особенностями восприятия и передачи информации.
- Развитие умения «слушать и слышать».

Ход занятия:

1. Рефлексия: Как настроение? Расскажите, пожалуйста, о самом ярком событии за этот день.

2. Упражнение «Испорченный телефон»:

Все участники, кроме одного, выходят за дверь. Оставшемуся участнику ведущий передает в устной форме сообщение, содержащее несколько предложений, касающееся какой-либо темы, знакомой и интересной для участников.

Пример сообщения:

В нашу школу купили новые компьютеры. Через месяц в помещении, где сейчас находится библиотека, оборудуют компьютерный класс, а библиотеку переместят в пустующий кабинет на первом этаже. По вечерам в компьютерном классе можно будет играть тем, кто отработает 30 мин после уроков на благоустройство пришкольной территории.

Получивший сообщение участник зовет в кабинет следующего и передает сообщение ему, тот – следующему и т.д. Весьма вероятно, что приведенное выше сообщение дойдет до последнего участника примерно в следующем виде: «Купили компьютеры, мы можем резаться на них о что хотим».

Психологический смысл упражнения:

Упражнение позволяет очень хорошо показать искажение информации в процессе коммуникации и органично перейти к разговору об эффективном общении. Кроме того, на примере данного упражнения можно показать эффект избирательности восприятия.

Обсуждение:

Что вызвало искажение сообщения при его передаче? Какая информация изменилась в первую очередь? Что следует делать, чтобы информация передавалась более точно? А на сколько заслуживает доверия информация переданная через 3-и руки (типа «Он мне говорил, что она рассказала, что Петя обозвал тебя нехорошим словом!»).

3. Информационный блок «Психология общения»:

➤ Общение – единство процессов обмена информацией, взаимодействия и восприятия друг друга.

➤ Функции общения:

- обмен информации, необходимый для совместных действий людей;
- объединение людей;
- передача эмоций, переживаний;
- инструмент передачи опыта от поколения к поколению.

➤ Непосредственное и опосредованное общение. Возрастании роли общения, опосредованного техническими средствами (телефон, телевизор, интернет, ...) его возможности и ограничения.

➤ Факторы, определяющие успешность общения: искренний интерес к партнеру; умение внимательно слушать его; восприятие не только того, что партнер говорит, но и того, что он при этом чувствует, переживает; умение понимать значение не только слов, но и жестов, выражений лица, ...; разборчивая и грамотная речь.

➤ Обратные связи в общении. Более высокая эффективность диалога по сравнению с монологом.

4. Анкета «Умеете ли вы слушать?»:

Инструкция: Перед вами 12 вопросов. Постарайтесь, не особенно задумываясь, искренно ответить на них «да» или «нет».

1. Часто ли вы с нетерпением ждете, когда другой закончит говорить и даст возможность высказаться вам?

2. Бывает ли, что вы спешите принять решение до того, как поймете суть проблемы?

3. Правда ли, что вы порой слушаете лишь то, что вам нравится?

4. Не мешают ли вам эмоции слушать собеседника?

5. Часто ли вы отвлекаетесь, когда ваш собеседник излагает вам свои мысли?

6. Не запоминаете ли вы вместо основных моментов беседы какие-нибудь несущественные?

7. Бывает ли так, что слушать другого человека вам мешают собственные предубеждения?

8. Прекращаете ли вы слушать собеседника, когда появляются трудности в понимании сказанного?

9. Занимаете ли вы негативную позицию к говорящему?

10. Перебиваете ли вы собеседника?

11. Избегаете ли вы взгляда собеседника в разговоре?

12. Возникает ли у вас острое желание прервать собеседника и вставить свое слово за него, опередив его собственные выводы?

Обработка и интерпретация результатов: Подсчитайте количество ответов «Нет».

10–12 баллов. Вы умеете достаточно хорошо слушать собеседника. Не руководствуясь предубеждениями по отношению к нему, стараетесь выделить в его словах главное. Ваши собственные эмоции не мешают вам слушать даже то, что вам не очень нравится. Поэтому многие любят общаться с вами.

8–10 баллов. Нередко вы проявляете умение слушать партнера. Даже если вы чем-то не довольны, всё равно стараетесь дослушать партнера до конца. Если же партнер вам надоел, пытаетесь тактично прервать общение с ним. Иногда вы всё же позволяете себе перебить собеседника для того, чтобы вставить своё «веское слово».

менее 8 баллов. К сожалению, вы еще не научились слушать своих партнеров по общению. Вы перебиваете их, не даёте высказаться до конца. Если вам не нравится слушать то, что человек говорит, перестаете слушать его.

Конечно, данная анкета не может рассматриваться как серьезное диагностическое исследование, её основная задача – продемонстрировать подросткам 12 признаков плохих слушателей. Ведь известно, что отрицательные примеры, «вредные советы» запоминаются лучше положительных.

5. Упражнение «Вавилонская башня»:

Упражнение выполняется в подгруппах по 4–6 человек. Каждой из подгрупп выдается примерно по 100, 150 листов бумаги и дается задание: построить из этих листов максимально высокую башню, не используя каких-либо скрепляющих материалов. Упражнение выполняется за 10–15 мин, при необходимости время работы можно увеличить. Можно сделать акцент на эстетической стороне работы. Можно устроить соревнования между подгруппами.

Обсуждение: Как распределялась работа между участниками в подгруппах? Кому принадлежали идеи по конструкции разных частей башни? Что помогло, чтоб воплотить эти идеи в жизнь?

6. Упражнение «Снежки»:

Участники делятся на 2 команды. На полу проводится линия, делящая помещение пополам, каждая команда располагается в своей половине помещения. Каждый из участников делает себе из бумаги по 4 снежка. По команде ведущего начинается игра, задача которой – перебросить как можно больше снежков на сторону противоположной команды. Продолжительность тура 1 мин, выигрывает та команда, на чьей территории по окончании этого времени осталось меньше снежков. Игра проводится в 2–3 тура. Дополнительное правило: держать в руках одновременно больше 4 снежков запрещается.

7. Игра – загадка «МПС»:

Выбирается 2–3- водящих, которым дается такая инструкция: «Сейчас мы загадаем какого-то участника группы. Вам нужно будет угадать, кто имеется в виду, задавая присутствующим вопросы об этом человеке. На ваши вопросы будут всего 3 варианта ответов: да, нет, не знаю». После этого водящие выходят за дверь и ведущий инструктирует группу: «МПС расшифровывается как Мой Правый Сосед. На все вопросы водящих вы будете отвечать от лица человека, который сидит справа от вас. Помните, что в вашем распоряжении всего 3 варианта ответов». Обычно подросткам сложно отвечать в рамках правил, поэтому для начала неплохо потренироваться. Затем зовут первого водящего, он начинает задавать вопросы. Когда он понимает, что под загаданным человеком имеется в виду правый сосед, зовут следующего водящего.

Если игра нравится, то можно в неё еще раз играть, только применяя уже другие правила, например:

- юноши всегда говорят правду, а девушки врут;
- если вопрос задан с улыбкой на него отвечают «Да», если с хмурым лицом «Нет», если с нейтральным, то «Не знаю».

Обсуждение: Что помогло отгадать загадку, а что препятствовало?

8. Упражнение «Испорченный телевизор»:

Участники сидят в кругу. Доброволец, желающий начать игру, изображает на своём лице какое-либо необычное выражение и показывает своему правому соседу, прикрывшись от остальных участников. Сосед передает увиденное выражение дальше и т.д. пока оно не пройдет полный круг. Последний участник показывает то, что до него дошло, уже всему кругу. После этого, начавший игру демонстрирует всему кругу то выражение лица, с которым игра началась.

При повторении упражнения целесообразно передавать выражение лица в другую сторону. Следует приготовить какой-нибудь предмет, которым участники смогут отгораживаться от круга при передаче выражения(лист А3).

Обсуждение: Выражение лица, которые вы передавали друг другу, несли какую-либо информацию. Как вы думаете, какую именно? А под действием каких факторов эта информация так сильно исказилась?

9. Рефлексия: Что нового вы узнали? Что понравилось, что не понравилось? Что было трудным, что важным?

ЗАНЯТИЕ 14. КОНФЛИКТЫ. ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ.

Цель:

- Развитие эмпатии.
- Знакомство с понятием конфликт, его структурой, стадиями развития и способами разрешения.

Ход занятия:

1. Рефлексия: Как настроение?

2. Упражнение – разминка «Петухи»:

На полу очерчивается круг. Выбирается 2 участника – петуха. Задача: вытолкнуть соперника за территорию круга. Условия игры: стоять в кругу можно только на одной ножке, при этом руки спрятаны за спину.

3. Ролевая игра «Конфликты»:

Участникам предлагается несколько конфликтных ситуаций, развитие которых они разыгрывают в парах. Еще несколько ситуаций могут придумать сами подростки. Получившиеся сценки обсуждаются в кругу.

Примеры конфликтных ситуаций:

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

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

3. Ты купил в магазине полкило колбасы, принес её домой и тут 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 нас все продукты свежие вы приобрели это в другом месте».

Обсуждение: При обсуждении этой ролевой игры следует обратить внимание на то, что целесообразность использования разных стилей поведения (компромисс, соперничество, сотрудничество, избегание, приспособление) в зависимости от типа конфликтной ситуации может сильно меняться. В частности, жесткость применяемых стилей может зависеть от степени близости участников конфликта (мать, друг, посторонний человек), обоснованности их требований (беспокойство матери за своего ребенка 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).

4. Информационный блок: «Почему необходимо уметь понимать причины поведения других людей».

Ведущий рассказывает учащимся о том, что нередко источником конфликтов становится непонимание людьми действительных причин поведения друг друга, поэтому необходимо учиться сообщать о них. Затем он просит подростков представить ситуацию:

Мама приходит к психологу с такой жалобой: «Сын часто лежит на диване без дела. Представляете, в ушах наушники, в руках мобильник. ТВ работает, а глаза пустые в кучку. Что делать?»

Подросткам предлагается определить, какие причины могут лежать за таким поведением подростка (устал, огорчился после ссоры с другом, не хочет приступать к выполнению трудного урока и др.).

Какие причины видит за таким поведением мама (ленится, впустую проводит время и др.)? Как она обычно реагирует (ругает, кричит)?

5. Упражнение «Как сказать о причинах своего поведения, чтобы нас поняли».

Ведущий говорит учащимся, что имеет смысл учиться сообщать о причинах своих желаний так, чтобы окружающие их понимали и принимали. Затем он предлагает им ситуации и просит закончить последние предложения, придумав конструктивный ответ героя.

«Вечером мама говорит: "Пора идти в душ и ложиться спать. Завтра рано вставать". Сын отвечает: "Через 5 минут. Сейчас". Но спать не идет. Мама начинает сердиться. И тогда сын...»

«Перед днем рождения идет горячий спор. Дочь просит новый мобильник. Родители не соглашаются: "Зачем тебе, у тебя хороший". Дочь обижается и грубит. Родители укоряют ее за неблагодарность. И тогда дочь...»

6. Упражнение «Если я Ника».

Водящему нужно представить себя на месте одного из участников. Водящему задаются различные вопросы, на которые он отвечает из роли задуманного участника. Вопросы могут быть такие: «Что ты вчера вечером делал? Какое мороженое больше любишь?» После ответов участник, из чьей роли давались ответы, оценивает их близость к реальности.

Обсуждение: Ведущий вместе с подростками обсуждают, как минимизировать ошибки в понимании людей. Делают вывод, что для этого нужно опираться не только на интеллектуальные суждения, а пытаться почувствовать себя на месте других.

7. Упражнение «Что я сейчас чувствую, о чем думаю».

Водящий молча садится на стул перед классом. Остальные пытаются догадаться, о чем он сейчас думает, что чувствует.

8. Рефлексия: Что понравилось, что было важным? Что не понравилось? Что было трудным? Что было полезным?

ЗАНЯТИЕ 15. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.

Цель:

- Создание условий для рефлексии эффективности проведенного тренинга.
- Закрепление представлений подростков о своей уникальности; обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности.

Ход занятия:

1. Рефлексия: Как настроение? Как самочувствие?

2. Упражнение «Слепой и поводырь»:

Группа разбивается на пары: один – слепой (он закрывает глаза), другой – поводырь. По сигналу ведущего пары начинают движение. В течении упражнения поводыри могут менять тех, кого они ведут, при этом договорившись без слов. По сигналу ведущего упражнение оканчивается.

Затем участники меняются ролями.

При обсуждении спросить, не было ли участникам страшно, уверенно ли они себя чувствовали, насколько легко они могли доверять друг другу, понимали ли они, кто их ведет, как чувствовали себя в роли поводыря.

3. Упражнение «Я желаю сам себе...»:

Сейчас можно написать пожелание самому себе, но не «на сейчас», а адресованное в будущее. Устанавливается «минимальная отсрочка» – пять лет, начиная с этого момента. Почему бы, например, не поздравить себя с двадцатилетием и не пожелать себе того, чего хочется? Зачитываться вслух письма будут только по желанию авторов.

4. Упражнение «Комплимент»:

Каждый озаглавливает листок бумаги своим именем и передает его соседу, который, написав в его нижней части комплимент тому, чье имя видит, заворачивает написанное «гармошкой» и передает дальше. Так по классу циркулируют листочки всех подростков, а может быть, и ведущего.

Когда листок дошел обратно к адресату, он разворачивает его и наслаждается тем, что там написано.

5. Упражнение «Подарки»:

Каждый подросток придумывает подарок, который хотелось бы подарить человеку, сидящему рядом.

Главное условие заключается в том, что подарок должен как можно лучше подходить данному человеку, доставлять ему радость. Рассказывая о предполагаемом подарке, каждый объясняет, почему именно этот подарок был выбран. Участник, которому «подарили» подарок, высказывает свое мнение: действительно ли он рад этому.

6. Упражнение «Чепуха»:

Шуточный вариант обратной связи. Каждый участник получает лист бумаги и пишет на нем ответ на вопрос ведущего, после чего загибает лист таким образом, чтобы его ответ не был виден и передает своему правому соседу. Тот письменно отвечает на следующий вопрос ведущего, вновь загибает лист, передает дальше и таким образом до конца. Обратите внимание подростков, что отвечать на эти вопросы нужно не «вообще», а именно применительно к прошедшему тренингу. Когда вопросы закончатся, каждый участник разворачивает лист, оказавшийся у него в руках и вслух, как связный текст, читает записанные на нем ответы.

Примерный перечень вопросов:

1. Кто?
2. Где?
3. С кем?
4. Чем занимались?
5. Как это происходило?
6. Что запомнилось?
7. И что в итоге получилось?

По прошествии игры, ребята могут высказаться по поводу понравившегося им текста.

7. Анкета обратной связи по тренингу:

Инструкция: Заверши, пожалуйста, эти упражнения так, как считаешь нужным. Подписывать этот листок не обязательно, но если есть желание, то можно и подписать.

1. На этом тренинге я...
2. Основное, чему я научился на наших занятиях...

3. Больше всего мне запомнилось...
4. Мне не очень понравилось, что на тренинге...
5. Я бы хотел, чтобы при проведении следующих тренингов ведущий...
6. Думаю, что после тренинга изменится...
7. Мне больше всего понравилось, что на тренинге...

8. Заключительная беседа: Здесь ведущий может высказать свои пожелания детям, а дети могут ведущему.

Психолого-профилактическая программа
«Профилактика аутодеструктивного поведения подростков»

Клейменова Е.В.

Пояснительная записка

Подростковый возраст представляет собой период повышенного риска формирования *аутодеструктивного поведения*. Во-первых, сказываются внутренние трудности переходного возраста, начиная с психогормональных процессов и заканчивая перестройкой Я-концепции. Во-вторых, пограничность и неопределенность социального положения юношества. В-третьих, противоречия, обусловленные перестройкой механизмов социального контроля: детские формы контроля, основанные на соблюдении внешних норм и послушании взрослым, уже не действуют, а взрослые способы, предполагающие сознательную дисциплину и самоконтроль, еще не сложились или не окрепли [14].

Аутодеструктивное поведение подростков – это проявление искажения процесса социализации подростков в виде системы поступков, противоречащих социальным нормам. В результате подростки вольно или невольно могут причинять существенный вред своему физическому, психологическому и социальному благополучию [1].

Аутодеструктивное поведение подростков выражается в потреблении табака, алкоголя, наркотиков, токсических веществ, склонности к самоповреждающим действиям, систематическом уклонении от школьных занятий, отставании в обучении, бессодержательном времяпрепровождении и рискованном поведении (Попрошайничество, мелкие кражи, побеги из дома).

Научные исследования рассматривают следующие *личностные характеристики*, которые могут являться движущими силами аутодеструктивной активности: *негативное самоотношение, неадекватная самооценка, экстрапунитивная установка к внешнему миру и интрапунитивное отношение к себе, безразличное отношение к собственной жизни* (Горобец Т.Н.; Ремшмидт Х.). Подчеркивается роль *тревожности* личности в закреплении отклоняющегося поведения (Долгова А.И.). Фактором аутодеструкции могут выступать *адаптивные способности* личности. Их недостаток провоцирует уязвимость к стрессовым ситуациям, конфликтность (Алмазов Б.Н.; Маклаков А.Г.; Shoal Gavin D.). В литературе приводятся данные о роли *мотивационных особенностей* личности в ее аутодеструктивных проявлениях. На склонность к девиантному поведению как выражению себя в социуме указывает Алемаскин М.А..

Аутодеструктивное поведение подростка играет существенную роль в процессах десоциализации и деформации личности на последующих возрастных этапах. Противоположностью аутодеструктивного поведения является *конструктивное поведение*, когда система поступков человека направлена на развитие и личностный рост, а не на разрушение.

Проблему подростковой аутодеструкции пытаются решать законодательно, экономически, социально. *Психологический подход* к решению данной проблемы связан с *познанием роли личности* в порождении и развитии аутодеструктивного поведения.

Многие психологи, например, О.В. Хухлаева, утверждают, что для решения проблемы аутодеструктивного поведения важно перенести акцент с коррекции на профилактику, причем не на профилактику отдельно взятого нарушения (алкоголизма, суицидального поведения и т.д.), а на сохранение психологического и психического здоровья учащегося. Психологическое здоровье минимизирует риск алкоголизма, наркомании и других форм аутодеструктивного поведения.

Предлагаемая профилактическая психолого-педагогическая программа направлена на профилактику *аутодеструктивного поведения* подростков через развитие

самосознания, рефлексивных способностей, навыков конструктивного взаимодействия, интереса к самопознанию.

Цель программы: профилактика формирования аутодеструктивного поведения у подростков через сохранение и укрепление психологического здоровья.

Задачи:

Для обучающихся:

- способствовать развитию адаптивных и рефлексивных способностей;
- стимулировать самопознание и принятие себя;
- расширять арсенал коммуникативных навыков;
- способствовать развитию навыков самоконтроля;

Для родителей и педагогов:

- повышать психологическую компетентность педагогов и родителей по проблеме формирования аутодеструктивного поведения у подростков.

Адресат. Программа предназначена для обучающихся 7-9-х классов, а также рассчитана на систематическую работу с учителями и родителями этих обучающихся в течение года. Коррекционно-развивающий блок предназначен для школьников, показывающих в ходе диагностического обследования высокий уровень тревожности, проблемную самооценку, низкий уровень притязаний, низкий социальный статус в классном коллективе.

Программа реализуется в несколько **этапов:**

1 этап – диагностическо-аналитический – выявление личностных особенностей обучающихся (входная диагностика), анализ полученных результатов и определение подростков, входящих в группу риска по формированию аутодеструктивного поведения (материал для диагностики представлен в Приложении 2).

2 этап – проведение коррекционно-развивающей и консультативно-просветительской работы с обучающимися, входящими в группу риска по формированию аутодеструктивного поведения, педагогами и родителями подростков.

3 этап – оценка эффективности проводимой работы (контрольная диагностика и анализ);

В рамках психолого-педагогической работы с обучающимися осуществляются следующие **направления деятельности, основанные на принципах:**

- *психодиагностическое обследование*, направленное на выявление особенностей личностной направленности обучающихся, выявление школьников, входящих в группу риска по формированию аутодеструктивного поведения. *Обследование проводится с соблюдением принципов единства диагностики и коррекции; конфиденциальности; учета возрастных особенностей и т.д.;*

- *коррекционно-развивающая работа*, ориентированная на оказание помощи детям с высокой тревожностью, неадекватной самооценкой, низким уровнем притязаний и неблагоприятным социальным статусом в классном коллективе; реализуется в форме групповых психокоррекционных занятий *на основе принципов единства коррекционных, профилактических и развивающих задач; учета индивидуальных и возрастных особенностей ребенка; деятельностного принципа коррекции и развития; социальной направленности; комплексного использования методов коррекционно-развивающей деятельности;*

- *просветительская и консультативная работа* с педагогами и родителями, направленная на повышение их психологической компетентности *на основе принципов интеграции усилий ближайшего социального окружения, приоритета интересов подростка; комплексного взаимодействия и т.д.;*

- *организационно-консультативная работа* с администрацией школ, направленная на совершенствование управления учебно-воспитательным процессом, создание условий способствующих сохранению психологического здоровья обучающихся.

Теоретико-методологической основой программы являются:

- принцип комплексного системного подхода в исследовании структуры и детерминации сложных психических явлений (Ананьев Б.Г., Ломов Б.Ф. и др.);
- принцип социальной обусловленности психики (Выготский Л.С., Леонтьев А.Н. и др.);
- идеи и положения гуманистической психологии (Братусь Б.С., Леонтьев Д.А., Фромм Э. и др.).

В ходе реализации программы используются **методы** наиболее эффективные в работе с подростками: *беседа, мини-лекция, диспут, моделирование ситуаций, ролевая игра, дискуссия, упражнение.*

Реализация программы осуществляется в течение учебного года за 134 часов. Из них: 45ч. – на проведение мероприятий, 89ч. – на подготовку к занятиям, консультациям, собраниям, классному часу, обработку диагностического материала, анализ данных и т.д.

Предполагаемым результатом реализации программы является:

- готовность подростков к дальнейшему самопознанию и саморазвитию;
- овладение подростками навыками конструктивного общения;
- расширение знаний подростков о способах поведенческой и эмоциональной саморегуляции;
- повышение адаптивных и рефлексивных способностей подростков;
- информированность педагогов и родителей по проблеме формирования аутодеструктивного поведения у подростков.

Результативность программы определяется с помощью контрольного диагностического обследования обучающихся и анкетирования родителей и педагогов.

Тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Всего	Практич.
I	Раздел: «Кто есть я?»	9	9
1.	Знакомство	1,5	1,5
2.	Что я знаю о себе	1,5	1,5
3.	Мои сильные и слабые стороны	1,5	1,5
4.	Мои интересы и склонности	1,5	1,5
5.	Мои цели и ценности	1,5	1,5
6.	Я глазами других	1,5	1,5
II	Раздел: «Я и другие»	6	6
7.	Общение и умение слушать	1,5	1,5
8.	Общение без слов	1,5	1,5
9.	Я в мире людей	1,5	1,5
10.	Учимся взаимопониманию	1,5	1,5
III	Раздел: «Мир эмоций и чувств»	9	9
11.	Наши эмоции и чувства	1,5	1,5
12.	Проявление эмоций и чувств	1,5	1,5
13.	Конфликты и причины их возникновения	1,5	1,5
14.	Пути решения конфликтов	1,5	1,5
15.	Манипуляции и защиты от них	1,5	1,5
16.	Заключение	1,5	1,5
	ИТОГО	25	25

Содержание программы

I. Раздел: «Кто есть я?»

Занятие 1: Знакомство

Цель: Знакомство участников с основными принципами проводимого тренинга, определение групповых целей работы и самоопределение членов группы

- Знакомство-приветствие «Визитка»;
- Вводная беседа о целях и возможностях групповой работы;
- Упражнение-разминка «Карандаши»;
- Обсуждение и принятие правил работы;
- Игра «Пустое место»;
- Рефлексия

Занятие 2: Что я знаю о себе

Цель: Расширение представления о самих себе, формирование навыков социальной перцепции, сплочение группы.

- Упражнение «Встреча»;
- Беседа о важности самопознания и саморазвития, как это сказывается на дальнейшей жизни;
- Игра «Сказочные шахматы»;
- Упражнение «20 Я»;
- Упражнение «Узнай одноклассника»;
- Рефлексия.

Занятие 3: Мои сильные и слабые стороны

Цель: Создание условий для формирования позитивного образа через самопознание и самопринятие

- Приветствие «Как хорошо, что ты пришел...»;
- Упражнение «Паровозики»;
- Информационный блок. «Я – концепция»;
- Упражнение «Я-концепция»;
- Упражнение «Колесо фортуны»;
- Упражнение «Встреча взглядами»;
- Рефлексия

Занятие 4: Мои интересы и склонности

Цель: Создание условий для развития рефлексивных способностей

- Приветствие «Я очень хорошо...»;
- Беседа об интересах и склонностях, в чем ценность их осознания. Упражнение «Карта интересов»;
- Упражнение «Скульптор и глина»;
- Упражнение «Карта склонностей»;
- Рефлексия

Занятие 5: Мои цели и ценности

Цель: Создание условий для исследования подростками своей ценностно-смысловой сферы.

- Приветствие «Здравствуй, я рад тебя видеть»;
- Информационный блок «Цели и ценности»;
- Упражнение «12 предложений»;
- Упражнение «Построение круга»;
- Притча «Три желания»;
- Рефлексия

Занятие 6: Я глазами других

Цель: Расширение представлений о себе, своих особенностях и возможностях.

- Приветствие «Как хорошо, что ты пришел...»;
- Упражнение «Броуновское движение»;
- Беседа о возможном несоответствии наших представлений о себе и представлений о нас окружающих людей;
- Упражнение «Поиск сходства»;
- Упражнение «Ладонь»;
- Упражнение «Атомы и молекулы»;
- Рефлексия.

II. Раздел: «Я и другие»

Занятие 7: Общение и умение слушать

Цель: Знакомство с общением как психологическим явлением, формирование навыков эффективного слушания

- Приветствие «Привет себе»;
- Упражнение «Рисование по инструкции»;
- Информационный блок «Психология общения»;
- Упражнение «Рисование по инструкции»;
- Анкета «Умеете ли вы слушать?»;
- Упражнение «Испорченный телефон»;
- Рефлексия

Занятие 8: Общение без слов

Цель: Развитие навыков невербальной коммуникации, экспрессивности

- Приветствие «Приветливая мимика»;
- Упражнение «Сбор по голосам»;
- Беседа о возможностях невербального общения;
- Упражнение «Стеклянная дверь»;
- Упражнение «Разговор в рисунках»;
- Упражнение «Испорченный телефон»;
- Рефлексия

Занятие 9: Я в мире людей

Цель: Формирование коммуникативных навыков, доброжелательного отношения друг к другу

- Приветствие «Как хорошо, что ты пришел...»;
- Беседа о важности умения общаться с окружающими людьми;
- Упражнение «Доброе животное»;
- Упражнение «Передача движений»;
- Притча «Солнце и ветер»;
- Рефлексия

Занятие 10: Учимся взаимопониманию

Цель: Развитие социальной наблюдательности, вербального взаимодействия

- Приветствие «Приветливые слова»;
- Упражнение «Копирование движений»;
- Упражнение «Опора»;
- Упражнение «Строим город»;
- Упражнение «Тростинка на ветру»;
- Рефлексия

III. Раздел: «Мир эмоций и чувств»

Занятие 11: Наши эмоции и чувства

Цель: Знакомство с понятиями: «эмоции» и «чувства», формирование умения конструктивно выражать свои эмоции и чувства

- Приветствие «Как хорошо, что ты пришел...»;
- Информационный блок: основные эмоции и чувства
- Упражнение «Угадай эмоцию»;
- Упражнение «Польза и вред эмоций»
- Упражнение «Муха»
- Упражнение «Скажи с чувством»
- Упражнение «Круг доверия»
- Рефлексия

Занятие 12: Проявление эмоций и чувств

Цель: Развитие эмоциональной экспрессивности, формирование умения понимать эмоции и чувства других людей

- Приветствие «Здравствуй, я рад тебя видеть»;
- Упражнение «Хлопки по коленкам»;
- Практическая работа с иллюстрированным материалом «Внешние проявления эмоций»;
- Упражнение «Раскачивание в парах»;
- Упражнение «Крайние степени чувств»;
- Упражнение «Замороженные»;
- Рефлексия

Занятие 13: Конфликты и причины их возникновения

Цель: Знакомство с понятием «конфликт», возможными причинами их возникновения.

- Приветствие «Здравствуй, я рад тебя видеть»;
- Беседа «Что я знаю о конфликтах»;
- Теоретическая часть «Конфликты и причины их возникновения»;
- Игра-драматизация «Лебедь, Рак и Щука»
- Упражнение «Конфликтные ситуации»
- Рефлексия.

Занятие 14: Пути решения конфликтов

Цель: Знакомство со стратегиями поведения в конфликте, анализ их эффективности и недостатков, формирование практических навыков применения данных стратегий

- Приветствие «Как хорошо, что ты пришел...»;
- Упражнение «Гвалт»;
- Теоретическая часть «Условия эффективного применения и недостатки стратегий К. Томаса» с обсуждением
- Задание «Определи стратегии»;
- Игра «Разрешаем конфликты»
- Рефлексия

Занятие 15: Манипуляции и защиты от них

Цель: Знакомство с основными способами психологических манипуляций и путями защиты от них

- Приветствие «Как хорошо, что ты пришел...»;
- Упражнение-разминка «Голчки»;
- Информационный блок: способы манипуляции;
- Ролевая игра «Манипуляция»;
- Упражнение «Диалог со своим мозгом»;
- Ролевая игра «Бункер»;
- Рефлексия

Занятие 16: Заключение

Цель: Рефлексия и обратная связь участников и ведущего от группы по результатам работы на тренинге

- Приветствие «Я очень хорошо...»;
- Упражнение «Чемодан»;
- Упражнение «Чепуха»;
- Групповая дискуссия «Шляпы»;
- Анкета обратной связи;
- Прощание

Методические рекомендации к проведению психодиагностического обследования

Для оценки личностных характеристик подростков важно изучить следующие показатели: обобщенные ожидания успеха; удовлетворенность жизнью; уровень выраженности эмоционального переживания; самооценку и уровень притязаний; стрессовладающее поведение; общую самооффективность и тревожность; социальный статус в коллективе сверстников.

С этой целью проводится психодиагностическое обследование (фронтально). Обследование лучше проводить в первой половине дня на 2-ом – 5-ом уроках. Так как многие психодиагностические тесты представляют собой бланковые методики, включающие перечень вопросов, обращенных к сознанию человека, то необходимым условием для успешного проведения психодиагностики является понятное и доступное объяснение подросткам для чего проводится тестирование. Также необходимо расположить их к себе, вызвать учащихся на откровенность и добиться искренности в их ответах. Обстановка и другие условия проведения психодиагностики не должны содержать в себе посторонних раздражителей, отвлекающих внимание обучающихся от дела, изменяющих их отношение к психодиагностике. В завершении тестирования учащихся необходимо поблагодарить за хорошую работу.

По результатам диагностического обследования заполняются индивидуальные заключения, и составляется аналитическая справка. Ознакомление с результатами осуществляется на родительском собрании, классном часе, индивидуальных консультациях.

Вся процедура психодиагностического обследования и последующая работа психолога должны соответствовать ряду социально-этических требований, включенных в этический кодекс практического психолога. Среди них – соблюдение конфиденциальности, научная обоснованность методик, не нанесение ущерба обследуемым, открытость для них результатов обследования, объективность выводов и эффективность предлагаемых практических рекомендаций.

Методические рекомендации к проведению коррекционно-развивающих занятий

Программа «Профилактика аутодеструктивного поведения подростков» рассчитана на 16 занятий, которые проводятся 1-2 раза в неделю по 60 минут каждое. Занятия рекомендуются обучающимся у которых диагностируется негативное самоотношение, неадекватная самооценка, экстрапунитивная установка к внешнему миру и интрапунитивное отношение к себе, безразличное отношение к собственной жизни, высокая тревожность, низкий социальный статус в классном коллективе.

Для проведения занятий необходимо помещение - класс для занятий по психологии, которое может обеспечить и работу «в кругу», и выполнение двигательных упражнений, возможность работы в удобных позах.

Необходимые материалы: карандаши, фломастеры, пластилин, альбомные листы,

тетради для записей.

Занятия предполагают включение в работу всех компонентов личности: когнитивного, эмоционального, поведенческого. Участникам предлагается выполнить задание и упражнения, а также разыграть различные сценки из жизни. В конце каждого упражнения проводится обсуждение. Участники занятий анализируют свои реакции, чувства, проявления, делают выводы относительно своих успехов и ошибок и, что позволяет им изменять свое поведение, отношение.

Выполняя в воображаемых ситуациях те или иные функции, сопоставляя их с собственным реальным опытом, подростки начинают различать внешнюю и внутреннюю стороны жизни взрослых, сверстников и своей собственной жизни, общий смысл и характер человеческих отношений. Они открывают наличие у себя переживаний и начинают осмысленно ориентироваться в них, благодаря чему возникает новое отношение к себе и окружающим. Основная гуманистическая идея занятий заключается в том, чтобы не заставлять, не давить, не ломать подростка, а помочь ему в реализации собственных потребностей.

В ходе занятий каждый подросток может активно экспериментировать с различными стилями поведения, усваивать и отрабатывать, совершенствовать иные, не свойственные ему ранее умения и навыки поведения, ощущать при этом психологический комфорт и защищенность.

С методической точки зрения тренинговые занятия построены так, чтобы не было утомительного для участников однообразия. Кроме того, занятия построены по принципу «от простого к сложному», что позволяет более глубоко усвоить участниками получаемые навыки и знания, повышая эффективность занятий.

Структура занятий включает:

- приветствие;
- основная часть;
- рефлексия занятия;
- прощание

Разделы:

I «Кто есть я?» – Расширение представлений о себе, своих особенностях и возможностях.

II «Я и другие» - Формирование навыков конструктивного общения со сверстниками и взрослыми.

III «Мир эмоций и чувств» - Развитие эмоциональной экспрессивности, формирование навыков саморегуляции и самоконтроля.

В программе используется система заложенных в сценарий занятий постоянных упражнений и система формирующих упражнений, направленных на достижение конечных целей работы.

К постоянным упражнениям следует отнести:

- 1) упражнения на снятие мышечного напряжения и телесных зажимов;
- 2) обсуждение результатов выполнения упражнений;
- 3) упражнения на самопознание, самоанализ, саморазвитие;
- 4) подведение итогов занятия.

К формирующим относятся упражнения, соответствующие целям программы и направленные на усвоение знаний, выработку необходимых навыков и способов поведения.

Организация и проведение консультативно-просветительской деятельности с педагогами

Как известно подростковый возраст характеризуется эмоциональной нестабильностью, ранимостью, подростки защищаются от всего мира либо депрессией, либо негативизмом, который еще больше усиливает их слабость. Эта повышенная

хрупкость связана, во-первых, с физиологическими и гормональными перестройками, во-вторых, с новой социальной и психологической ситуацией.

Именно для того, чтобы правильно выстроить взаимоотношения с подростками учителю необходимо знать и учитывать индивидуальные и возрастные особенности своих учеников. Поэтому после психодиагностического обследования проводится беседа с классным руководителем, в ходе которой обсуждаются личностные особенности каждого учащегося, даются конкретные рекомендации. Классный руководитель получает аналитическую справку по итогам обследования. Одним из существенных аспектов психологического просвещения учителей является ознакомление их со способами правильного общения с обучающимися, оказание им психологической поддержки, создание в школе благоприятного психологического климата. С этой целью проводится семинар-практикум, включающий в себя рассмотрение следующих вопросов:

- особенности и трудности подросткового возраста;
- стили общения;
- общение в конфликте;
- стратегия и тактика построения общения с подростками;
- и другие.

В ходе проведения семинара важно использовать активные методы работы (решение конкретных педагогических ситуаций и проблемных вопросов), т.е. работа должна носить ярко выраженную практическую направленность.

Важной составляющей деятельности психолога является тесное сотрудничество с администрацией школ, так как от этого во многом зависит эффективность всей проводимой работы.

Организация и проведение консультативно-просветительской деятельности с родителями

В современном мире все больше растет понимание семьи как определяющей не только развитие ребенка, но и в конечном итоге развитие всего общества. Однако в последнее время отмечается рост проблем семейного воспитания, который во многом связан с новыми социально-экономическими условиями в нашей стране, сменой или полным отсутствием идеологических ориентиров. Многие родители достаточно хорошо осознают недостатки своего воспитания и воспитания своих детей. Однако очень часто им не хватает элементарной психологической грамотности, чтобы решить проблемы, которые обостряются в подростковом возрасте. С целью повышения психологической компетентности родителей проводятся индивидуальные консультации, выступления на родительских собраниях. Причем, важно не только констатировать факт наличия или отсутствия проблем в обучении и развитии, но и разрабатывать совместно с родителями стратегию помощи ребенку (при необходимости таковой).

Вся работа с родителями должна быть направлена на создание атмосферы сотрудничества, доверительных отношений, а в конечном итоге способствовать развитию эффективного стиля общения родителей с детьми.

Литература

7. Берно-Беллекур, И. В. Социально-психологические аспекты аутодеструктивного поведения. [Текст] / И.В. Берно-Беллекур. – Санкт-Петербург, 2003. – 197 с.
8. Вьюгова, Т. С. Моделирование своего будущего – путь к карьере : Рабочая тетрадь. [Текст] / Т.С. Вьюгова – Томск, 2008. – 43 с.
9. Грецов, А. Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание [Текст] / А. Г. Грецов. – СПб. : Питер, 2011. – 416 с.: ил.
10. Григорьева, Т. Г. Основы конструктивного общения: Хрестоматия [Текст] / Т.Г. Григорьева, Т.П. Усольцева. – Новосибирск : Изд-во Новосиб. ун-та, 1999. – 207с.
11. Григорьева, Т. Г., Линская Л. В., Усольцева Т. П. Основы конструктивного общения: Методическое пособие для педагогов-психологов. – 2-е изд., испр. и доп. [Текст] / Т.Г. Григорьева, Л.В. Линская, Т.П. Усольцева. – Новосибирск : Изд-во Новосиб. Ун-та, 1999. – 173 с.
12. Емельянов, С. М. Практикум по конфликтологии [Текст] / С.М. Емельянов. – СПб. : Питер, 2001. – 400с.
13. Ефремов, В. С. Основы суицидологии. [Текст] / В.С. Ефремов. - СПб.: «Издательство «Диалект», 2004. – 482 с.
14. Зарипова Ю. Поверь в себя : программа психологической помощи подросткам [Текст] / Юлия Зарипова. – М. : Чистые пруды, 2007. – 32. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Школьный психолог». Вып. 4 (16)).
15. Змановская, Е. В. Девиантология. [Текст] / Е.В. Змановская. – Москва, 2003. – 288 с.
16. Конфликты и методы их преодоления : социально-психологический тренинг [Текст] / Е. Осипова, Е. Чуменко. – М. : Чистые пруды, 2007. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Школьный психолог». Вып. 5 (17))
17. Мелибруда, Е. Я. Ты-Мы : Психологические возможности улучшения общения [Текст] / Е.Я. Мелибруда. - М. : 1986.
18. Микляева, А. В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии. [Текст] / А.В. Микляева. – СПб. : Издательство «Речь», 2003. – 119 с. : ил.
19. Райкус, Дж. С. Социально-психологическая помощь семьям и детям групп риска. Том III. [Текст] / Дж.С. Райкус. – Москва: Эксмо, 2009. – 288 с.
20. Реан, А. А. Психология подростка [Текст] / А. А. Реан. - М. : Прайм-Еврознак, 2006. – 480с.
21. Тормосина, Н. Г. Аутодеструктивное поведение и подростковые субкультуры: фактор риска или ресурс профилактики. [Электронный ресурс] // Прикладная психология и психоанализ: электрон. науч. журн. 2010. N 2. URL: <http://ppip.su>
22. Фопель, К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. Пер. с нем. [Текст] / К. Фопель. – М.: Генезис, 2003. – 272 с. – (Все о психологической группе.)
23. Фопель, К. На пороге взрослой жизни. Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. [Текст] / К. Фопель. – М: Генезис, 2008. – 176 с.
24. Школьный психолог [Текст] // Школьный психолог - 2007-№12
25. Школьный психолог [Текст] // Школьный психолог - 2007-№13
26. Школьный психолог [Текст] // Школьный психолог - 2007-№18

Приложение 1

Конспекты занятий

Занятие 1. Знакомство

Цель: знакомство участников с основными принципами проводимого тренинга, определение групповых целей работы и самоопределение членов группы

Ход занятия

1. Приветствие

• Упражнение «Визитка»

Ведущий просит участников создать свою визитку, написав на ней имя и фамилию, а также отобразив словом, рисунком или символом свое увлечение. Далее участники представляют свои визитки.

2. Основная часть

• Вводная беседа:

1. Чем нам здесь предстоит заниматься? (Играми и упражнениями, всякая психологическая игра имеет «двойное дно» - на поверхности лежит возможность получить удовольствие, но ее смысл к этому не сводится, она дает возможность лучше узнать себя и друг друга; беседами на интересующие нас темы, имеющими отношение к психологии; изучением некоторых наших психологических качеств и обсуждением полученных результатов).

2. Какую пользу это нам принесет? (Мы сможем лучше понять самих себя: свои чувства, переживания, желания; мы будем учиться выражать свои чувства и желания так, чтобы другие люди нас лучше понимали, мы сможем более успешно общаться с другими людьми: лучше понимать их, меньше конфликтовать).

• Упражнение-разминка «Карандаши»

Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70-90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50-60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания.

1. Поднять руки, опустить, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед, два назад.
4. Наклониться вперед назад.
5. Присесть, встать.

Обсуждение: какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши не выпадали? На что ориентироваться при выполнении действий? Как уставить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?

• Обсуждение и принятие правил работы

Правила занятий

1) добровольность участия при четком определении своей позиции (не хочешь говорить или выполнять какое-нибудь задание — не делай этого, но сообщи об этом);

2) не существует правильных или неправильных ответов. Правильный ответ тот, который на самом деле выражает твоё мнение;

3) анонимность рассказываемых ситуаций, случаев из жизни и т.п. Нельзя превращать занятия в разбор поведения кого-либо;

4) лучше помолчать, чем говорить не то, что ты думаешь, или просто врать;

5) нельзя давать оценку выступлению другого участника, если он сам об этом не попросил;

6) нельзя вне занятий обсуждать то, что мы узнали друг о друге на занятиях. Всё, чем поделился участник занятия, должно остаться нашей общей тайной. Можно рассказывать о себе, своих поступках, мыслях, чувствах.

- **Игра «Пустое место»**

Одна половина участников садится по кругу на стулья, другая – встает к ним за спину и кладет руки на спинку стула. Перед одним участником никто на стуле не сидит – «пустое место». Его задача переманить кого-нибудь из сидящих на «пустое место». Это нужно сделать без слов, внимательно посмотрев на того, кого к себе зовешь.

Далее обсуждение.

- 3. **Рефлексия:**

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Ваши пожелания.

Занятие 2. Что я знаю о себе

Цель: Расширение представления о самих себе, формирование навыков социальной перцепции, сплочение группы.

Ход занятия

- 1. **Приветствие**

- **Упражнение «Встреча»**

Группа становится в круг. Все по очереди здороваются и делают при этом какое-либо движение, жест, принимают ту или иную позу, стараясь продемонстрировать свое настроение в данный момент. После каждого приветствия вся группа произносит это приветствие с той же интонацией и тем же движением.

- 2. **Основная часть**

- **Беседа о важности самопознания и саморазвития.**

- **Игра «Сказочные шахматы».** *Оборудование:* карточки с ролями (король, королева, принц, принцесса, начальник стражи, главный министр, шут, солдат, повар, садовник, фрейлина и т.д.); плакат на стене с порядком расположения членов королевства.

Инструкция: в сказочном мире существовали два королевства – Синее и Зеленое. Эти королевства были добрыми соседями. В столице каждого из королевств стоял дворец, где находились король с королевой, принц, принцесса, начальник стражи, главный министр, шут, солдат, повар, садовник, фрейлина и другие важные и не очень важные персоны.

Никаких различий, кроме цвета одежды у жителей обоих королевств не было, они даже внешне походили друг на друга.

Однажды злая волшебница наслала на оба королевства страшный ураган. Он был такой силы, что всех жителей, словно легкие перышки разметало по сказочному миру. Когда же ураган затих, жители не могли понять, в каком из королевств они оказались.

Ураган не только все перемешал, но и лишил возможности различать цвета! Страшный грохот оглушил жителей, они перестали слышать. Но все жители хотят вернуться к своим обязанностям.

Сейчас вы по очереди вытяните карточку и узнаете, какая роль вам досталась в игре. Цвет на карточке подскажет, к какому королевству вы относитесь. Важное условие – никому не показывайте карточку.

Слева от меня будет располагаться одно королевство, а справа – другое. Я не знаю Синее или Зеленое. Ваша задача навести порядок в королевствах: нужно выстроиться в шеренгу – каждому в соответствии с ролью и в нужном королевстве. Порядок расположения персонажей указан на листе.

Помните, ваша задача оказаться именно в том королевстве, цвет которого вам выпал. Чтобы определиться, вам надо договориться друг с другом. Вы не можете слышать друг друга. Условия: общаться без использования речи, запрещается показывать рукой на предметы зеленого или синего цвета, запрещается писать.

Ход игры. Раздаются карточки с ролями, одинаковыми для обеих команд, но с обозначением цвета. На стене висит плакат с порядком расположения членов королевства. Можно предложить усложненную задачу передвижения и общения – держать руки за спиной.

Обсуждение.

- Что помогло найти свое место?
- Какие трудности возникли и как вы их преодолевали?
- Какие способы взаимодействия с другими участниками вы использовали?
- Кто, по вашему мнению, нашел удачные способы договориться без слов?
- Удалось ли кому-то, не нарушая правил, достаточно легко справиться с трудностями?

- Что узнали о себе, своих способностях, умениях в результате этой игры?

● **Упражнение «20 Я».** На листах бумаги в течение 10 минут ответить на вопрос «Кто Я?», используя для этой цели 20 слов или словосочетаний. В начале работы предупредить ребят, что не обязательно зачитывать все свои ответы. По окончании работы ее результаты анализируются. Предлагается отметить «+» те ответы, которые в себе нравятся и «-» - которые не нравятся. Далее обсуждение.

● **Упражнение «Узнай одноклассника».** Выходят два участника, каждый загадывает кого-то из одноклассников, по очереди они задают вопросы друг другу, с целью угадать загаданного человека. Далее обсуждение, как чувствовали себя участники, что было легко, что трудно, что помогало; как чувствуют себя те, кого загадали, что было приятным, что задело, что нового узнали о себе в результате игры.

3. Рефлексия:

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Ваши пожелания.

Занятие 3. Мои сильные и слабые стороны

Цель: Создание условий для самопознания и самопринятия.

Ход занятия

1. Приветствие

● **Упражнение «Как хорошо, что ты пришел...».** Участников просят по очереди, обратившись по имени, закончить фразу «Как хорошо, что ты пришел, потому что ...»

● **Упражнение «Паровозики».** Выполняется в тройках. Каждая тройка представляет собой поезд. «Паровоз» идет первым с вытянутыми вперед руками, «вагон» передает управление, «машинист» управляет всем поездом. При этом у «вагона» и «паровоза» завязаны глаза.

Обсуждение: акцент ставится на том, насколько было спокойно в роли паровоза, который идет первым, но не знает в какую сторону (у него завязаны глаза, как и у «вагона»), насколько можно было доверять «машинисту» и «вагону». Как чувствовали себя в роли паровоза, вагона, машиниста.

2. Основная часть

● **Информационный блок.** «Я – концепция»

1. Самооценка.
2. Я – идеальное (образ себя в идеале).
3. Я – реальное (образ меня в данный момент).
4. Я – глазами других (представление окружающих обо мне).
5. Что такое способности.

• **Упражнение «Я-концепция».** Участников просят представить и описать все три компонента:

Я-идеальное (каким я хочу быть)

Я-реальное (какой я есть в данный момент)

Я-глазами других (мнение других обо мне)

Обсуждение: желающие зачитывают свои наблюдения о себе, обсуждается сходство и различие компонентов «я-концепции»

• **Упражнение «Колесо фортуны»**

Участников просят нарисовать круг, разделить его на 8 секторов: счастье, успех в учебе, здоровье, культурный уровень, любовь, дружеские отношения, отношения в семье, самоопределение. Нужно обозначить свой уровень каждой из восьми жизненных сфер. Далее соединить полученные значения по часовой стрелке.

Обсуждение: - какая фигура получилась?

- сможешь ли ты ехать на этой фигуре по своему жизненному пути?

- над какими сферам надо поработать, чтобы колесо беспрепятственно двигалось?

• **Упражнение «Встреча взглядами»**

Участники сидят в кругу, опустив глаза. По команде ведущего они одновременно поднимают головы, и задача – встретиться с кем-нибудь взглядом. Чтобы придать игре оттенок соревновательности, можно ввести дополнительное правило – кому удалось выполнить задание, покидают круг, оставшиеся продолжают выполнение. (Игра развивает навыки межличностного восприятия, эмпатии, наблюдательности).

Обсуждение: на какие признаки ориентировались участники, выполняя это задание?

3. Рефлексия:

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?

- Какие чувства вы испытываете в данный момент?

- Ваши пожелания.

Занятие 4. Мои интересы и склонности

Цель: Создание условий для развития рефлексивных способностей

Ход занятия

1. Приветствие

• **Упражнение «Я очень хорошо...».**

Участники говорят о себе что-то положительное, остальные добавляют: «Я очень хорошо пеку пироги». «Знаем, а еще ты умница!» т.д.

2. Основная часть

• **Беседа об интересах и склонностях, в чем ценность их осознания.** Вспомнить упражнение «Визитка», какие увлечения тогда отразили. Есть ли что добавить или изменить из озвученных тогда увлечений.

• **Упражнение «Карта интересов».**

Участникам предлагается прояснить их формирующиеся профессиональные интересы. В бланке ответов рядом с соответствующим номером нужно поставить

соответствующий знак «+» - если нравится выполнять это действие, «-» - если не нравится, «?» - если сомневаешься. Чем искреннее ответы, тем точнее результат.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

Мне нравится...

1. Узнавать об открытиях в области физики и математики.
2. Смотреть передачи о жизни животных и растениях.
3. Выяснять устройство электроприборов.
4. Читать научно-популярные технические статьи.
5. Смотреть передачи о жизни людей в разных странах.
6. Бывать на выставках, концертах, спектаклях.
7. Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.
8. Наблюдать за работой медсестры, врача.
9. Создавать уют и порядок в доме, своей комнате.
10. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.
11. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.
12. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.
13. Ремонтировать бытовые приборы.
14. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.
15. Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.
16. Читать отзывы и статьи о фильмах, концертах, книгах.
17. Участвовать в общественной жизни школы, города.
18. Объяснять одноклассникам учебный материал.
19. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.
20. Вести здоровый образ жизни, соблюдать режим.
21. Проводить опыты по физике.
22. Ухаживать за животными, растениями.
23. Читать статьи об электронике, радиотехнике.
24. Собирать и ремонтировать часы, замки, велосипеды.
25. Коллекционировать камни, минералы.
26. Вести дневник, сочинять стихи, рассказы.
27. Читать книги по истории, биографии известных исторических деятелей.
28. Играть с детьми, помогать делать уроки младшим.
29. Закупать продукты для дома, вести учет расходов.
30. Участвовать в военных играх, походах.
31. Заниматься физикой и математикой сверх школьной программы.
32. Замечать и объяснять природные явления.
33. Собирать и ремонтировать компьютеры.
34. Строит чертежи, схемы, графики, в том числе и на компьютере.
35. Участвовать в географических, геологических экспедициях.
36. Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах, спектаклях.
37. Следить за политической жизнью в стране и за рубежом
38. Ухаживать за маленькими детьми, близкими людьми.
39. Искать и находить способы зарабатывания денег.

40. Заниматься физической культурой и спортом.
41. Участвовать в физико-математических олимпиадах.
42. Выполнять лабораторные опыты по химии, биологии.
43. Разбираться в принципах работы электроприборов.
44. Разбираться в принципах работы различных механизмов.
45. Читать географические и геологические карты.
46. Участвовать в спектаклях, концертах.
47. Изучать политику и экономику других стран.
48. Изучать поведение людей, строение человеческого организма.
49. Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.
50. Участвовать в спортивных соревнованиях.

Обработка результатов

Десять колонок с номерами вопросов в бланках – это десять возможных направлений профессиональной деятельности:

1. Физика и математика
2. Химия и биология
3. Радиотехника и электроника
4. Механика и конструирование
5. География и геология
6. Литература и искусство.
7. История и политика
8. Педагогика и медицина.
9. Предпринимательство и домоводство
10. Спорт и военное дело.

Нужно подсчитать плюсы в каждом столбике. Чем их больше, тем выше интерес к этим занятиям. 5 баллов – ярко выражен интерес, если сумма баллов ни в одной колонке не превышает двух баллов, значит, профессиональные интересы слабо выражены.

Обсуждение. Что узнали о себе, стало ли это открытием или подтвердило прежнее представление о своих интересах.

• **Упражнение «Скульптор и глина»**

Участники разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - глина. Скульптор должен придать глине форму (позу), исходя из его интересов и увлечений. «Глина» податлива, расслаблена, «принимает» форму, которую ей придает скульптор. Законченная скульптура застывает. Скульптор дает ей название. Затем «скульптор» и «глина» меняются местами. Участникам не разрешается переговариваться. Вариант: «Застывшая» глиняная фигурка может ожить и произвести характерные для своего «прототипа» движения.

Обсуждение.

• **Упражнение «Карта склонностей»**

Участникам предлагается определить, к каким сферам деятельности у них есть наиболее выраженные склонности. Обсуждается разница между интересами и склонностями.

Нужно ответить на вопросы по разделам, если ответ положительный, то рядом с номером вопроса в листе ответов ставится «+». Каждый столбец по вертикали характеризует одно из направлений в развитии личности:

- I. Физические (спортивные)
- II. Организаторские
- III. Математические
- IV. Конструкторско-технические
- V. Эмоционально-изобразительные (артистические)
- VI. Коммуникативные
- VII. Музыкальные

VIII. Художественно-изобразительные
IX. Филологические

I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45
Физические (спортивные)	Организаторские	Математические	Конструкторско-технические	Эмоционально-изобразительные	Коммуникативные	Музыкальные	Художественно-изобразительные	Филологические

Верно ли, что в детстве ты очень любил (а):

1. Подолгу играть в подвижные игры?
2. Придумывать игры и верховодить в них?
3. Играть в шашки шахматы?
4. Ломать игрушки, чтобы посмотреть что внутри?
5. Читать стихи или петь песни?
6. Разговаривать с незнакомыми или задавать вопросы?
7. Слушать музыку и ритмично танцевать под нее?
8. Рисовать или наблюдать, как рисуют другие?
9. Слушать или сочинять сказки и истории?

- нравится ли тебе сейчас:

10. Заниматься на уроках физкультуры или в спортивных секциях?
11. Добровольно брать на себя обязанности организатора дела?
12. Помогать ребятам решать математические задачи?
13. Читать об известных открытиях или изобретениях?
14. Участвовать в художественной самодеятельности?
15. Помогать другим людям разбираться в их проблемах?
16. Читать и узнавать что-то новое об искусстве?
17. Заниматься в изостудии, изокружке?
18. Писать сочинения на свободную тему?

- получаешь ли ты особое удовольствие?

19. от участия и борьбы в спортивных соревнованиях?
20. От своего умения расставить людей, распределить работу?
21. От решения трудных математических задач?
22. От исправления бытовых электро- или радиоприборов?
23. От игры на сцене?
24. От общения с людьми?
25. От знакомства с новыми музыкальными произведениями, инструментами?
26. От посещения художественных выставок?
27. От пересказа какого-то события, прочитанного или увиденного?

- часто ли тебя тянет:

28. к длительным физическим упражнениям?
29. К делам в группе, требующим твоей инициативы ли настойчивости?
30. К разгадыванию математических шарад?

31. К изготовлению каких-нибудь изделий (моделей)?
 32. Участвовать в постановке спектакля?
 33. Помочь людям посочувствовать им?
 34. Поиграть на музыкальных инструментах?
 35. Порисовать?
 36. Писать стихи, прозу или просто вести дневник?
- любишь ли ты долгое время:
37. заниматься спортом или физическим трудом?
 38. Энергично работать вместе с другими?
 39. Заниматься черчением или шахматной комбинацией?
 40. Копаться в механизмах, приборах?
 41. Заботиться о младших, слабых, больных людях?
 42. Думать над судьбами людей, героев понравившихся книг, фильмов?
 43. Исполнять музыкальные произведения?
 44. Рисовать, лепить, фантазирую при этом?
 45. Готовиться к докладу, сообщению, сочинению?

Обработка результатов

За каждый положительный ответ ставится 1 балл. Нужно посчитать количество баллов в каждом из 9 столбцов. Общее количество баллов каждого столбца отражает индивидуальные склонности, проявленные определенной сфере.

Обсуждение.

3. Рефлексия:

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Ваши пожелания.

Занятие 5. Мои цели и ценности

Цель: Создание условий для исследования подростками своей ценностно-смысловой сферы.

Ход занятия

1. Приветствие

- **Упражнение «Здравствуй, я рад тебя видеть»**

Участники садятся в круг, и каждый по очереди здоровается с соседом с справа, обращаясь по имени: «..., здравствуй, я рад тебя видеть!»

2. Основная часть

- **Информационный блок**

Ценности – это обобщенные представления о благах и приемлемых способах их получения, в основе которых субъект осуществляет сознательный выбор целей и средств деятельности.

М. Рокич различает два класса ценностей:

- ценности-цели (конечные цели существования человека);
- ценности-средства (ценности, с помощью которых человек достигает своих конечных целей).

Ценностные ориентации личности являются отправным моментом ее поступков, мыслей и чувств.

- **Упражнение «12 предложений»**

Нужно внимательно прочитать 12 предложений и выбрать 3 предложения, которые представляют наибольшую ценность. Еще раз прочитать внимательно эти 3 предложения и выбрать из них два. Затем из двух выбрать одно – наиболее важное.

- Хочу иметь творческие достижения
- Мечтаю испытать настоящую любовь
- Хочу быть очень нужным родным, друзьям

- Хочу приносить людям радость и счастье.
- Мечтая сделать выдающееся открытие
- Хочу найти себе дело по душе
- Хочу после школы получить образование и иметь интересную работу
- Хочу справляться с требованиями работы
- Мечтаю достичь признания и славы
- Хочу испытать много удивительного и интересного
- Хочу иметь свою семью, детей
- Мечтаю совершить какой-либо подвиг, то есть сделать что-то чрезвычайно трудное.

Далее нужно составить иерархический ряд своих ценностей, определить, что является предпочтительным, наиболее значимым.

Обсуждение.

– **Упражнение «Построение круга».** Участники закрывают глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению, издавая при этом гудение (что позволяет избежать разговоров, которые могут создать помехи в выполнении упражнения). По условному сигналу ведущего все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, не открывая глаза пытаются встать в круг. Когда все останавливаются, ведущий дает сигнал открыть глаза.

Обсуждение. Что дает эта игра, кроме возможности развлечься? Кто именно виноват в том, что не получилось идеального круга? Смысл обсуждения не в том, чтобы найти виноватых людей, а чтобы участники поняли, что дело не в конкретных людях, а в общей согласованности их действий.

– **Притча «Три жизни».** *Жил один человек. Пришла пора и он предстал перед Богом.*

- Господи, я так мало прожил, я не готов умирать, - взмолился он. – Дай мне еще один шанс. Я хочу жить.

Бог ответил человеку:

- Тебе была дана длинная жизнь. За это время ты многое должен был успеть сделать.

- Мне нужно еще немного времени. Пожалуйста, дай мне еще одну жизнь.

- Хорошо, если кто-нибудь придет ко мне и откажется от своей жизни, я отдам ее тебе.

И пришел к Господу старый, усталый, избитый осел.

- Божже, я не хочу больше жить. Целыми днями я таскаю на своей спине тяжелые мешки и корзины, хозяин бьет меня, кормит только сухой соломой. Я не вижу ничего хорошего, забери мою жизнь.

Бог отдал человеку его жизнь. Прошло время и тот снова предстал перед богом.

- Понял ли ты что-нибудь сейчас, человеке? – спросил Господь у него.

- Нет, по-моему, я что-то упустил, не заметил. Божже, дай мне еще один шанс.

- Ну что же, будет тебе еще одна жизнь, но только в том случае, ели кто-то добровольно откажется от нее.

И приходит к Богу пса, с потухшим взглядом, хромяя, с опущенной головой.

- Божже, пожалуйста, возьми меня к себе. Я устал от такой жизни. Мой хозяин посадил меня на цепь, держит всегда на улице – и в мороз, и в зной. Заставляет меня охранять дом, а если я ложусь отдыхать, бранится, бьет меня. Забери мою жизнь.

Забрал Господь пса к себе и отдал его жизнь человеку. Прошло время, и тот снова предстал перед Богом.

- Успел ли ты осмыслить свою жизнь? Понял ли что-нибудь? – спросил Господь у него.

- Господи, я уже, кажется, начал что-то понимать, но мне нужно еще немного времени. Пожалуйста, дай мне последний шанс.

- Будь по-твоему, я отдам тебе жизнь, от которой кто-нибудь откажется сам, по доброй воле.

И пришла к Господу старая, уставшая обезьяна.

- Боже, я устала от своей жизни. Меня поймали, привезли в чужую страну, посадили в клетку. Здесь, глядя на меня, люди тычут пальцами, кидают шкурки от бананов, издеваются надо мной. Маленькие дети смотрят на меня, гримасничают. Я пытаюсь им показать самих себя, а они не понимают и смеются. Я больше не хочу жить, возьми мою жизнь.

Сжалился Бог, забрал трудную жизнь обезьяны и отдал ее человеку. Прошло время, человек снова предстал перед Богом. И опять стал просить дать ему жизнь.

- Ты так ничего и не понял. Сначала ты жил, таская на себе всякое барахло. Все нес в свой дом. Потом как старый пес, ты сторожил свой хлам, никого не подпускал к накопленному богатству. Затем ты жил заискивая и подстраиваясь под окружающих. Жил, повторяя чужую жизнь, как копирует чужие жесты обезьяна. Так, что же тебе нужно? Ты растратил свою жизнь. Ты упустил все возможности. Так для чего тебе еще одна жизнь?

Участникам предлагается письменно ответить на вопрос: А как хочешь прожить свою жизнь ты?

Обсуждение.

3. Рефлексия

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Ваши пожелания.

Занятие 6. Я глазами других

Цель: Расширение представлений о себе, своих особенностях и возможностях.

Ход занятия

4. Приветствие

- **Упражнение «Как хорошо, что ты пришел...».** Участников просят по очереди, обратившись по имени, закончить фразу «Как хорошо, что ты пришел, потому что ...»

5. Основная часть

- **Беседа о** возможном несоответствии наших представлений о себе и представлений о нас окружающих людей.

- **Упражнение «Поиск сходства».** Группа встает в круг. Участники перебрасывают предмет, называя черту своего сходства с тем, кому кидают предмет. Важно, чтобы от внешнего сходства перешли на сходство интересов, поведения, черт характера. Далее обсуждают, с какими схожими чертами были согласны, какие из услышанных схожих черт удивили.

- **Упражнение «Моя ладонь».** Участники обводят свою ладонь на листе бумаги, подписывают. Затем обмениваются с другими участниками, которые должны написать на ладони комплимент ее хозяину. Желательно, чтобы каждый участник оставил свой комплимент на всех ладонях.

- **Упражнение «Атомы и молекулы».** Инструкция: «Вы - одинокие атомы. Начинаете хаотичное движение, при этом возможны легкие столкновения друг с другом – будьте осторожны. По моей команде вы соединитесь в молекулы, число атомов в которых я назову».

Через некоторое время после начала ведущий называет цифру, например «пять». Задание повторяется 4-5 раз.

6. Рефлексия:

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?

- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Ваши пожелания.

Занятие 7. «Общение и умение слушать»

Цель: знакомство с общением как психологическим явлением, формирование навыков эффективного слушания.

Ход занятия

1. Приветствие

- **Упражнение «Привет себе».** Участники встают в круг, спинами к его центру. Тот, кто начал игру, шепотом передает соседу справа какое-нибудь сообщение, состоящее из одного-двух предложений, которое он сам хотел бы услышать. Н-р, задание можно сформулировать следующим образом: «Прошепчи соседу тот привет, который сам хотел бы услышать». Сосед шепотом передает это сообщение другому участнику, тот – третьему и т.п., пока оно не вернется к отправителю. При этом каждый отправляет еще и свое сообщение, когда послание отойдет от него на 2-3 человека.

Обсуждение: что чувствовали участники, когда получали собственные послания, насколько собственные послания были похожи на исходные, что привело к искажению, что можно было бы сделать, чтобы эти искажения уменьшились.

2. Основная часть

- **Информационный блок «Психология общения»**

1. Общение: единство процессов обмена информацией, взаимодействия и восприятия друг друга.

2. Функции общения:

- Обмен информацией, необходимой для совместных действий людей;
- Объединение людей;
- Передача эмоций, переживаний;
- Инструмент передачи опыта от поколения к поколению.

3. Непосредственное и опосредованное общение. Возрастание роли общения, опосредованного техническими средствами (телефон, ТВ, интернет-чаты), его возможности и ограничения.

4. Факторы, определяющие успешность общения: искренний интерес к партнеру; умение внимательно слушать его, при необходимости задавать уточняющие вопросы; восприятие не только того, что партнер говорит, но и того, что он при этом чувствует, переживает (уместно ввести понятие «эмпатия»); умение понимать значение не только слов, но и жестов, выражений лица и т.п.; учет ситуации, в которой происходит общение; разборчивая и грамотная речь.

5. Обратные связи в общении. Более высокая эффективность диалога по сравнению с монологом.

- **Упражнение «Рисование по инструкции».** Участники разбиваются на пары и садятся спиной друг к другу. Один участник в паре получает карточку с изображением. Его задача – инструктировать второго участника таким образом, чтобы тот, не видя карточки, смог бы воспроизвести изображение.

Варианты задания:

- С обратной связью: рисующий может задавать уточняющие вопросы;
- Без обратной связи: никакие вопросы задавать нельзя.

Потом производится сравнение результатов, полученных в первом и втором случаях. Как правило, эти результаты убедительно показывают преимущество общения с обратной связью.

Обсуждение. Какие условия необходимы для того, чтобы смысл передаваемых сообщений одинаково понимался говорящим и слушающим?

- **Анкета «Умеете ли вы слушать?»**

Инструкция. Перед вами 12 вопросов. Постарайтесь, не особо задумываясь, искренне ответить на них «да» или «нет».

1. Часто ли вы с нетерпением ждете, когда другой закончит говорить и даст возможность высказаться вам?
2. Бывает ли, что вы спешите принять решение до того, как поймете суть проблемы?
3. Правда ли, что вы порой слушаете лишь то, что вам нравится?
4. Не мешают ли вам эмоции слушать собеседника?
5. Часто ли вы отвлекаетесь, когда ваш собеседник излагает свои мысли?
6. Не запоминаете ли вы вместо основных моментов беседы какие-либо несущественные?
7. Бывает ли так, что слушать другого человека вам мешают ваши собственные предубеждения?
8. Прекращаете ли вы слушать собеседника, когда появляются трудности в понимании сказанного?
9. Занимаете ли вы негативную позицию к говорящему?
10. Перебиваете ли вы собеседника?
11. Избегаете ли вы взгляда собеседника в разговоре?
12. Возникает ли у вас острое желание прервать собеседника и вставить свое слово за него, опередив его собственные выводы?

Обработка и интерпретация результатов: подсчитайте количество ответов «нет».

10-12 баллов. Вы умеете достаточно хорошо слушать собеседника. Не руководствуясь предубеждениями по отношению к нему, стараетесь выделить в его словах главное. Ваши собственные эмоции не мешают вам слушать даже то, что вам не очень нравится. Поэтому многие любят с вами общаться.

8-10 баллов. Нередко вы проявляете умение слушать партнера. Даже если вы чем-то недовольны, все равно стараетесь дослушать партнера до конца. Если же партнер вам надоел, пытаетесь тактично прервать общение с ним. Иногда вы все же позволяете себе перебить собеседника, чтобы вставить «веское слово».

Менее 8 баллов. К сожалению, вы еще не научились слушать своих партнеров по общению. Вы перебиваете их, не даете высказаться до конца. Если вам не нравится то, что человек говорит, перестаете его слушать.

• **Упражнение «Испорченный телефон».** Все участники, кроме одного, выходят за дверь (либо несколько участников). Оставшемуся участнику ведущий передает в устной форме сообщение, содержащее несколько предложений, касающееся какой-либо темы, знакомой и интересной для участников.

Пример сообщения

Текст для упражнения (автор М.Р. Битянова):

«Генри вышел из дома, как обычно, в половине десятого. Было свежо. На нем была серая шляпа, в руках он держал трость. Он шел на свидание с той самой дурнушкой из бара, рыжей Бетси.

Встречу она назначила в неживописном месте (под часами на старой площади).

Генри и Бетси отправились в лагуну. Здесь они быстро договорились с владельцем старой моторной лодки и через несколько минут уже удалялись от берега в юго-восточном направлении. Но не успели они перекинуться и парой многозначных и игривых фраз, как увидели быстро идущую им наперерез новую белую лодку с широкой красной полосой.

Генри быстро положил руку в карман, но больше он ничего не успел сделать. Раздался хлопающий звук, и Бетси уткнулась в мокрое днище...»

Получивший сообщение участник зовет в кабинет следующего и передает сообщение ему, тот – следующему и т.д.

Обсуждение: что вызвало искажения сообщения при его передаче от участника к участнику, какие блоки информации исказились и исчезли в первую очередь, что следует делать, чтобы информация передавалась более точно, насколько заслуживает доверия информация, полученная через «третьи руки»?

3. Рефлексия:

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Ваши пожелания.

Занятие 8. Общение без слов

Цель: Развитие навыков невербальной коммуникации, экспрессивности

Ход занятия

1. Приветствие «Приветливая мимика». Участники по кругу приветствуют друг друга при помощи мимики.

• **Упражнение «Сбор по голосам».** Ведущий раздает участникам заранее подготовленные карточки, на которых написаны названия животных, способных издавать характерные звуки, по 2-3 карточки на группу с названием каждого животного. Участники читают свои карточки, никому не показывая. Далее закрывают глаза. Ведущий дает задание: «Не открывая глаз, собраться семьями. Разговаривать нельзя, можно использовать только звуки характерные вашим животным».

Обсуждение. Короткий обмен впечатлениями.

2. Основная часть

• **Беседа о** возможностях невербального общения

- Знакомы ли с понятием «невербальное общение»?
- Какие средства невербального общения существуют?
- Значение невербального общения?

• **Упражнение «Стеклянная дверь».** Участники разбиваются на пары. Один в вагоне, а другой на перроне. Слышать друг друга невозможно, но прекрасно видно собеседника. Тот, кто на перроне что-то говорит, используя невербальные средства общения. А тот, кто в вагоне отвечает. Далее, участников спрашивают, что они поняли из общения.

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

• **Упражнение «Разговор в рисунках».** А. участники разбиваются на пары. Каждая пара получает один на двоих лист бумаги, где участники в течении 5 минут ведут общение на произвольные темы. Не следует писать слова, отдельные буквы, цифры и т.д. ; используются только рисунки и схемы. Затем участники проговаривают в парах, что каждый из них хотел выразить и что понял из рисунков партнера, после этого происходит обмен впечатлениями в кругу.

Б. каждая пара получает еще один лист бумаги (состав пар целесообразно поменять). Первый участник рисует на нем какую-либо одну деталь изображения, после этого второй рисует еще какую-нибудь одну деталь и т.д. время выполнения упражнения 2-3 минуты. Предварительно договариваться о тематике рисунка не следует, по ходу рисования разговаривать тоже нельзя. Затем короткое обсуждение итогов рисования в паре и в кругу.

В. Повторяются упражнения А. и Б., но пары сидят спиной друг к другу, что исключает возможность использовать в качестве средств общения мимику, выразительные движения и т.п.

Обсуждение. Удалось ли достигнуть взаимопонимания при таком общении? Насколько различалась его результативность в ситуациях, когда партнеры могли видеть друг друга (варианты А. и Б.) и когда это исключалось (вариант В)?

- **Упражнение «Испорченный телефон» (тактильный контакт).** Участники сидят в сетном кругу, взявшись за руки и закрыв глаза, и передают по кругу через контакт руками выражения эмоций. Разговаривать по ходу выполнения упражнения не следует.

Обсуждение. Сильно ли исказились передаваемые движения? Что в этом упражнении было проще, а что сложнее по сравнению с обычным «испорченным телефоном»?

3. Рефлексия

Занятие 9. Я в мире людей

Цель: формирование коммуникативных навыков, доброжелательного отношения друг к другу.

Ход занятия

1. Приветствие

- **Упражнение «Как хорошо, что ты пришел...».** Участников просят по очереди, обратившись по имени, закончить фразу «Как хорошо, что ты пришел, потому что ...»

2. Основная часть

- **Беседа о важности умения общаться с окружающими людьми.**

Человек существо социальное и не может существовать один. Он находится в системе взаимоотношений с другими людьми. Отношения членов коллектива, группы могут строиться на разных основах, носить характер взаимной поддержки или взаимного подавления. Взаимоподдерживающая система отношений объединяет людей, дает им возможность эффективно развиваться.

Инструменты повышения само- и взаимозффективности:

- *Уважение друг к другу;*

- *Стремление понимать и сопереживать друг другу;*

- *Возможность открыто высказывать несогласие с решением других членов коллектива на основе уважения, тактичности (не используя инструменты подавления).*

- **Упражнение «Доброе животное».** Ведущий предлагает представить, что вся группа превратилась в одно большое доброе животное. Все слушают, как оно дышит. Предлагается всем вместе подышать: вдох – шаг вперед, выдох – шаг назад. Затем предлагается послушать, как бьется его большое сердце. Стук – шаг вправо, стук – лево. Очень важно все делать одновременно. *Обсуждение:* все ли придерживались обозначенных правил, понравилось ли животное, частью, которого ты был, что-нибудь удивило тебя в этой игре.

- **Упражнение «Передача движений».** Участники встают в круг затылками друг к другу, чтобы расстояние между ними было 30-40 см, и закрывают глаза. Водящий начинает совершать какое-либо движение, аккуратно касаясь при этом руками спины, плеч, головы или шеи стоящего впереди (массирует ему плечи, постукивает пальцами вдоль позвоночника и т.д.). Тот делает такое же движение, касаясь следующего участника, и т.д., пока движение не прошло полный круг. После этого водящим становится следующий участник. Когда в роли водящего уже побывали половина участников, ведущий дает команду повернуться кругом, остальные передают движения в обратном направлении. Для выполнения этого упражнения лучше расставить участников, чтобы чередовались мальчики и девочки.

- **Притча «Солнце и ветер».** *Поспорили солнце и ветер. Кто из них сильнее. По степи ехал путник, и ветер сказал: «Кто сумеет снять с этого путника плащ, тот и будет признан самым сильным из нас». Стал ветер дуть, очень старался, но добился лишь того, что путник сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами. И путник сам снял свой плащ.*

Обсуждение: о чем притча? Какой вывод можно сделать?

3. Рефлексия:

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Ваши пожелания.
-

Занятие 10. «Учимся взаимопониманию»

Цель: Развитие социальной наблюдательности, вербального взаимодействия.

Ход занятия

1. **Приветствие «Приветливые слова».** Участники по кругу приветствуют друг друга при помощи приветливых слов.

2. Основная часть

• **Упражнение «Копирование движений».** Участники встают в круг. Выбирается водящий, который временно выходит за дверь. Без него группа выбирает участника, чьи движения они будут повторять. Тот начинает делать какое-то несложное движение, группа его копирует. Водящий входит и внимательно наблюдает за действиями группы. Каждые 10-15 секунд участник, упражнение которого копируется, меняет движение. Задача водящего – понять, за кем группа повторяет.

Обсуждение. На какие признаки ориентировался водящий, выполняя задание.

– **Упражнение «Опора».** Все участники разбиваются на пары. А. двоим участникам надо встать спинами друг к другу. Один из участников должен спиной опереться на спину другого, совершенно расслабившись, отдав всю тяжесть «опоре». Второй участник должен держать первого столько сколько захочет.

Б. оба партнера стоят, прижавшись спинами друг к другу. Они находят точку опоры для обоих, выбирая угол наклона. Запрещается поддерживать партнера, оба должны «отдать» друг другу всю тяжесть своего тела. В этом положении они могут стоять столько, сколько захотят.

Обсуждение. В каком случае стоять было удобнее? Когда стоять хотелось дольше? Почему некоторым не удавалось опереться друг на друга? Что было легче делать: опираться или удерживать? Эту процедуру сравнить с процессом общения, какие новые знания, ощущения и ассоциации возникают?

– **Упражнение «Строим город».** На большом листе ватмана каждый участник кладет и обводит свою ладонь. Это его дом, он строит на своей территории что-нибудь из пластилина. Затем территории соединяются в один город. Строятся дороги, которые соединяют все дома.

Обсуждение. Участники делятся впечатлениями.

– **Упражнение «Тростинка на ветру».** Участников просят встать в круг очень близко друг к другу. Один участник встает в центр круга, ноги вместе, держится прямо. Остальные поднимают руки на уровень груди. Когда доброволец падает в их сторону, они должны его поймать и вернуть в исходное положение. Далее участник делится своими ощущениями. Затем другие участники по очереди встают в центр круга.

Обсуждение. Как чувствовали себя в центре круга? Доверяли ли кругу? Кого опасались что было самым трудным? Пробовали ли закрывать глаза? Что чувствовали, когда были частью круга? Было ли трудно удерживать других? Хорошо ли справились со своей задачей вместе?

3. Рефлексия

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Ваши пожелания.

Занятие 11. «Наши эмоции и чувства»

Цель: знакомство с понятиями: «эмоции» и «чувства», формирование умения конструктивно выражать свои эмоции и чувства, понимать эмоции и чувства других людей.

Ход занятия

1. Приветствие

- **Упражнение «Как хорошо, что ты пришел...».** Участников просят по очереди, обратившись по имени, закончить фразу «Как хорошо, что ты пришел, потому что ...»

Основная часть

2. Информационный блок: основные эмоции и чувства

- *Определение понятий. Эмоции и чувства как переживания человеком своего отношения к окружающему миру, другим людям, к самому себе. Эмоции – непосредственные реакции человека на предметы и явления. Чувства отличаются большей степенью устойчивости и обобщенности, включают несколько эмоций*

- *Функции эмоций и чувств: регуляция поведения, стимулирование развития, облегчение взаимопонимания (здесь уместно ввести понятие «эмпатия»).*

- *«Круг эмоций» - возможность классифицировать их по степени удовольствия-неудовольствия, принятия-отвержения объекта, на который они направлены*

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

- **Упражнение «Угадай эмоцию».** Ведущий выбирает карточку с изображением какой-либо эмоции и воспроизводит ее. Остальные участники угадывают эмоцию.

Обсуждение: к каким последствиям может приводить ситуация, если человек думает. Что изображает одну эмоцию, а окружающие видят другую? А если человек говорит одно, а его вид свидетельствует совсем о другом (н-р: «Мне интересно», а на лице – скука)? Умение конструктивно выражать эмоции – условие того, что они не принесут вреда.

- **Упражнение «Польза и вред эмоций».** Участники делятся на две группы. Одна – защитники, другая – обвинители. Защитники говорят о пользе той или иной эмоции, обвинители – о вреде.

Обсуждение: важно сделать вывод, что крайняя степень проявления любой эмоции может негативно повлиять на ситуацию.

- **Упражнение «Муха».** Рисуются поле 5на5 клеток, в центре ставится фишка - «муха», которая может перемещаться за каждый ход на одну клетку в любом направлении (вправо-влево, вверх-вниз, по диагонали). Участники поля не видят. Ведущий просит их поочередно указывать направление хода и двигает фишку соответствующим образом. Задача участников – делать ходы так, чтобы «муха» не вылетела за пределы игрового поля. При этом запрещено зеркально повторять ход предыдущего участника (н-р, если сделан ход «вверх», нельзя делать ход «вниз»).

Обсуждение: как, по мнению участников эта игра связана с эмоциями и чувствами, что еще помимо внимания, требуется для успеха в ней.

- **Упражнение «Скажи с чувством».** Ведущий должен произнести фразу: «Родители придут сегодня в школу», с разными эмоциями, в соответствии с выбранной карточкой, остальные участники определяют эту эмоцию.

Обсуждение: что помогло изобразить и узнать эмоцию.

- **Упражнение «Круг доверия».** Участники встают в плотный круг, один участник в центр круга, расслабляется и начинает, свободно падать вперед или назад на руки участников. Их задача – мягко ловить его на руки и легко отталкивать от себя, чтобы он начал падать в другую сторону.

Обсуждение: какие эмоции испытывали при выполнении упражнения, в роли «раскачивающего», в роли «раскачиваемого».

3. Рефлексия:

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Ваши пожелания.

Занятие 12. «Проявление эмоций и чувств»

Цель: Развитие эмоциональной экспрессивности, формирование умения понимать эмоции и чувства других людей.

Ход занятия

1. Приветствие

- **Упражнение «Здравствуй, я рад тебя видеть».** Участники садятся в круг, и каждый по очереди здоровается с соседом с справа, обращаясь по имени: «..., здравствуй, я рад тебя видеть!»

- **Упражнение «Хлопки по коленкам».** Участники сидят в кругу, кладут руки на колени своих соседей таким образом, чтобы правая рука каждого оказалась на левом колене соседа справа, а левая – на правом колене соседа слева. После этого им предлагается считать по кругу в направлении часовой стрелки таким образом, чтобы цифры произносились в том же порядке, как лежат руки на коленях: тот, кто начинает, произносит «один», сосед справа произносит «два» (так как его рука лежит по порядку следующей), сосед слева – «три», а «четыре», тот, кто начинал счет. По такому принципу счет продолжается, пока в нем не примет участие каждый.

После 1-2 пробных кругов вводятся дополнительные условия, например, такое: запрещается называть числа на 6 или кратные 6 (6, 12, 16, 18 и т.д.). кому достается такое число, должен не произносить его, а дважды хлопнуть соседа по колену. Кто ошибается, тот выбывает из игры. В конце концов в круге остаются самые внимательные. Естественно, признаки «неназываемых» чисел нужно менять.

Обсуждение. Обмен впечатлениями.

2. Основная часть

- **Практическая работа с иллюстрированным материалом «Внешние проявления эмоций»**

Участникам демонстрируется разнообразный иллюстративный материал, изображающий людей, выражающих определенные эмоции. На первом этапе целесообразно использовать картинки или фотографии, содержащие четко прослеживаемую мимику, характерную для определенных эмоций. Участники выдвигают гипотезы о том, какие эмоции отражены на этих картинках и в каких именно деталях мимики они выражаются. Далее можно привлечь более сложный материал, отражающий не изолированную мимику, а полный облик людей, переживающих эмоции и чувства. Например, репродукции И. Репина «Запорожцы пишу письмо турецкому султану» (все разновидности смеха) и «Иван Грозный и его сын Иван» (ужас, раскаяние), А. Иванова «Явление Христа народу» (широчайшая гамма переживаний, таких как страх, смущение, восторг, надежда, скепсис, спокойная уверенность и др.) и т.д.

- **Упражнение «Раскачивание в парах».** Участники разбиваются на тройки. Два человека встают лицом друг к другу на расстоянии 120-150 см, держа руки ладонями вперед на уровне груди. Третий участник встает между ними, расслабляется и начинает свободно падать вперед или назад на руки одно из двух. Их задача мягко ловить его на руки (с опорой на плечи) и легко отталкивать от себя, так, чтобы он начал падать в другую сторону. Желательно, чтобы в роли среднего побывал каждый участник.

Обсуждение. Какие чувства испытывали находясь в разных позициях?

- **Упражнение «Крайние степени чувств».** Участникам выдаются карточки с названиями чувств. Каждый участник презентует свое чувство, говоря о его пользе, вреде, недостаточности, избыточности.

Обсуждение.

- **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 ответную реакцию. Ему нельзя делать только две вещи: прикасаться к другим участникам и ругаться нецензурными словами. Кто «разморозился», т.е. допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр и присоединяется к водящему, теперь они пытаются активизировать других участников уже вдвоем и т.д.

Обсуждение. Что помогало не реагировать на происходящее вокруг, внутренне отгораживаться от других людей? В каких жизненных ситуациях может пригодиться этот навык? Какие действия окружающих легче всего выводили из этого состояния?

3. Рефлексия:

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Ваши пожелания.

Занятие 13. Конфликты и причины их возникновения

Цель: Знакомство с понятием «конфликт», возможными причинами их возникновения.

Ход занятия

1. Приветствие.

- **Упражнение «Здравствуй, я рад тебя видеть».** Участники садятся в круг, и каждый по очереди здоровается с соседом с справа, обращаясь по имени: «..., здравствуй, я рад тебя видеть!»

2. Основная часть:

- **Беседа «Что я знаю о конфликтах»:**
 - Что называют конфликтом?
 - Кто может стать участником конфликта?
 - Приведите пример конфликтной ситуации.
- **Теоретическая часть «Конфликт, виды конфликтов»**

Слово *конфликт* происходит от латинского *conflictus* – столкновение, противоборство. Если использовать это понятие в столь широком смысле, то можно сказать, что конфликтует вода и пламя, кошки и собаки, птица и земное притяжение. Таким образом, мы можем говорить о конфликте как о состоянии противоборства, возникающего на основе противоположно направленных мотивов, суждений или потребностей при ограниченных ресурсах для их удовлетворения.

- Виды конфликтов

Внутриличностный конфликт – характеризуется борьбой примерно равных по силе мотивов, влечений, интересов личности.

- *Конфликт между личностью и группой*, возникающий в случае расхождения позиций одного члена группы и всей группы (фильм «Чучело»).

- *Межгрупповой конфликт*, возникающий между группами, отделениями и т.д.

- *Межличностный*, при котором действующие лица стремятся реализовывать в своей деятельности взаимоисключающие цели.

- **Игра-драматизация «Лебедь, Рак и Щука»**

Участники распределяют роли и разыгрывают басню, далее происходит обсуждение:

- есть ли конфликт в этой басне?
- как вы думаете, к какому из видов его можно отнести?
- как, по-вашему, можно было бы разрешить этот конфликт и можно ли вообще его разрешить?

Затем участники разыгрывают ситуацию так, если конфликт разрешен.

*Когда в товарищах согласья нет,
На лад их дело не пойдет,
И выйдет из него не дело, только мука.
Однажды Лебедь, Рак да Щука
Везти с поклажей воз взяли,
И вместе трое все в него впряглись;
Из кожи лезут вон, а возу все нет ходу!
Поклажа бы для них казалась и легка:
Да Лебедь рвется в облака,
Рак пятится назад, а Щука тянет в воду.
Кто виноват их них, кто прав, - судить не нам;
Да только воз и ныне там.*

- **Упражнение «Конфликтные ситуации»:**

Класс делится на группы, каждой группе предлагается конфликтная ситуация, которую необходимо разыграть, остальные должны определить вид конфликта и предложить решение конфликтной ситуации.

- *Вы решили задачу, но не уверены в правильности решения. Результаты можно будет узнать только через неделю.*
- *Вы с другом нашли щенка, каждый хочет взять его себе.*
- *Вы купили бракованный товар. Брак вы заметили только дома. Когда вы пришли менять товар, вам отказали.*

3. Рефлексия:

- Что нового узнали о конфликтах?
- Что на занятии заинтересовало?
- Пожелания.

Занятие 14. «Пути решения конфликтов»

Цель: Знакомство со стратегиями поведения в конфликте, анализ их эффективности и недостатков, формирование практических навыков применения данных стратегий.

Ход занятия

1. Приветствие

- **Упражнение «Как хорошо, что ты пришел...».** Участников просят по очереди, обратившись по имени, закончить фразу «Как хорошо, что ты пришел, потому что ...»

2. Основная часть

- **Упражнение «Гвалт».** Вариант 1. Участники разбиваются на пары. Члены каждой пары размещаются в пространстве на максимально большом расстоянии друг от друга, после чего все одновременно начинают разговаривать. Задача на фоне общего шума вести беседу 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 м. поочередно каждый из участников проходит между этими шеренгами туда и обратно. Из одной шеренги ему кричат только хорошее (положительно

эмоционально окрашенное), из другой – только плохое. Задача участников по дороге в одну сторону слушать только плохое, а в другую – только хорошее.

Обсуждение.

• **Теоретическая часть «Условия эффективного применения и недостатки стратегий К.Томаса» с обсуждением**

Стратегии Томаса работают только в том случае, если происходит несоответствие интересов сторон назревающего конфликта. Если конфликт произошел из-за грубости, несправедливости, мошенничества или нежелания одной из сторон понять ситуацию, данные стратегии могут оказаться бессильными.

Стиль соревнование – «акула». Ориентация только на свои интересы и игнорирование интересов своего партнёра, то есть стремление добиться своих интересов в ущерб другому.

Использование:

- Исход очень важен для вас, и вы делаете большую ставку на разрешение возникшей проблемы;
- Решение необходимо принять очень быстро;
- Вы чувствуете, что у вас нет другого выбора и вам нечего терять;
- Вы находитесь в критической ситуации, которая требует мгновенного реагирования.

Преимущества:

- Когда правда на твоей стороне;
- Когда тебе во что бы то ни стало надо победить;
- Подходит для экстремальных ситуаций.

Недостатки:

- Конфликт не решается справедливо;
- Эта стратегия может сделать тебя непопулярным;
- После такой победы может появиться чувство вины, сожаление;
- Постоянный конфликт со всеми.

Стиль избегание – «черепашка». Человек отстаивает свои права, не хочет вступать в сотрудничество для выработки решения проблемы, а просто уходит от разрешения конфликта.

Использование:

- Затрагиваемая проблема не столь важна для вас, и вы не хотите тратить силы на её решение;
- Вы чувствуете, что находитесь в безнадёжном положении;
- Вы чувствуете себя неправым и предчувствуете правоту другого человека;
- Ваш собеседник обладает большей властью.

Преимущества:

- Это «безопасный стиль в опасности»;
- Человек сам конфликты не создаёт;
- Когда хочешь выиграть время;
- Конфликт может разрешиться сам собой.

Недостатки:

- Конфликт не решается и может возникнуть через некоторое время.

Стиль приспособление – «медвежонок». Человек стремится уйти от конфликта, жертвует своими личными интересами в пользу интересов соперника, не пытаясь отстаивать собственные интересы.

Использование:

- Исход дела важен для другого человека и не очень существенен для вас;
- Другой человек обладает большей властью;
- Необходимо смягчить ситуацию;
- Важно сохранить отношения, а не отстаивать свои интересы.

Преимущества:

- Сохраняются взаимоотношения между людьми.

Недостатки:

- Конфликты не решаются, накапливаются и снова возвращаются;
- Твои интересы остались без внимания.

Стиль компромисс – «лиса». Человек озабочен и сохранением отношений, и разрешением конфликта, но не справедливым, а быстрым способом – никто ничего не теряет, но никто ничего не выигрывает. Вы идете на взаимные уступки.

Использование:

- Устраивает временное решение проблемы;
- Уступаете в своих интересах, чтобы удовлетворить их частично, и другая сторона делает то же самое.

Преимущества:

- Быстрое разрешение конфликта, но не всегда справедливое.

Недостатки:

- Может накапливаться неудовлетворённость у людей;
- Ты получаешь только половину того, на что рассчитывал.

Стиль сотрудничество – «сова». Стиль позволяет выработать наиболее удовлетворяющие обе стороны решение в конфликтных ситуациях.

Использование:

- Решение проблемы очень важно для обеих сторон, и никто не хочет полностью от него уклониться;
- У вас хорошие взаимоотношения с другой стороной;
- У вас есть время поработать над возникшей проблемой;
- Обе вовлеченные в конфликт стороны обладают равной властью.

Преимущества:

- Справедливое, окончательное разрешение конфликта.

Недостатки:

1. «Совой» быть трудно, так как надо думать не только о себе, но и о других.

- **Задание «Определи стратегии»**

Участники зачитывают карточки с описанием одного из способов выхода из конфликтной ситуации и отвечают, к какому способу решения она относится:

- 1) Настаиваю на своем (соревнование)
 - 2) Отбираю силой (соревнование)
 - 3) Откладываю решение на другое время (избегание)
 - 4) Пытаюсь все забыть (избегание)
 - 5) Обсуждаем точки зрения друг друга (сотрудничество)
 - 6) Пытаемся найти вариант, который бы устроил обоих (сотрудничество)
 - 7) Жду, что проблема решится сама (избегание)
 - 8) Уступаю все другому (приспособление)
 - 9) Предлагаю другому самому принять решение (приспособление)
 - 10) Уступаю ровно половину (компромисс)
 - 11) Иду на компромисс (компромисс)
 - 12) Прошу, чтобы в ситуации с ребенком разобрались сами родители (избегание)
- *Какой из пяти способов чаще всего встречается в реальной жизни?*
 - *Какой из пяти способов вы чаще используете в общении с друзьями, родителями, учителями?*
 - *Какой их пяти способов является наиболее легким, а какой наиболее трудным для распознавания?*

- **Игра «Разрешаем конфликты»**

Группа делится на 3-5 подгрупп. В игре понадобятся карточки с описанием ситуаций, а также кубик, на гранях которого – первые буквы названий стратегий выхода из конфликтной ситуации. На шестой грани – задумчивый человечек.

На столе рубашкой вверх лежат карточки «Конфликтные ситуации». Каждая подгруппа берет одну из них, а затем бросает кубик. В зависимости от того, какая буква оказалась сверху, участники продумывают, как разрешить описанную на карточке ситуацию именно тем способом, который указан на кубике. Если выпала грань с рисунком человечка, участники сами выбирают, каким способом воспользоваться, а остальные угадывают этот способ.

3. Рефлексия:

- Какие стратегии поведения в конфликте вы чаще используете?
- Какие стратегии поведения в конфликте кажутся наиболее эффективными?
- Что на занятии заинтересовало?
- Пожелания.

Занятие 15. «Манипуляции и защиты от них»

Цель: Знакомство с основными способами психологических манипуляций и путями защиты от них.

Ход занятия

1. Приветствие

- **Упражнение «Как хорошо, что ты пришел...».** Участников просят по очереди, обратившись по имени, закончить фразу «Как хорошо, что ты пришел, потому что ...»

2. Основная часть

- **Упражнение-разминка «Толчки».** 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 как с напарником того же пола, так и другого.

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 определенного момента 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. (в манипуляции чаще всего используется стремление к самоутверждению, чувство вины, жадность).

- **Информационный блок: способы манипуляции.**

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

- *«Сто тысяч человек в день пользуются сетью наших магазинов. Присоединяйтесь!»*

- *«В нашей компании все уже пили пиво и «забивали косячок»! А тебе, что слабо?»*

2. 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 (как в рекламах, где используют публичное выступление знаменитости, авторитетного человека):

- *«Все творческие люди «балуются» наркотиками, это помогает создавать шедевры. А ты хочешь стать модным музыкантом (хорошим художником и т.п.)?»*

3. Создание спешки, ажиотажа. Чтобы основательно обдумать свои поступки, человеку требуется некоторое время. Но его-то 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 часто используется в торговле и рекламе, особенно при организации распродаж. Создается ощущение дефицита: дешевого товара, осталось мало, на всех не хватит, чтобы досталось тебе - хватай немедленно!

- *«Приходите на нашу дискотеку – это последняя возможность «оттянуться» перед началом учебного года!»*

- *«У меня осталось немного отличной и дешевой «травки», сейчас откажешься, потом не проси, ее, в миг, разбирают!»*

4. Злоупотреблением правилами взаимного обмена.

Привила хорошего тона предписывают нам отвечать взаимностью в тех ситуациях, когда нам помогают чем-либо, оказывают услугу, делают подарок (это называется правилами взаимного обмена). Но порой нам могут сделать «подарок» или оказать непрошенную услугу специально – с целью оказать влияние, добиться чего-нибудь. И очень часто это удается. Ведь принимая подарок или любезность, мы начинаем чувствовать себя обязанными и нам становится «неудобно» отказать тому, от кого мы этот подарок приняли:

- *Сектанты «дарят» прохожим цветные журналы с описанием своих доктрин, а потом просят о материальном пожертвовании.*

- *«Я заступился за тебя перед пацанами, помоги и ты мне, отнеси «товар» по этому адресу».*

- *«Ты мне должен денег, но я прощу тебе долг, если ты продашь мой «товар» среди одноклассников».*

- *«Я всегда помогал тебе, помоги и ты, постой на «шухере»*

5. Навязывание обязательств.

Когда человек принимает на себя какие-либо обязательства (заявляет о дружбе, обещает помочь и т.п.), потом его гораздо легче убедить принять те детали, о которых он не знал. Ведь человеку свойственно стремление к тому, чтобы его поведение было последовательным, т.е. новые поступки логично вытекали из того, что сказано или сделано раньше. Как этим пользуются манипуляторы? Сначала добиваются от человека, чтобы он согласился на что-нибудь в целом («Ты согласен помочь мне?») или что-нибудь пообещал или высказал (публично) намерение что-либо сделать.

Пример диалога:

- *Ты мне друг?*

- *Конечно, друг!*

- *Тогда реши за меня задачу по алгебре?*

- *С чего бы это?*

- *Ты сам сказал, что друг, а друзья всегда помогают.*

- *Ладно, давай решу...*

Способы защиты от манипуляции:

- Прежде всего, разглядеть сам факт манипуляции! Для этого и нужно знание ее способов.

- 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 завел разговор именно сейчас и т.п.

- Использовать прием «заезженная пластинка» - 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.

• **Ролевая игра «Манипуляция».** Участникам внутри каждой из подгрупп предлагается представить ролевую игру, где будут продемонстрированы способы манипуляции, о которых они узнали, и способы защиты от нее. Ситуации для разыгрывания можно взять из информационного блока.

• **Упражнение «Диалог со своим мозгом».** Участвует 5 человек (все вместе представляют «мозг»):

- Тот, кто называет проблему
- Тот, кто предупреждает, что будет сейчас
- Тот, кто предупреждает, что будет через неделю
- Тот, кто предупреждает, что будет через месяц
- Тот, кто предупреждает, что будет в конце жизни

Возможные проблемы: *«Я хочу начать курить», «Я им отомщу», «В нашей компании все выпивают, мне надо выпивать, чтобы не потерять друзей», «Мне нужен хороший телефон, я могу украсть его у этого зануды, никто не узнает».*

Обсуждение: после этой игры и наших рассуждений можно выделить следующие этапы решения проблемы:

- постановка проблемы;
- обдумывание, что будет после принятия того или иного решения;
- выбор приемлемого варианта;
- применение приемлемого варианта.

3. Рефлексия:

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Ваши пожелания.

Занятие 16. «Заключение»

Цель: Рефлексия и обратная связь участников и ведущего от группы по результатам работы на тренинге

Ход занятия

1. Приветствие

Упражнение «Я очень хорошо...». Участники говорят о себе что-то положительное, остальные добавляют: «Я очень хорошо пеку пироги». «Знаем, а еще ты умница!» т.д.

2. Основная часть

• **Упражнение «Чемодан».** Каждый из участников по очереди выходит за дверь на несколько минут. В это время все остальные участники собирают ему «чемодан» - путем групповой дискуссии выделяют три положительных и одно отрицательное качество, которые участник демонстрировал в ходе тренинга, записывают их. Затем участник входит в аудиторию и ему вручается в сложенном виде листочек со списком качеств. Разворачивать и читать его можно только после окончания задания.

Обсуждение. Участники могут задать вопросы по тем качествам которые они получили на листочках.

• **Упражнение «Чепуха».** Шуточный вариант обратной связи, в основу которого положена детская игра. Каждый участник получает лист бумаги и пишет на нем ответ на вопрос ведущего, после чего загибает лист таким образом, чтобы его ответ не был виден, и передает своему правому соседу. Тот письменно отвечает на следующий вопрос ведущего, вновь загибает лист, передает дальше и т.п. важно обратить внимание подростков, что отвечать надо не вообще, а применительно к прошедшему тренингу. Когда вопросы закончатся, каждый участник разворачивает лист, оказавшийся у него в руках, и вслух, как связный текст, читает записанные на нем ответы.

Примерный перечень вопросов:

Кто?

Где?

С кем?

Чем занимались?

Как это происходило?

Что запомнилось?

И что в итоге получилось?

Обсуждение. Достаточно попросить высказаться, какой из получившихся текстов оказался наиболее интересным.

• **Групповая дискуссия «Шляпы».** Участники разбиваются на 4 подгруппы. Каждая из них вытягивает жребий – бумажку, на которой написан «цвет шляпы», достаемой подгруппе. Можно выдать шляпы соответствующих цветов. Когда шляпы распределены, дается задание: каждой подгруппе подготовить отзыв о прошедшем тренинге исходя из следующих значений цветов:

Зеленая шляпа. Охарактеризовать тренинг 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, оказалось неприятным, скучным или бесполезным, что следовало бы сделать по-другому.

Белая шляпа. Дать положительную обратную связь: отметить, что понравилось на тренинге, что удалось, было полезным, в чем участники видят основные достижения лично для себя.

Подгруппам дается 5-10 мин. На обсуждение и подготовку. После чего они кратко рассказывают о прошедшем тренинге с позиции доставшегося им цвета.

• **Анкета обратной связи.** Участников просят завершить предложения так, как они считают нужным. Подписывать лист не обязательно.

- на этом тренинге я...

- основное, чему я научился на наших занятиях...

- больше всего мне запомнилось...

- мне не очень понравилось, что на тренинге...

- я бы хотел (а) чтобы при проведении следующих тренингов ведущий...

- думаю, что после тренинга изменится...

- мне больше всего понравилось, что на тренинге...

3. Прощание

Перечень диагностических методик

- 1) Тест «Шкала обобщенных ожиданий успеха» (Fischer & Leitenberg, 1986; перевод Е.Н. Осина).
- 2) Тест «Краткая многомерная шкала удовлетворенностью жизнью» (Zullig, Huebner, Gilman, Patton, Murray, 2005; перевод Д.А. Леонтьева).
- 3) Тест «Графическая шкала удовлетворенностью жизнью» (Andrews, Withey, 1976).
- 4) Тест «Шкала позитивного и негативного аффекта» (Watson, Clark, Tellegen, 1988; перевод Т.О. Гордеевой).
- 5) Методика самооценки Дембо – Рубинштейна.
- 6) Методика «Индикатор стратегий преодоления стресса» (Д. Амирхан, 1990).
- 7) Методика «Шкала общей самоэффективности».
- 8) Шкала тревожности Кондаша-Прихожан.
- 9) Социометрия.

«Профилактика аутодеструктивного поведения подростков»

(классные часы)

Клейменова Е.В.

Пояснительная записка

Подростковый возраст представляет собой период повышенного риска формирования *аутодеструктивного поведения*. Во-первых, сказываются внутренние трудности переходного возраста, начиная с психогормональных процессов и кончая перестройкой Я-концепции. Во-вторых, пограничность и неопределенность социального положения юношества. В-третьих, противоречия, обусловленные перестройкой механизмов социального контроля: детские формы контроля, основанные на соблюдении внешних норм и послушании взрослым, уже не действуют, а взрослые способы, предполагающие сознательную дисциплину и самоконтроль, еще не сложились или не окрепли [3].

Аутодеструктивное поведение подростков – это проявление искажения процесса социализации подростков в виде системы поступков, противоречащих социальным нормам. В результате подростки вольно или невольно могут причиняют существенный вред своему физическому, психологическому и социальному благополучию.

Аутодеструктивное поведение подростков выражается в потреблении табака, алкоголя, наркотиков, токсических веществ, склонности к самоповреждающим действиям, систематическом уклонении от школьных занятий, отставании в обучении, бессодержательном времяпрепровождении и рискованном поведении (Попрошайничество, мелкие кражи, побеги из дома).

Данная программа классных часов представляет собой «непрямую профилактику», которая является основной частью в системе профилактики зависимого и саморазрушительного поведения.

Целью профилактической психолого-педагогической программы классных часов является *профилактика аутодеструктивного поведения через познание и увеличение личностных ресурсов подростка*.

Задачи:

- Способствовать формированию самостоятельности, инициативы, ответственности, автономности, как альтернативы зависимости;
- Развивать эмоциональную сферу подростка, расширяя диапазон эмоциональных переживаний, повышая компетентность в понимании собственных эмоциональных состояний и состояний других людей, что является основой коммуникативной компетентности;
- Способствовать становлению социальной компетентности подростка, позволяющей эффективно действовать в жизненных ситуациях разного типа, продуктивно разрешать трудности, уметь обнаруживать дефицит собственного ресурса и находить варианты его восполнения;
- Способствовать формированию ценности здорового образа жизни.

Программа краткосрочная, рассчитана на 6 часов. Длительность одного классного часа 40-50 минут, частота встреч один раз в неделю.

Методологической основой программы являются:

- принцип социальной обусловленности психики (Выготский Л.С., Леонтьев А.Н. и др.);
- идеи и положения гуманистической философии, психологии (Братусь Б.С., Леонтьев Д.А., Фромм Э., Ш. Бюлер, А. Маслоу, К. Роджерс и др.), признающие приоритетность целостности личности в процессе ее саморазвития.

Принципы реализации программы:

- систематичность и последовательность;
- научность и доступность;
- связь с жизнью;
- сознательность и активность;
- личностно-ориентированный подход.

Структура классного часа предполагает:

1. Разминку (приветствие).
2. Основное содержание.
3. Рефлексию.

Содержание занятия предполагает знакомство с некоторыми теоретическими понятиями психологии общения, практические задания и упражнения.

При реализации программы используются следующие **методы**:

- упражнение;
- игра;
- беседа;
- демонстрация;
- мини-лекция;
- дискуссия

Ресурсы программы. В реализации программы участвуют педагоги-психологи, имеющие опыт групповой работы.

Эффективность программы оценивается на последнем занятии в ходе получения обратной связи от обучающихся (рефлексия, анкетирование).

№ п/п	тема	к-во часов	задачи	содержание
1	Что я знаю о себе	1	Расширение представления о самих себе, формирование навыков социальной перцепции, сплочение группы. (создание условий для формирования позитивного образа через самопознание и самопринятие)	<ul style="list-style-type: none"> - Знакомство-приветствие «Визитка»; - Беседа о важности самопознания и саморазвития, как это сказывается на дальнейшей жизни; - Игра «Сказочные шахматы»; - Упражнение «20 Я» - Упражнение «Узнай одноклассника»; - Рефлексия.
2	Я глазами других	1	Расширение представлений о себе, своих особенностях и возможностях.	<ul style="list-style-type: none"> - Приветствие «Как хорошо, что ты пришел...»; - Беседа о возможном несоответствии наших представлений о себе и представлений о нас окружающих людей; - Упражнение «Поиск сходства»; - Упражнение «Ладонь»; - Упражнение «Атомы и молекулы»; - Рефлексия.
3	Общение и умение слушать	1	знакомство с общением как психологическим явлением, формирование навыков эффективного слушания	<ul style="list-style-type: none"> - Приветствие; - Упражнение «Привет себе»; - Упражнение «Рисование по инструкции»; - Информационный блок «Психология общения»; - Упражнение «Рисование по инструкции»; - Анкета «Умеете ли вы слушать?»; - Упражнение «Испорченный телефон»; - Рефлексия
4	Я в мире людей	1	Формирование коммуникативных навыков, доброжелательного отношения друг к другу	<ul style="list-style-type: none"> - Приветствие «Как хорошо, что ты пришел...»; - Беседа о важности умения общаться с окружающими людьми; - Упражнение «Доброе животное»; - Упражнение «Передача движений»; - Притча «Солнце и ветер»; - Рефлексия
5	Наши эмоции и чувства	1	знакомство с понятиями: «эмоции» и «чувства», формирование умения	<ul style="list-style-type: none"> - Приветствие «Как хорошо, что ты пришел...»; - Информационный блок: основные эмоции и чувства - Упражнение «Угадай эмоцию»; - Упражнение «Польза и вред эмоций»

			конструктивно выражать свои эмоции и чувства, понимать эмоции и чувства других людей	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Муха» - Упражнение «Скажи с чувством» - Упражнение «Круг доверия» - Рефлексия
6	Манипуляции и защиты от них	1	Знакомство с основными способами психологически х манипуляций и путями защиты от них	<ul style="list-style-type: none"> - Приветствие «Как хорошо, что ты пришел...»; - Упражнение-разминка «Голчки»; - Информационный блок: способы манипуляции; - Ролевая игра «Манипуляция»; - Упражнение «Диалог со своим мозгом»; - Анкета «Обратная связь»; - Рефлексия

Литература

1. Грецов, А. Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание [Текст] / А. Г. Грецов. – СПб. : Питер, 2011. – 416 с.: ил.
2. Зарипова Ю. Поверь в себя : программа психологической помощи подросткам [Текст] / Юлия Зарипова – М. : Чистые пруды, 2007. – 32. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Школьный психолог». Вып. 4 (16)).
3. Реан А. А. Психология подростка [Текст] / А. А. Реан - М. : Прайм-Еврознак, 2006. – с.389
4. Школьный психолог [Текст] // Школьный психолог - 2007-№12

Занятие 1. Что я знаю о себе

Цель: Расширение представления о самих себе, формирование навыков социальной перцепции, сплочение группы.

Ход занятия

4. Приветствие

- **Упражнение «Визитка»**

Ведущий просит участников создать свою визитку, написав на ней имя и фамилию, а также отобразив словом, рисунком или символом свое увлечение. Далее участники представляют свои визитки.

5. Основная часть

- **Беседа о** важности самопознания и саморазвития.
- **Игра «Сказочные шахматы».** *Оборудование:* карточки с ролями (король, королева, принц, принцесса, начальник стражи, главный министр, шут, солдат, повар, садовник, фрейлина и т.д.); плакат на стене с порядком расположения членов королевства.

Инструкция: в сказочном мире существовали два королевства – Синее и Зеленое. Эти королевства были добрыми соседями. В столице каждого из королевств стоял дворец, где находились король с королевой, принц, принцесса, начальник стражи, главный министр, шут, солдат, повар, садовник, фрейлина и другие важные и не очень важные персоны.

Никаких различий, кроме цвета одежды у жителей обоих королевств не было, они даже внешне походили друг на друга.

Однажды злая волшебница наслала на оба королевства страшный ураган. Он был такой силы, что всех жителей, словно легкие перышки разметало по сказочному миру. Когда же ураган затих, жители не могли понять, в каком из королевств они оказались. Ураган не только все перемешал, но и лишил возможности различать цвета! Страшный грохот оглушил жителей, они перестали слышать. Но все жители хотят вернуться к своим обязанностям.

Сейчас вы по очереди вытяните карточку и узнаете, какая роль вам досталась в игре. Цвет на карточке подскажет, к какому королевству вы относитесь. Важное условие – никому не показывайте карточку.

Слева от меня будет располагаться одно королевство, а справа – другое. Я не знаю Синее или Зеленое. Ваша задача навести порядок в королевствах: нужно выстроиться в шеренгу – каждому в соответствии с ролью и в нужном королевстве. Порядок расположения персонажей указан на листе.

Помните, ваша задача оказаться именно в том королевстве, цвет которого вам выпал. Чтобы определиться, вам надо договориться друг с другом. Вы не можете услышать друг друга. Условия: общаться без использования речи, запрещается показывать рукой на предметы зеленого или синего цвета, запрещается писать.

Ход игры. Раздаются карточки с ролями, одинаковыми для обеих команд, но с обозначением цвета. На стене висит плакат с порядком расположения членов королевства. Можно предложить усложненную задачу передвижения и общения – держать руки за спиной.

Обсуждение.

- Что помогло найти свое место?
- Какие трудности возникли и как вы их преодолевали?
- Какие способы взаимодействия с другими участниками вы использовали?
- Кто, по вашему мнению, нашел удачные способы договориться без слов?
- Удалось ли кому-то, не нарушая правил, достаточно легко справиться с трудностями?

- Что узнали о себе, своих способностях, умениях в результате этой игры?
- **Упражнение «20 Я».** На листах бумаги в течение 10 минут ответить на вопрос «Кто Я?», используя для этой цели 20 слов или словосочетаний. В начале работы предупредить ребят, что не обязательно зачитывать все свои ответы. По окончании работы ее результаты анализируются. Предлагается отметить «+» те ответы, которые в себе нравятся и «-» - которые не нравятся. Далее обсуждение.
- **Упражнение «Узнай одноклассника».** Выходят два участника, каждый загадывает кого-то из одноклассников, по очереди они задают вопросы друг другу, с целью угадать загаданного человека. Далее обсуждение, как чувствовали себя участники, что было легко, что трудно, что помогало; как чувствуют себя те, кого загадали, что было приятным, что задело, что нового узнали о себе в результате игры.

6. Рефлексия:

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Ваши пожелания.

Занятие 2. Я глазами других

Цель: Расширение представлений о себе, своих особенностях и возможностях.

Ход занятия

4. Приветствие

- **Упражнение «Как хорошо, что ты пришел...».** Участников просят по очереди, обратившись по имени, закончить фразу «Как хорошо, что ты пришел, потому что ...»

5. Основная часть

- **Беседа о** возможном несоответствии наших представлений о себе и представлений о нас окружающих людей.
- **Упражнение «Поиск сходства».** Группа встает в круг. Участники перебрасывают предмет, называя черту своего сходства с тем, кому кидают предмет. Важно, чтобы от внешнего сходства перешли на сходство интересов, поведения, черт характера. Далее обсуждают, с какими схожими чертами были согласны, какие из услышанных схожих черт удивили.
- **Упражнение «Моя ладонь».** Участники обводят свою ладонь на листе бумаги, подписывают. Затем обмениваются с другими участниками, которые должны написать на ладони комплимент ее хозяину. Желательно, чтобы каждый участник оставил свой комплимент на всех ладонях.
- **Упражнение «Атомы и молекулы».** *Инструкция: «Вы - одинокие атомы. Начинаете хаотичное движение, при этом возможны легкие столкновения друг с другом – будьте осторожны. По моей команде вы соединитесь в молекулы, число атомов в которых я назову».*

Через некоторое время после начала ведущий называет цифру, например «пять». Задание повторяется 4-5 раз.

6. Рефлексия:

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Ваши пожелания.

Занятие 3. «Общение и умение слушать»

Цель: знакомство с общением как психологическим явлением, формирование навыков эффективного слушания.

Ход занятия

4. Приветствие

- **Упражнение «Привет себе».** Участники встают в круг, спинами к его центру. Тот, кто начал игру, шепотом передает соседу справа какое-нибудь сообщение, состоящее из одного-двух предложений, которое он сам хотел бы услышать. Н-р, задание можно сформулировать следующим образом: «Прошепчи соседу тот привет, который сам хотел бы услышать». Сосед шепотом передает это сообщение другому участнику, тот – третьему и т.п., пока оно не вернется к отправителю. При этом каждый отправляет еще и свое сообщение, когда послание отойдет от него на 2-3 человека.

Обсуждение: что чувствовали участники, когда получали собственные послания, насколько собственные послания были похожи на исходные, что привело к искажению, что можно было бы сделать, чтобы эти искажения уменьшились.

5. Основная часть

- **Информационный блок «Психология общения»**

6. Общение: единство процессов обмена информацией, взаимодействия и восприятия друг друга.
 7. Функции общения:
 - Обмен информацией, необходимой для совместных действий людей;
 - Объединение людей;
 - Передача эмоций, переживаний;
 - Инструмент передачи опыта от поколения к поколению.
 8. Непосредственное и опосредованное общение. Возрастание роли общения, опосредованного техническими средствами (телефон, ТВ, интернет-чаты), его возможности и ограничения.
 9. Факторы, определяющие успешность общения: искренний интерес к партнеру; умение внимательно слушать его, при необходимости задавать уточняющие вопросы; восприятие не только того, что партнер говорит, но и того, что он при этом чувствует, переживает (уместно ввести понятие «эмпатия»); умение понимать значение не только слов, но и жестов, выражений лица и т.п.; учет ситуации, в которой происходит общение; разборчивая и грамотная речь.
 10. Обратные связи в общении. Более высокая эффективность диалога по сравнению с монологом.
- **Упражнение «Рисование по инструкции».** Участники разбиваются на пары и садятся спиной друг к другу. Один участник в паре получает карточку с изображением. Его задача – инструктировать второго участника таким образом, чтобы тот, не видя карточки, смог бы воспроизвести изображение.

Варианты задания:

- С обратной связью: рисующий может задавать уточняющие вопросы;
- Без обратной связи: никакие вопросы задавать нельзя.

Потом производится сравнение результатов, полученных в первом и втором случаях. Как правило, эти результаты убедительно показывают преимущество общения с обратной связью.

Обсуждение. Какие условия необходимы для того, чтобы смысл передаваемых сообщений одинаково понимался говорящим и слушающим?

- **Анкета «Умеете ли вы слушать?»**

Инструкция. Перед вами 12 вопросов. Постарайтесь, не особо задумываясь, искренне ответить на них «да» или «нет».

13. Часто ли вы с нетерпением ждете, когда другой закончит говорить и даст возможность высказаться вам?

14. Бывает ли, что вы спешите принять решение до того, как поймете суть проблемы?
15. Правда ли, что вы порой слушаете лишь то, что вам нравится?
16. Не мешают ли вам эмоции слушать собеседника?
17. Часто ли вы отвлекаетесь, когда ваш собеседник излагает свои мысли?
18. Не запоминаете ли вы вместо основных моментов беседы какие-либо несущественные?
19. Бывает ли так, что слушать другого человека вам мешают ваши собственные предубеждения?
20. Прекращаете ли вы слушать собеседника, когда появляются трудности в понимании сказанного?
21. Занимаете ли вы негативную позицию к говорящему?
22. Перебиваете ли вы собеседника?
23. Избегаете ли вы взгляда собеседника в разговоре?
24. Возникает ли у вас острое желание прервать собеседника и вставить свое слово за него, опередив его собственные выводы?

Обработка и интерпретация результатов: подсчитайте количество ответов «нет».

10-12 баллов. Вы умеете достаточно хорошо слушать собеседника. Не руководствуясь предубеждениями по отношению к нему, стараетесь выделить в его словах главное. Ваши собственные эмоции не мешают вам слушать даже то, что вам не очень нравится. Поэтому многие любят с вами общаться.

8-10 баллов. Нередко вы проявляете умение слушать партнера. Даже если вы чем-то недовольны, все равно стараетесь дослушать партнера до конца. Если же партнер вам надоел, пытаетесь тактично прервать общение с ним. Иногда вы все же позволяете себе перебить собеседника, чтобы вставить «веское слово».

Менее 8 баллов. К сожалению, вы еще не научились слушать своих партнеров по общению. Вы перебиваете их, не даете высказаться до конца. Если вам не нравится то, что человек говорит, перестаете его слушать.

- **Упражнение «Испорченный телефон».** Все участники, кроме одного, выходят за дверь (либо несколько участников). Оставшемуся участнику ведущий передает в устной форме сообщение, содержащее несколько предложений, касающееся какой-либо темы, знакомой и интересной для участников.

Пример сообщения

Текст для упражнения (автор М.Р. Битянова):

«Генри вышел из дома, как обычно, в половине десятого. Было свежо. На нем была серая шляпа, в руках он держал трость. Он шел на свидание с той самой дурнушкой из бара, рыжей Бетси.

Встречу она назначила в неживописном месте (под часами на старой площади).

Генри и Бетси отправились в лагуну. Здесь они быстро договорились с владельцем старой моторной лодки и через несколько минут уже удалялись от берега в юго-восточном направлении. Но не успели они перекинуться и парой многозначных и игривых фраз, как увидели быстро идущую им наперерез новую белую лодку с широкой красной полосой.

Генри быстро положил руку в карман, но больше он ничего не успел сделать. Раздался хлопающий звук, и Бетси уткнулась в мокрое днище...»

Получивший сообщение участник зовет в кабинет следующего и передает сообщение ему, тот – следующему и т.д.

Обсуждение: что вызвало искажения сообщения при его передаче от участника к участнику, какие блоки информации исказились и исчезли в первую очередь, что следует делать, чтобы информация передавалась более точно, насколько заслуживает доверия информация, полученная через «третьи руки»?

6. Рефлексия:

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?

- Ваши пожелания.

Занятие 4. Я в мире людей

Цель: формирование коммуникативных навыков, доброжелательного отношения друг к другу.

Ход занятия

4. Приветствие

- **Упражнение «Как хорошо, что ты пришел...».** Участников просят по очереди, обратившись по имени, закончить фразу «Как хорошо, что ты пришел, потому что ...»

5. Основная часть

- **Беседа о важности умения общаться с окружающими людьми.**

Человек существо социальное и не может существовать один. Он находится в системе взаимоотношений с другими людьми. Отношения членов коллектива, группы могут строиться на разных основах, носить характер взаимной поддержки или взаимного подавления. Взаимоподдерживающая система отношений объединяет людей, дает им возможность эффективно развиваться.

Инструменты повышения само- и взаимозффективности:

- *Уважение друг к другу;*
- *Стремление понимать и сопереживать друг другу;*
- *Возможность открыто высказывать несогласие с решением других членов коллектива на основе уважения, тактичности (не используя инструменты подавления).*
- **Упражнение «Доброе животное».** Ведущий предлагает представить, что вся группа превратилась в одно большое доброе животное. Все слушают, как оно дышит. Предлагается всем вместе подышать: вдох – шаг вперед, выдох – шаг назад. Затем предлагается послушать, как бьется его большое сердце. Стук – шаг вправо, стук – лево. Очень важно все делать одновременно. Обсуждение: все ли придерживались обозначенных правил, понравилось ли животное, частью, которого ты был, что-нибудь удивило тебя в этой игре.
- **Упражнение «Передача движений».** Участники встают в круг затылками друг к другу, чтобы расстояние между ними было 30-40 см, и закрывают глаза. Водящий начинает совершать какое-либо движение, аккуратно касаясь при этом руками спины, плеч, головы или шеи стоящего впереди (массирует ему плечи, постукивает пальцами вдоль позвоночника и т.д.). Тот делает такое же движение, касаясь следующего участника, и т.д., пока движение не прошло полный круг. После этого водящим становится следующий участник. Когда в роли водящего уже побывали половина участников, ведущий дает команду повернуться кругом, остальные передают движения в обратном направлении. Для выполнения этого упражнения лучше расставить участников, чтобы чередовались мальчики и девочки.
- **Притча «Солнце и ветер».** *Поспорили солнце и ветер. Кто из них сильнее. По степи ехал путник, и ветер сказал: «Кто сумеет снять с этого путника плащ, тот и будет признан самым сильным из нас». Стал ветер дуть, очень старался, но добился лишь того, что путник сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами. И путник сам снял свой плащ.*

Обсуждение: о чем притча? Какой вывод можно сделать?

6. Рефлексия:

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Ваши пожелания.

Занятие 5. «Наши эмоции и чувства»

Цель: знакомство с понятиями: «эмоции» и «чувства», формирование умения конструктивно выражать свои эмоции и чувства, понимать эмоции и чувства других людей.

Ход занятия

4. Приветствие

- **Упражнение «Как хорошо, что ты пришел...».** Участников просят по очереди, обратившись по имени, закончить фразу «Как хорошо, что ты пришел, потому что ...»

Основная часть

5. Информационный блок: основные эмоции и чувства

- *Определение понятий. Эмоции и чувства как переживания человеком своего отношения к окружающему миру, другим людям, к самому себе. Эмоции – непосредственные реакции человека на предметы и явления. Чувства отличаются большей степенью устойчивости и обобщенности, включают несколько эмоций*
- *Функции эмоций и чувств: регуляция поведения, стимулирование развития, облегчение взаимопонимания (здесь уместно ввести понятие «эмпатия»).*
- *«Круг эмоций» - возможность классифицировать их по степени удовольствия-неудовольствия, принятия-отвержения объекта, на который они направлены*
Основные эмоции человека: интерес, удовольствие, удивление, печаль, гнев, отвращение, презрение, страх и тревога, смущение, стыд.
- **Упражнение «Угадай эмоцию».** Ведущий выбирает карточку с изображением какой-либо эмоции и воспроизводит ее. Остальные участники угадывают эмоцию.
Обсуждение: к каким последствиям может приводить ситуация, если человек думает. Что изображает одну эмоцию, а окружающие видят другую? А если человек говорит одно, а его вид свидетельствует совсем о другом (н-р: «Мне интересно», а на лице – скука)? Умение конструктивно выражать эмоции – условие того, что они не принесут вреда.
- **Упражнение «Полезь и вред эмоций».** Участники делятся на две группы. Одна – защитники, другая – обвинители. Защитники говорят о пользе той или иной эмоции, обвинители – о вреде.
Обсуждение: важно сделать вывод, что крайняя степень проявления любой эмоции может негативно повлиять на ситуацию.
- **Упражнение «Муха».** Рисуются поле 5на5 клеток, в центре ставится фишка - «муха», которая может перемещаться за каждый ход на одну клетку в любом направлении (вправо-влево, вверх-вниз, по диагонали). Участники поля не видят. Ведущий просит их поочередно указывать направление хода и двигает фишку соответствующим образом. Задача участников – делать ходы так, чтобы «муха» не вылетела за пределы игрового поля. При этом запрещено зеркально повторять ход предыдущего участника (н-р, если сделан ход «вверх», нельзя делать ход «вниз»).
- Обсуждение: как, по мнению участников эта игра связана с эмоциями и чувствами, что еще помимо внимания, требуется для успеха в ней.*
- **Упражнение «Скажи с чувством».** Ведущий должен произнести фразу: «Родители придут сегодня в школу», с разными эмоциями, в соответствии с выбранной карточкой, остальные участники определяют эту эмоцию.
Обсуждение: что помогло изобразить и узнать эмоцию.
- **Упражнение «Круг доверия».** Участники встают в плотный круг, один участник в центр круга, расслабляется и начинает, свободно падать вперед или назад на руки

участников. Их задача – мягко ловить его на руки и легко отталкивать от себя, чтобы он начал падать в другую сторону.

Обсуждение: какие эмоции испытывали при выполнении упражнения, в роли «раскачивающегося», в роли «раскачивающегося».

6. Рефлексия:

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Ваши пожелания.

Занятие 6. «Манипуляции и защиты от них»

Цель: Знакомство с основными способами психологических манипуляций и путями защиты от них.

Ход занятия

4. Приветствие

- **Упражнение «Как хорошо, что ты пришел...».** Участников просят по очереди, обратившись по имени, закончить фразу «Как хорошо, что ты пришел, потому что ...»

5. Основная часть

- **Упражнение-разминка «Голчки».** 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 как с напарником того же пола, так и другого.

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 определенного момента 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. (в манипуляции чаще всего используется стремление к самоутверждению, чувство вины, жадность).

- **Информационный блок: способы манипуляции.**

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

- «Сто тысяч человек в день пользуются сетью наших магазинов. Присоединяйтесь!»
- «В нашей компании все уже пили пиво и «забывали косячок»! А тебе, что слабо?»

7. 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 (как в рекламах, где используют публичное выступление знаменитости, авторитетного человека):

- *«Все творческие люди «балуются» наркотиками, это помогает создавать шедевры. А ты хочешь стать модным музыкантом (хорошим художником и т.п.)?»*

8. Создание спешки, ажиотажа. Чтобы основательно обдумать свои поступки, человеку требуется некоторое время. Но его-то 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 часто используется в торговле и рекламе, особенно при организации распродаж. Создается ощущение дефицита: дешевого товара, осталось мало, на всех не хватит, чтобы досталось тебе - хватай немедленно!

- *«Приходите на нашу дискотеку – это последняя возможность «оттянуться» перед началом учебного года!»*
- *«У меня осталось немного отличной и дешевой «травки», сейчас откажешься, потом не проси, ее в миг разбирают!»*

9. Злоупотреблением правилами взаимного обмена.

Правила хорошего тона предписывают нам отвечать взаимностью в тех ситуациях, когда нам помогают чем-либо, оказывают услугу, делают подарок (это называется правилами взаимного обмена). Но порой нам могут сделать «подарок» или оказать непрошенную услугу специально – с целью оказать влияние, добиться чего-нибудь. И очень часто это удается. Ведь принимая подарок или любезность, мы начинаем чувствовать себя обязанными и нам становится «неудобно» отказать тому, от кого мы этот подарок приняли:

- *Сектанты «дарят» прохожим цветные журналы с описанием своих доктрин, а потом просят о материальном пожертвовании.*
- *«Я заступился за тебя перед пацанами, помоги и ты мне, отнеси «товар» по этому адресу».*
- *«Ты мне должен денег, но я прощу тебе долг, если ты продашь мой «товар» среди одноклассников».*
- *«Я всегда помогал тебе, помоги и ты, постой на «шухере»*

10. Навязывание обязательств.

Когда человек принимает на себя какие-либо обязательства (заявляет о дружбе, обещает помочь и т.п.), потом его гораздо легче убедить принять те детали, о которых он не знал. Ведь человеку свойственно стремление к тому, чтобы его поведение было последовательным, т.е. новые поступки логично вытекают из того, что сказано или сделано раньше. Как этим пользуются манипуляторы? Сначала добиваются от человека, чтобы он согласился на что-нибудь в целом («Ты согласен помочь мне?») или что-нибудь пообещал или высказал (публично) намерение что-либо сделать.

Пример диалога:

- *Ты мне друг?*
- *Конечно, друг!*
- *Тогда реши за меня задачку по алгебре?*
- *С чего бы это?*
- *Ты сам сказал, что друг, а друзья всегда помогают.*
- *Ладно, давай решу...*

Способы защиты от манипуляции:

- Прежде всего, разглядеть сам факт манипуляции! Для этого и нужно знание ее способов.
- 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 завел разговор именно сейчас и т.п.

- Использовать прием «заезженная пластинка» - 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.
- **Ролевая игра «Манипуляция».** Участникам внутри каждой из подгрупп предлагается представить ролевую игру, где будут продемонстрированы способы манипуляции, о которых они узнали, и способы защиты от нее. Ситуации для разыгрывания можно взять из информационного блока.
- **Упражнение «Диалог со своим мозгом».** Участвует 5 человек (все вместе представляют «мозг»):
 - Тот, кто называет проблему
 - Тот, кто предупреждает, что будет сейчас
 - Тот, кто предупреждает, что будет через неделю
 - Тот, кто предупреждает, что будет через месяц
 - Тот, кто предупреждает, что будет в конце жизни

Возможные проблемы: «Я хочу начать курить», «Я им отомщу», «В нашей компании все выпивают, мне надо выпивать, чтобы не потерять друзей», «Мне нужен хороший телефон, я могу украсть его у этого зануды, никто не узнает».

Обсуждение: после этой игры и наших рассуждений можно выделить следующие этапы решения проблемы:

- постановка проблемы;
- обдумывание, что будет после принятия того или иного решения;
- выбор приемлемого варианта;
- применение приемлемого варианта.

● **Анкета «Обратная связь»**

Ф.И. _____

1. Активность на занятиях

0 1 2 3 4 5

2. Полезность (достижение цели)

0 1 2 3 4 5

3. Что запомнилось больше всего на занятиях?

4. Что не понравилось на занятиях?

5. Думаю, на занятиях я научился

6. Замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятий, стилю общения и т.д.)

6. Рефлексия:

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?

- Ваши пожелания.

Программа классных часов для учащихся 6 классов
«КОНФЛИКТЫ»

Бородина Т.В.

Пояснительная записка.

Конфликты занимают существенное место в повседневной жизни. Современный интерес к проблеме управления конфликтами возрастает. За последнее время издано большое количество книг, посвященных конфликтам: теоретические исследования, практические руководства по самопомощи, методические разработки тренингов по предупреждению и разрешению конфликтов.

Общепризнанным стало принятие конфликта в качестве естественной формы человеческих отношений, а также признание его важной позитивной роли в развитии личности и ее общения с другими людьми.

Характерные для подросткового периода стремление к взрослости и независимости, потребность в признании и уважении, чувствительность к внешней оценке своей личности, резкая смена настроений увеличивают конфликтность отношений подростка со взрослыми и сверстниками. Для благоприятного личностного развития подростку необходимо уметь конструктивно решать конфликты, управлять своими эмоциями в конфликтных ситуациях.

Данный цикл классных часов адресован учащимся среднего звена школы. Цель – развитие конфликтологической компетентности подростков в области межличностных конфликтов.

Задачи:

1. Развивать способность анализировать межличностный конфликт (понимать причины конфликта, интересы, требования и опасения участников, определять эффективные стратегии поведения в конфликте).
2. Развивать умения конструктивно решать межличностные конфликты.
3. Развивать способность к эмоциональной саморегуляции в конфликтных ситуациях.
4. Способствовать осознанию подростками функций конфликтов, их правомерности и неизбежности в межличностном общении, преодолению страхов и внутренних барьеров перед конфликтами.

Классные часы проводятся один раз в неделю по 40-50 минут. Количество учащихся не должно превышать 25 человек. Каждое занятие состоит из: разминки, основного содержания, рефлексии.

Классные часы включают в себя упражнения, ролевые игры, групповые обсуждения, анализ конкретных случаев, направленные на развитие умения понимать и решать конфликты, преодоление внутренних барьеров и страхов перед конфликтами.

Кроме практических упражнений в занятия включены теоретические блоки, в которых учащиеся получают психологические знания о конфликтах.

Теоретическая и практическая части строго не разделяются, теоретические рассуждения сопровождаются примерами, на которых строится обучение навыкам разрешения конфликтов.

Предлагаемые учащимся домашние задания способствуют закреплению пройденного материала, развитию умений анализа поведения своего и других в конфликтных ситуациях.

В значительной степени эффективность классных часов зависит от действий психолога, который их проводит. Он должен обладать конфликтологической компетентностью, включающей в себя теоретические знания и практические умения, иметь опыт групповой работы с подростками.

Тематический план

№ п/п	Тема	Цели и задачи	Методы
1.	Что такое конфликт?	<ul style="list-style-type: none"> – создание условий для знакомства и установления эмоционального контакта, мотивирования на занятия; – знакомство с определением конфликта; – осознание отличия определения конфликта от его бытового понимания; – формирование представлений о конфликтогенах; <p>выявление актуальных конфликтов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – знакомство; – вводная беседа; – теоретический блок: конфликт, его структура, конфликтогены; – упражнение «сладкая проблема» – рефлексия
2.	Эмоции в конфликте	<ul style="list-style-type: none"> – закрепление представлений о функциях конфликта; – создание условий для осознания детьми значимости эмоциональной саморегуляции в конфликтной ситуации; – изучение характера своего эмоционального реагирования в конфликте; – рассмотрение способов саморегуляции в конфликте. 	<ul style="list-style-type: none"> – упражнение «Ассоциации»; – беседа; – упражнение «Эмоциональная тропинка»; – чтение притчи «Два волка»; – работа с памяткой «Способы саморегуляции»; – упражнения на релаксацию; рефлексия.
3.	Анализ конфликта	<ul style="list-style-type: none"> – развитие умения анализировать конфликт (понимать причину, интересы конфликтующих сторон); – изучение методического приема анализа конфликта «Карта конфликта». 	<ul style="list-style-type: none"> – вводная беседа; – ролевая игра «Конфликт»; – теоретический блок: знакомство с «Картой конфликта»; – заполнение «Карты конфликта»; рефлексия.
4.	Стратегии поведения в конфликте.	<ul style="list-style-type: none"> – изучение стратегий поведения в конфликте; – определение стиля поведения в конфликтах и степени конфликтности; – знакомство с понятием «Конфликтная личность»; – мотивирование учащихся на конструктивное решение конфликтов. 	<ul style="list-style-type: none"> – упражнение «закончи предложения»; – тест К. Томаса «Диагностика стиля поведения в конфликтах»; – упражнение «Займи место»; – теоретический блок: стратегии поведения в конфликте; – практическое упражнение; рефлексия.
5.	Пути решения конфликтов.	<ul style="list-style-type: none"> – развитие умения анализировать конфликт, выбирать эффективный стиль поведения; 	<ul style="list-style-type: none"> – упражнение «Встреча на узком мостике»; – ролевая игра

		– развитие способности конструктивно решать конфликты.	«Конфликт»; – работа в группе: анализ конфликтной ситуации; рефлексия.
б.	Переговоры.	– изучение эффективных способов ведения переговоров; – отработка умений выбора конструктивной стратегии решения конфликта и эффективного способа изложения своей позиции в переговорах; – подведение итогов.	– упражнение «Карандаши»; – обсуждение домашнего задания; – теоретический блок: переговоры; – ролевая игра «Переговоры»; – анкета «Обратная связь»; – рефлексия.

Эффективность работы оценивается на последнем занятии в ходе получения обратной связи от учащихся (рефлексия, анкетирование).

Значительная часть конфликтов у подростков возникает с педагогами и родителями. Поэтому, наряду с проведением классных часов с детьми, проводятся лекции для педагогов и родителей.

Психолог информирует педагогов и родителей о возрастных особенностях подростков, причинах конфликтования со взрослыми, способах конструктивного решения и предупреждения конфликтов с детьми.

Литература:

1. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов - СПб, 2002г.
2. Хасан Б.И. Конструктивная психология конфликта - СПб, 2003г.
3. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. Новосибирск, 1997г.
4. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков – СПб, 2008г.
5. Кипнис М. Тренинг лидерства. М, 2006г.
6. Валкер Д. Тренинг разрешения конфликтов. Как нам договориться? – СПб, 2001г.
7. Психология подростка. П/р Реана А.А. – СПб, 2003г.
8. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии – СПб, 2001г.
9. Шевченко М.Ф. Как стать успешным? СПб, 2007г.

Занятие №1

«Что такое конфликт?»

Цель: Создание условий для знакомства и установления эмоционального контакта, знакомство с понятием «конфликт», осознания отличия определения конфликта от его бытового понимания, формирование представлений о конфликтогенах, выявление актуальных конфликтов.

1. *Организационный момент.*
2. *Знакомство:* учащиеся называют свое имя и качество характера на начальную букву имени.
3. *Вводная беседа.* Психолог представляется, информирует о том, чем занимаются психологи, о целях, структуре и содержании занятий. Если у подростков возникают вопросы, нужно постараться ответить кратко и понятно.
4. *Работа по теме:* учащимся предлагается закончить предложение «конфликт – это...». Ответы записываются на доске. В ходе работы отметить положительное воздействие конфликта (возможность проверить отношения, защита собственного достоинства и т.д.). При обсуждении полученного «портрета» конфликта обратить внимание детей на то, что конфликт это не всегда ссора. Ссора является часто способом решения конфликта, выражением накопившихся эмоций.

Слово *конфликт* произошло от латинского слова «conflictus» - «столкновение». В словаре Ожегова – спор, разногласия, столкновение.

Конфликт – это столкновение разных точек зрения, интересов, убеждений, желаний, ситуаций.

В структуре конфликта выделяют ряд элементов: предмет (то, из-за чего возникает конфликт), стороны (люди или группы людей, находящиеся в конфликтных отношениях и те, кто их поддерживают в конфликте), мотивы (потребности, интересы, цели, убеждения, желания, подталкивающие людей к конфликту), позиции сторон (какие требования предъявляют).

Учащиеся отвечают на вопросы: С кем и из-за чего у них бывают конфликты? (друзья, родители, братья, сестры, учителя, одноклассники и т.д.).

Ответы учащихся фиксируются на доске. Учащиеся приводят примеры актуальных конфликтов. Данные примеры можно использовать на последующих занятиях.

Конфликты могут возникать и без реальных противоречий, в ситуациях «слово за слово». Слова могут провоцировать ответную агрессию, приводить к конфликту.

Конфликтогены – слова, фразы, действия (или отсутствие действий), которые могут привести к конфликту.

Совместно с учащимися называются конфликтогены:

1. Негативное отношение (упреки, угроза, приказ, издевка, насмешка, обвинение, замечание, оскорбления, ругательства, «ярлыки»).
2. Хвастовство.
3. Нечестность и неискренность (обман, утаивание информации).
4. Снисходительное отношение (подшучивание, унижительная похвала).
5. Категоричность в оценках, навязывание своего мнения, советы, нравоучения.
6. Нарушение этики (перебивание собеседника, занимается своими делами, не проявляет уважения).

Около 80% конфликтов возникают в ситуациях обмена конфликтогенами, когда каждый ответный конфликтоген сильнее того, на который он отвечает. Исходя из этого следует запомнить два правила бесконфликтного взаимодействия: не употреблять конфликтогены, не отвечать конфликтогеном на конфликтоген.

5. Упражнение «Сладка проблема».

Учащиеся разбиваются на пары, каждая пара получает по одному печеню. Получить печеню можно только тогда, когда партнер отдаст его добровольно. В обсуждении рассматриваются разные стратегии поведения.

6. Рефлексия занятия.

Что заинтересовало и что хотели бы получить, работая по теме: «Конфликты»? Что получили для себя на занятии? Учащимся предлагается высказываться по желанию (либо всем по очереди), либо ответить на вопросы письменно.

7. Домашнее задание.

Описать в свободной форме 1-3 актуальных конфликта.

Занятие № 2 «Эмоции в конфликте»

Цель: Закрепить представления о функциях конфликта, создание условий для осознания детьми значимости эмоциональной саморегуляции в конфликтной ситуации, изучение характера своего эмоционального реагирования в конфликте, рассмотрение способов саморегуляции в конфликте.

1. Организационный момент.

2. Разминка: учащиеся предлагается назвать ассоциации на слово «конфликт».

После первого ряда произвольных ассоциаций можно продолжить следующие:

- если конфликт – это животное, то какое?...
- если конфликт – это погода, то какая?...

Рефлексия упражнения: ассоциации отражают эмоциональное отношение к конфликтам. Всегда ли конфликт имеет отрицательные последствия? В чем его положительное значение? Часто конфликт сопровождается сильными негативными эмоциями. У человека, охваченного эмоциями уменьшается способность к разумным действиям. Эмоции могут привести к нарастанию враждебности, увеличению конфликта. Кроме того, длительное пребывание в негативных эмоциональных состояниях приводит к возникновению соматических расстройств. Успешное решение конфликта связано с управлением эмоциями. Для того, чтобы управлять своим эмоциональным состоянием в конфликте, необходимо определить характер эмоций, их силу и степень влияния на поведение. Для этого мы выполним упражнение «эмоциональная тропинка».

3. Упражнение «Эмоциональная тропинка». На доске перечислены эмоциональные состояния:

- Волнение, страх, тревога, беспокойство;
- Агрессия, обида, гнев, ярость, раздражение;
- Аутоагрессия: самобичевание, вина, стыд;
- Уныние, апатия, тоска, депрессия;
- Огорчения, отчаяние.

Учащиеся рисуют «тропинку» конфликта и отражают свое эмоциональное состояние в разные моменты развития конфликта (можно использовать символические рисунки, короткие фразы).

Рефлексия упражнения: какие эмоциональные состояния наиболее характерны для каждого и класса в целом? Как эмоции, влияют на решение конфликта.

4. Эмоциональное напряжение, возникающее в конфликте, тесно связано с мышечным напряжением. Достичь снижения эмоциональной напряженности

можно через расслабление мышц. Учащимся предлагается выполнить релаксационное упражнение. Затем ребята делятся своими впечатлениями.

5. *Чтение притчи «Два волка»:* Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку один секрет. В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло-зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь...(негативные эмоции - гнев, уныние, разочарование). Другой волк представляет добро – мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность... (положительные эмоции –радость, интерес, спокойствие...). Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда спросил: «А какой волк в конце побеждает?».Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил: «Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь!».

Важно уметь регулировать свое эмоциональное состояние. Учащимся предлагается поделиться своими способами саморегуляции. Выдается памятка «Способы саморегуляции» в напряженной ситуации».

6. *Рефлексия занятия.*

ПАМЯТКА

«Способы саморегуляции в напряженной ситуации»

- Самоубеждения, самоприказы, вызывающие спокойное состояние, самовнушение спокойствия и выдержки: «Я спокоен», «Подумаю об этом завтра».
- Счет до 10, прежде чем совершить ответное действие.
- Чувство юмора - попытаться увидеть комическое даже в сложной ситуации, посмеяться над собой, мысленно представить партнера в смешном виде.
- Дыхательные упражнения, которые успокаивают. Сделать глубокий вдох, направляя поток воздуха вниз живота, задержать дыхание на пару секунд, медленно выпустить воздух через рот ровной струей. Повторить 3-5 раз.
- Отвлечение – представить себя в приятной обстановке (природа, качели, душ и т.д.).
- Концентрация внимания на любом предмете, находящемся в поле зрения.
- Смочить лоб, виски, артерии на руках холодной водой.
- Физическая разрядка: ударить по воображаемому предмету, по подушке, побегать, попрыгать, заняться домашней работой.
- Выговорить вслух то, что беспокоит (кому-либо, или в одиночестве или представить оппонента).
- Переключение на интересное дело, любимое занятие.

Занятие № 3

«Анализ конфликта»

Цель: Изучение методического приема «Карта конфликта», развитие умения анализировать конфликт (понимать причину, интересы конфликтующих сторон).

Предварительная подготовка: несколько учащихся подготавливают ролевую игру – конфликт.

1. *Организационный момент.*
2. *Вводная беседа:* На предыдущих занятиях мы рассмотрели что такое конфликт, какие слова и действия его «разжигают», как регулировать свое эмоциональное состояние. Сегодня все ранее изученное позволит нам рассмотреть анализ конфликта, который лежит в основе принятия решения о способе разрешения конфликта. Для конструктивного решения конфликта необходимо понимать суть

конфликта, уметь его анализировать (чтобы правильно решить арифметическую задачу следует ее проанализировать).

3. *Перед классом разыгрывается конфликт. Затем он анализируется:*

1. Кто конфликтует?
2. Что является источником (причиной) конфликта?
3. Каковы требования участников конфликта друг к другу?
4. Как разрешается конфликт? Чем закончился?

4. *Учащиеся знакомятся с «Картой конфликта», эффективным приемом анализа конфликтной ситуации, предложенным австралийскими конфликтологами Н. Корнелиус и Ш. Фейр.*

«Карта» представляет собой лист бумаги, в центре которого помещается предмет конфликта, каждому из участников выдается часть листа, где он записывает свои требования, интересы и опасения. Можно самостоятельно составлять «карту» при анализе конфликта для выбора оптимальной стратегии поведения.

Важным в анализе конфликта является определение интересов участников (потребностей). Графа опасения может включать в себя озабоченность тревогой. Предметом опасений бывают: безопасность, одиночество, потеря уважения, критика, осуждение, потеря власти, отвержение. Заполнение карты на «поле» оппонента часто вызывает трудности, так как многие люди не задумываются о том, что у других могут быть свои интересы. Поэтому определение позиции другого особенно важно (что заставляет его настаивать на своем? Что он испытывает?).

«Карта» помогает увидеть ситуацию глазами другого человека, найти общие интересы, определить основу для взаимного всех сторон.

5. *Упражнение «Заполнение карты конфликта». Учащимся предлагается заполнить карту конфликта на актуальную конфликтную ситуацию или заданную ситуацию. Работа осуществляется в подгруппах по 5 человек. Затем одна из групп представляет анализ конфликта, другие - внимательно слушают и дополняют карту.*

Обсуждение: что вы можете сказать о достоинствах и недостатках «карты конфликта», как ее можно применять, какой опыт вы приобрели.

6. *Подведение итогов.*

Занятие № 4 **«Стратегии поведения»**

Цель: Изучение стратегий поведения в конфликте определение стиля поведения в конфликтах и степени конфликтности, знакомство с понятием «конфликтная личность», мотивирование учащихся на конструктивное решение конфликтов.

1. *Организационный момент.*

2. *Разминка.* Учащимся предлагается закончить предложения:

Конфликт-это хорошо потому, что...

Конфликт – это плохо потому, что ...

Ответы детей позволяют психологу оценить промежуточные результаты работы (отношение к конфликтам, информированность и т.д.), а также спланировать дальнейшую работу. Ответы детей обобщаются, акцент на реальную пользу конфликтов (помогает разрешить противоречия, выяснить позицию другого, улучшает отношения и т.д.). Тишь,

гладь да божья благодать - характеристика кладбища или болота, а не реально текущей жизни, наполненной разнообразными конфликтами.

Учащимся предлагается определить как они действуют в конфликте и как часто в их жизни происходят конфликты.

3. *Выполнение теста К. Томаса* (адапт. Н.В. Гришиной). «Диагностика стиля поведения в конфликте».

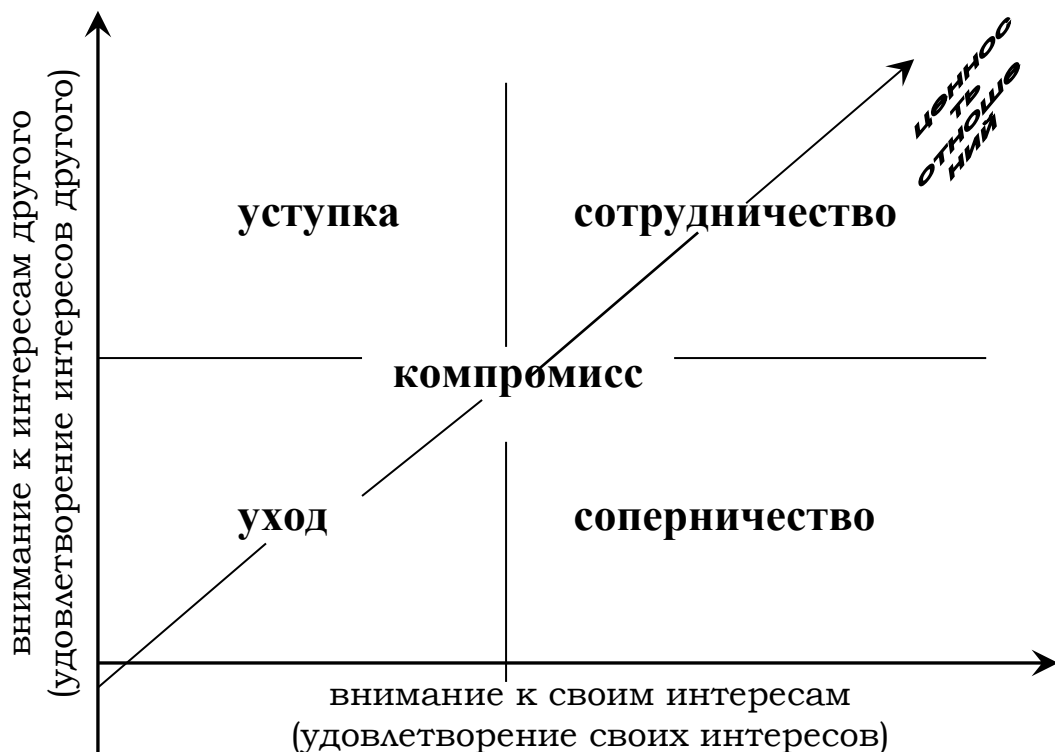
4. *Упражнение «Займи место»* - самооценка уровня конфликтности.

В четырех углах комнаты, прикреплены плакаты с характеристикой уровня конфликтности. Учащимся предлагается занять место рядом с плакатом, которое наиболее подходит.

- **очень конфликтный** («люблю конфликты, они стимулируют мою активность»).
 - **конфликтный** («не боюсь конфликтов, иду на конфликт»).
 - **неконфликтный** («вступаю в конфликт только в крайнем случае»).
 - **очень неконфликтный** («избегаю конфликты, лучше худой мир чем война»).
5. В ходе обсуждения рассматривается понятие «конфликтная личность» фиксируется внимание на том, что конфликты в нашей жизни происходят и важно уметь их решать. Избегание конфликтов может привести к негативным результатам (страдают собственные интересы, усугубляется конфликт, осложняются отношения и т.д.).

Избегание – одна из стратегий поведения в конфликте. Предлагается рассмотреть стратегии поведения в конфликте (двухмерная модель К Томаса и Р. Киллмена).

В любом конфликте участник оценивает и соотносит свои интересы и интересы соперника. На основе анализа конфликта (материал предыдущего занятия) он выбирает стратегию поведения, т.е. способ разрешения конфликта. Особое место в выборе стратегии поведения занимает ценность межличностных отношений, поэтому двухмерную модель можно дополнить третьим измерением.



К. Томас считает, что при избегании ни одна из сторон не достигает успеха, при соперничестве, уступке и компромиссе либо один проигрывает, либо проигрывают оба. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше.

Сотрудничество предполагает взаимодействие, совместный поиск решения, удовлетворяющего интересы обоих. (Давай обсудим и найдем общее решение для обоих). Отношения укрепляются потому, что выслушаны и удовлетворены обе стороны. Целесообразно сотрудничество, если для вас важно сохранить отношения и необходимо найти единственное решение.

Уход – это уклонение от конфликта, которое выражается в молчании, обиженном уходе, затаенном гневе, отказе от отношений, ехидных замечаниях за его спиной. Уход применяют если источник разногласий не имеет большого значения, выигрыш не значим, отношения с оппонентом не важны, необходимо время, чтобы восстановить спокойствие и трезво оценить ситуацию.

Уступка (приспособление) – это отказ от своих интересов, подавление своих негативных эмоций. Применяется если вы оказались не правы и признаете это, важнее сохранить отношения, вопрос не имеет большого значения, предмет разногласий более важен для другого, чем для вас.

Соперничество (конкуренция) – это открытая борьба за свои интересы, стремление доказать свою правоту, требования послушания, принуждения. Применяют если это главный вопрос благополучия одного или нескольких людей, если кто-то вас использует в своих интересах, отношения с оппонентом не важны, ваше решение – наилучшее.

Компромисс – это урегулирование разногласий через взаимные уступки. Применяют если вопрос не очень важен, когда недостаточно времени, необходимо сохранить отношения, возможность получить хоть что-то, нежели все потерять. Один и тот же вид поведения эффективен в одной ситуации и действует разрушительно в другой. В ходе рассмотрения поведения важно использовать примеры актуальных конфликтов учащихся.

6. Учащимся предлагается конфликтная ситуация и дается задание придумать, как можно действовать в соответствии с каждым стилем поведения.

Пример:

В темном переулке на вас напал грабитель, который требует отдать ему все деньги.

Соперничество – оказать физическое сопротивление.

Избегание - убежать.

Уступка – отдать деньги.

Компромисс – договориться и отдать только часть денег в обмен на обещание не обращаться в милицию.

Сотрудничество – «навести» на более богатого знакомого и затем деньги поделить.

7. *Рефлексия занятия.*

Домашнее задание: обсудить с родителями стратегии поведения в конфликтах, подобрать примеры конфликтов к каждой стратегии.

Занятие № 5 **«Пути решения конфликтов»**

Цель: Развитие умения анализировать конфликт, выбирать эффективный стиль поведения, развитие способности конструктивно решать конфликты.

1. *Организационный момент.*

2. *Упражнение «Встреча на узком мостике».* Двое участников становятся на противоположных концах нарисованной на полу линии. Идут навстречу друг к другу. Им необходимо разойтись так, чтобы не сойти с линии. Пары

подбираются случайно. Одновременно функционируют три «мостика». Упражнение является моделью конфликтной ситуации и позволяет обсудить стратегии поведения в конфликте.

Обсуждение:

Какие испытывали чувства?

Что помогало и что мешало успешно его выполнить?

Обратить внимание подростков на то, что в выигрыше оказались те, кто был настроен на сотрудничество.

3. Ролевая игра «Конфликты».

Учащиеся в группах по 4-5 человек разыгрывают конфликтные ситуации, демонстрируя наиболее приемлемую стратегию поведения. В ходе обсуждения обратить внимание на выбор стиля поведения в зависимости от типа конфликтной ситуации.

Например: от степени близости участников (родители, друзья, посторонние люди), от обоснованности требований (беспокойство родителей за детей, хамство незначимого человека), от нашей направленности (на себя, на другого, на процесс, на результат).

4. Учащиеся распределяются по подгруппам. Каждой группе дается конфликтная ситуация (на улице, в общественном транспорте, магазине, школе и т.д.).

Необходимо проанализировать ситуацию, ответив на следующие вопросы:

Что стало причиной конфликта?

Назовите предмет, участников и их интересы?

Какие применялись конфликтогены?

Как развивался конфликт?

Можно ли было избежать конфликт и каким образом ?

Как можно решить конфликт? (результат, отношения между участниками, эмоциональные ощущения).

В обсуждении обратить внимание на то, что следует тренировать умение реагировать на хамство, сохраняя чувство собственного достоинства, заставлять себя молчать, когда задевают в мелком конфликте (ссора в автобусе), сохранять самообладание. Для конструктивного решения конфликта важно понимать интересы свои и оппонента.

5. Рефлексия занятия.

Занятие № 6 «Переговоры»

Цель: Изучение эффективных способов ведения переговоров, отработка умений выбора конструктивной стратегии решения конфликта и эффективного способа изложения своей позиции в переговорах , подведение итогов.

1. Организационный момент.

2. Разминка Упражнение «Карандаши». Учащимся в парах необходимо удержать карандаши, зажав их между указательными пальцами друг друга. Предлагается выполнить ряд команд: руки вверх, влево и т.д.

3. Обсуждение домашнего задания.

Подросткам предлагается озвучить трудности, возникшие при выполнении задания, поделиться впечатлениями, рассказать об открытиях, о том, как изменилось отношение к проблеме.

4. Сообщается тема занятия.

Учащимся предлагается ответить на вопрос о роли переговоров в решении конфликта.

Для более эффективного решения конфликта необходима готовность обеих сторон. Как вызвать такую же готовность у другой стороны? (ответы учащихся). Прежде всего

следует проанализировать то, как вы себя преподносите (эмоции, поведение, речь). Уточнить верно ли понимание взаимных позиций, интересов? Прибегнуть к позитивному заявлению: «Мне очень хотелось бы разрешить эту проблему. А вам?».

Заранее подготовьтесь к переговорам (сформулируйте свои интересы, ожидания и интересы другого, продумайте альтернативные решения, запасные варианты, где и когда уместен разговор). Важным является уверенное поведение, эффективное общение.

Агрессивное поведение чаще всего демонстрируют неуверенные люди.

Переговоры – это разговор между конфликтующими сторонами, который направлен на мирное завершение конфликта.

В ходе переговоров участники излагают свои позиции, обсуждают их, согласовывают и заключают договоренность. Конструктивное изложение позиции содержит: описание того, что не устраивает (Я заметил, что ты не хочешь со мной общаться. Я думаю... Я считаю...), описание последствий (Меня тревожит, беспокоит...Мне трудно говорить, когда ты громко включаешь музыку), декларацию предпочитаемого результата без требований к оппоненту (Мне бы хотелось..., Я бы предпочел..., Мне желательно...).

Успех на переговорах зависит от стратегии изложения своей позиции. Рассмотрим конструктивную позицию. Учащимся выдается памятка «Как вести переговоры?».

5. Ролевая игра «Переговоры».

Учащиеся делятся на подгруппы по 5 человек. Каждый группе предлагается разыграть ход переговоров на заданную конфликтную ситуацию. В ходе обсуждения высказываются мнения по поводу понятности и конструктивности сформулированных предложений. Учащиеся отвечают на вопросы: какой опыт приобрели, выполняя упражнение и какие выводы для себя сделали? Что помогало и что мешало достигнуть договоренности ?

Можно предложить оценить эффективность переговоров и степень своего удовлетворения ходом переговоров по пятибалльной шкале (количество пальцев на правой и левой руках).

6. Подведение итогов.

Учащимся предлагается заполнить анкеты. Затем желающие ребята делятся своими впечатлениями. Предоставляется возможность задавать вопросы психологу, одноклассникам.

ПАМЯТКА «Как вести переговоры ?»

1. Создайте условия для сотрудничества против конфликта. Помните, что при успешных переговорах выигрывает каждый.
2. Излагайте свои мысли четко, кратко и уверенно.
3. Твердо отстаивайте свои взгляды и смело их защищайте. Если люди в вашем окружении знают, чего вы хотите, они могут сделать шаг вам навстречу.
4. Выдвигайте доводы с учетом интересов оппонента. Уважайте его потребность в уважении.
5. Будьте терпеливы, управляйте эмоциями, выдерживайте позицию «на равных».
6. Четко и спокойно опишите события, факты, поступки, которые вас не устраивают, последствия к которым они привели и предпочитаемый вами исход.
7. Выражайте свои желания так, чтобы они описывали конкретное поведение или действие.
8. Выслушивайте предложения оппонента, старайтесь понять его позицию. Слушайте собеседника активно: проверяйте, правильно ли вы его поняли, уточняйте, переспрашивайте.

«Конфликты и способы их разрешения» **(классные часы для подростков)**

Клейменова Е.В.

Пояснительная записка

Понятие о конфликтах часто ассоциируется с их отрицательной ролью во взаимоотношениях людей. Однако, как отмечает Е. Мелибруда, «конфликты существовали и будут существовать, они неотъемлемая часть человеческих взаимоотношений, и нельзя говорить о том, что конфликты бесполезны или патологичны. Они нормальные явления в нашей жизни. Возникают они из-за различий между людьми, из-за того, что поступки, представления, чувства у каждого из нас не одни и те же, и порой приходят в столкновение друг с другом». [4]

Причиной увеличения числа межличностных конфликтов в подростковой среде являются особенности данного возраста. Подросток испытывает потребность в общении со сверстниками, стремится к личному авторитету среди сверстников, ему характерно повышенное внимание к себе, к своей внешности, перепады настроения, раздражительность, обидчивость, повышенная критичность к себе и окружающим.

Конфликты неизбежны, даже если взаимоотношения с другими людьми строятся на мире и гармонии. Для того, чтобы ткань общественной жизни не рвалась из-за конфликтов, а, наоборот крепла вследствие роста умения находить и развивать общие интересы, важно обладать умением определять момент зарождения конфликта, эффективно улаживать споры и разногласия. Конфликт можно использовать как источник жизненного опыта, самовоспитания и самообучения. [3]

Реализация программы «Конфликты и способы их разрешения» позволяет подросткам познакомиться с конструктивными способами разрешения конфликтных ситуаций, способствует формированию навыков эффективного межличностного взаимодействия.

Данная программа создана для обучающихся 8-9 классов.

Цель программы: профилактика межличностных конфликтов в подростковой среде.

Задачи:

- познакомить обучающихся с понятием «конфликт» и способами выхода из конфликтной ситуации (концепция Томаса);
- расширить понимание причин конфликтов, их положительных и отрицательных последствий;
- способствовать развитию умений: определять потребности сторон в конфликте, находить способы конструктивного решения конфликтной ситуации;
- способствовать развитию эмоциональной саморегуляции в конфликтных ситуациях.

Программа краткосрочная, рассчитана на 8 часов. Длительность одного классного часа 40-50 минут, частота встреч один раз в неделю.

Методологической основой программы являются:

- концепция К. Томаса «Стратегии выхода из конфликтных ситуаций»;
- переговорные методики разрешения конфликта (Д.Скотт; Ш. и Г. Боуэр; Г. Келман и др.);
- концепция деятельностного опосредования межличностных отношений А.В. Петровского;

- положения гуманистической философии, психологии (Ш. Бюлер, А. Маслоу, К. Роджерс и др.), признающие приоритетность целостности личности в процессе ее саморазвития.

Принципы реализации программы:

- систематичность и последовательность;
- научность и доступность;
- связь с жизнью;
- сознательность и активность;
- личностно-ориентированный подход.

Структура классного часа предполагает:

4. Разминку (приветствие).
5. Основное содержание.
6. Рефлексию.

Содержание занятия включает знакомство с теоретическими понятиями и научными обоснованиями предмета конфликтологии, практические задания и упражнения.

При реализации программы используются следующие **методы:**

- упражнение;
- игра;
- беседа;
- демонстрация;
- мини-лекция;
- дискуссия

Ресурсы программы. В реализации программы участвуют педагоги-психологи, обладающие конфликтологической компетентностью, включающей в себя теоретические знания и практические умения, имеющие опыт групповой работы.

Эффективность программы оценивается на последнем занятии в ходе получения обратной связи от обучающихся (рефлексия, анкетирование).

№ п/п	тема	к-во часов	задачи	содержание
1	Конфликт, что это такое?	1	Познакомить с понятием «конфликт», дать общее представление о различных видах конфликтов.	<ul style="list-style-type: none"> - Знакомство-приветствие «Визитка»; - Беседа «Что я знаю о конфликтах»; - Теоретическая часть «Конфликт, виды конфликтов»; - Игра-драматизация «Лебедь, Рак и Щука» - Упражнение «Конфликтные ситуации» - Рефлексия.
2	Конфликт и эмоции	1	Стимулировать интерес обучающихся к познанию и принятию своих эмоциональных реакций и реакций окружающих людей в конфликте, познакомить со способами саморегуляции в конфликте, рассмотреть возможные варианты выхода из конфликтной ситуации.	<ul style="list-style-type: none"> - Приветствие; - Упражнение «Ассоциации»; - Беседа «Эмоции в конфликте»; - Теоретическая часть «Эмоциональная саморегуляция в конфликтной ситуации»; - Упражнение «Алфавит эмоций»; - Упражнение «Ответ с улыбкой»; - Рефлексия.
3	Я и конфликт	1	Проанализировать основные стадии протекания конфликта, собственные мотивы, переживаемые эмоции в ситуации конфликта, в ситуации победы и поражения	<ul style="list-style-type: none"> - Приветствие; - Игра «Сказочные шахматы»; - Теоретическая часть «Стадии протекания конфликта» с обсуждением; - Упражнение «На узком мосту»; - Упражнение «Разожми кулак»; - Рефлексия
4	Мое поведение в конфликте	1	Исследовать собственное наиболее типичное поведение в конфликтных ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> - Приветствие; - Беседа «Возможные причины конфликтов»; - Упражнение-разминка «Циферблат»; - Игра «Мельница»; - Тест «Умее ли вы держать себя в руках в конфликтной ситуации?»; - Рефлексия
5	Стратегии поведения в конфликте	1	Изучить стратегии поведения в конфликте, анализ их эффективности и недостатков, способствовать формированию практических навыков применения данных	<ul style="list-style-type: none"> - Приветствие; - Теоретическая часть «Условия эффективного применения и недостатки стратегий К.Томаса» с обсуждением - Задание «Определи стратегии»; - Игра «Разрешаем конфликты» - Рефлексия

			стратегий	
6	Взаимодействие в конфликте	1	Проанализировать особенности конфликтного взаимодействия, активизировать обучающихся на поиск конструктивного поведения в разрешении конфликта	<ul style="list-style-type: none"> - Приветствие; - Теоретическая часть «Взаимодействие в конфликте»; - Упражнение «Ложная уникальность»; - Дискуссия «Чем отличаются мои «дурные поступки» и «дурные» поступки других людей»; - Упражнение «И тут вы ему говорите»; - Рефлексия
7	Барьеры межличностного общения	1	Познакомить с барьерами межличностного общения, способствовать формированию навыков конструктивного взаимодействия и выражения своих чувств	<ul style="list-style-type: none"> - Приветствие; - Теоретическая часть «Барьеры межличностного общения» с обсуждением; - Упражнение «Опоздание»; - Упражнение «Я – высказывания»; - Упражнение «Конфликты»; - Рефлексия
8	Анализ и разрешение конфликтных ситуаций	1	Информировать обучающихся о правилах ведения конфликтного разговора, способствовать формированию навыков анализа и эффективного разрешения конфликтных ситуаций	<ul style="list-style-type: none"> - Приветствие; - Упражнение «Золушка»; - Теоретическая часть «Правила ведения конфликтного разговора и поведение, стимулирующее развитие конфликта» с обсуждением; - Упражнение «Разбор конфликтных ситуаций»; - Задание «Снежинка»; - Анкета «Обратная связь»; - Рефлексия.

Литература

1. Григорьева, Т.Г. Основы конструктивного общения: Хрестоматия [Текст] / Т.Г. Григорьева, Т.П. Усольцева. – Новосибирск : Изд-во Новосиб. ун-та, 1999. – 207с.
2. Емельянов, С. М. Практикум по конфликтологии [Текст] / С.М. Емельянов. – СПб. : Питер, 2001. – 400с.
3. Конфликты и методы их преодоления : социально-психологический тренинг [Текст] / Е. Осипова, Е. Чуменко. – М. : Чистые пруды, 2007. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Школьный психолог». Вып. 5 (17))
4. Мелибруда, Е.Я. Ты-Мы : Психологические возможности улучшения общения [Текст] / Е.Я. Мелибруда. - М. : 1986.

5. Школьный психолог [Текст] // Школьный психолог - 2007-№13

Занятие 1. Конфликт, что это такое?

Задачи: познакомить с понятием «конфликт», дать общее представление о различных видах конфликтов и стилях разрешения конфликта.

Ход занятия

4. Знакомство-приветствие. Психолог представляется, информирует о целях, структуре и содержании занятий, отвечает на возникающие вопросы.

• **Задание «Визитка»:** учащиеся создают свою визитку, отражая свои увлечения: рисунком, символом, словами. Затем, называют свое имя, демонстрируя визитку, рассказывают о своем увлечении.

- **Анкета**

АНКЕТА

Ф.И.

-
1. Как вы относитесь к конфликтам:
 - a) *Боюсь.*
 - b) *Не люблю и не участвую в них.*
 - c) *Не люблю, но решаю, если возникают.*
 - d) *Считаю их нормальным явлением, довольно часто в них участвую.*
 2. Что вы знаете о способах решения конфликтов:
 - a) *Не задумывался об этом.*
 - b) *Ничего не знаю.*
 - c) *Знаю кое-что.*
 - d) *Знаю достаточно.*
 3. Ваш наиболее предпочтительный выход из конфликтной ситуации:
 - a) *При помощи силы, в мою пользу.*
 - b) *Ищу вариант приемлемый для каждого.*
 - c) *Стараюсь избегать таких ситуаций.*
 - d) *Другое.*
-
-

4. Предстоящие занятия:
 - a) *Вызывают интерес.*
 - b) *Безразлично к ним отношусь.*
 - c) *Вызывают раздражение, неприятие (указать причину)*
-
-

5. Ваши ожидания от предстоящих занятий. Пожелания.
-
-

5. Основное содержание:

- Беседа «Что я знаю о конфликтах»:
 - Что называют конфликтом?
 - Кто может стать участником конфликта?
 - Приведите пример конфликтной ситуации.

- **Теоретическая часть «Конфликт, виды конфликтов»**

Слово *конфликт* происходит от латинского *conflictus* – столкновение, противоборство. Если использовать это понятие в столь широком смысле, то можно сказать, что конфликтует вода и пламя, кошки и собаки, птица и земное притяжение. Таким образом, мы можем говорить о конфликте как о состоянии противоборства, возникающего на основе противоположно направленных мотивов, суждений или потребностей при ограниченных ресурсах для их удовлетворения.

- **Виды конфликтов**

Внутриличностный конфликт – характеризуется борьбой примерно равных по силе мотивов, влечений, интересов личности.

- *Конфликт между личностью и группой*, возникающий в случае расхождения позиций одного члена группы и всей группы (фильм «Чучело»).

- *Межгрупповой конфликт*, возникающий между группами, отделениями и т.д.

- *Межличностный*, при котором действующие лица стремятся реализовывать в своей деятельности взаимоисключающие цели.

- **Игра-драматизация «Лебедь, Рак и Щука»**

Участники распределяют роли и разыгрывают басню, далее происходит обсуждение:

- есть ли конфликт в этой басне?

- как вы думаете, к какому из видов его можно отнести?

- как, по-вашему, можно было бы разрешить этот конфликт и можно ли вообще его разрешить?

Затем участники разыгрывают ситуацию так, если конфликт разрешен.

Когда в товарищах согласья нет,

На лад их дело не пойдет,

И выйдет из него не дело, только мука.

Однажды Лебедь, Рак да Щука

Везти с поклажей воз взялись,

И вместе трое все в него впряглись;

Из кожи лезут вон, а возу все нет ходу!

Поклажа бы для них казалась и легка:

Да Лебедь рвется в облака,

Рак пятится назад, а Щука тянет в воду.

Кто виноват их них, кто прав, - судить не нам;

Да только воз и ныне там.

- **Упражнение «Конфликтные ситуации»:**

Класс делится на группы, каждой группе предлагается конфликтная ситуация, которую необходимо разыграть, остальные должны определить вид конфликта и предложить решение конфликтной ситуации.

- *Вы решили задачу, но не уверены в правильности решения. Результаты можно будет узнать только через неделю.*

- *Вы с другом нашли щенка, каждый хочет взять его себе.*

- *Вы купили бракованный товар. Брак вы заметили только дома. Когда вы пришли менять товар, вам отказали.*

- **6. Рефлексия:**

- Что нового узнали о конфликтах?

- Что на занятии заинтересовало?

- Пожелания.

Занятие 2. Конфликт и эмоции

Задачи: Стимулировать интерес обучающихся к познанию и принятию своих эмоциональных реакций и реакций окружающих людей в конфликте, познакомить со способами саморегуляции в конфликте, рассмотреть возможные варианты выхода из конфликтной ситуации.

Ход занятия

1. Приветствие

- **Игра** «Приветливые слова». Участников просят поприветствовать друг друга, используя приветливые слова.

2. Основное содержание:

- **Упражнение** «Ассоциации»

- Когда мы произносим слово «конфликт», у нас возникает ряд ассоциаций, чувств. Мы слышали о конфликте, знаем, как он проявляется в поведении людей. В этом упражнении, мы исследуем отражение конфликта на нашем внутреннем состоянии. Какой образ подскажет ваше воображение:

- ✓ Если конфликт – это одежда, то какая?
- ✓ Если мебель, то какая?
- ✓ Если посуда?
- ✓ Автомобиль?
- ✓ Музыка?
- ✓ Погода?

- **Беседа** «Эмоции в конфликте»

Конфликты в жизни неизбежны, если люди имеют свою собственную позицию, не являются бездумными исполнителями. Конфликтов нет только тогда, когда все люди одинаковые, как роботы: одинаково думают, одинаково чувствуют.

Большинство конфликтов в школе начинается на уровне общения. Они возникают из-за неудачно сказанного слова, обидного сравнения, несправедливой оценки. Часто конфликт сопровождается сильными эмоциями.

- *Какие эмоции испытывают люди в конфликте?*

- *Какое влияние оказывают эти эмоции на течение конфликта?*

- **Упражнение** «Алфавит эмоций»

Нужно записать названия эмоций и чувств в конфликте в алфавитном порядке (за исключением некоторых букв):

А –	М -
Б –	Н -
В –	О -
Г –	П -
Д –	Р -
Е - ехидство	С -
Ж -	Т - тревога
З -	У – удивление, уверенность
И -	Ч -

К - кичливость	Х -
Л - любованиe	Я - ярость

– **Теоретическая часть** «Эмоциональная саморегуляция в конфликтной ситуации»

У человека, охваченного эмоциями уменьшается способность к разумным действиям. Эмоции могут привести к нарастанию враждебности, увеличению конфликта. Кроме того, длительное пребывание в негативных эмоциональных состояниях приводит к возникновению соматических расстройств. Успешное решение конфликта связано с управлением эмоциями.

Временные модели конфликтных реакций

1. Вулкан (непредсказуемые вспышки)
2. Глиняный горшок (медленно разогревается)
3. Волна (спорный вопрос кажется решенным, но позже поднимается снова)
4. Собиратель (до тех пор, пока не накопится достаточно, по его мнению, обид, не высказывает никакой реакции)
5. Реактор (приходит к внезапным решениям и высказывает их, не думая о последствиях)

Как управлять собой и окружающими

1. **Вулкан.** Отследите, в какое время вы или окружающие закипаете, и выключите пламя.
2. **Глиняный горшок.** Запомните, в какое время вы или окружающие закипаете, и выключите пламя.
3. **Волна.** Ничего не подделай. Будьте готовы к этому. Старайтесь обойти предмет разногласий.
4. **Собиратель.** Будьте честным. Следите за событиями. Регулярно проверяйте как обстоят дела.
5. **Реактор.** Сожмите губы, пока не успокоитесь. Найдите другой способ разрядки. Отделите мысленно реакцию от источника.

ПАМЯТКА

«Способы саморегуляции в напряженной ситуации»

- Самоубеждения, самоприказы, вызывающие спокойное состояние, самовнушение спокойствия и выдержки: «Я спокоен», «Все проходит и это пройдет».
 - Счет до 10, прежде чем совершить ответное действие.
 - Чувство юмора - попытаться увидеть комическое даже в сложной ситуации, посмеяться над собой, мысленно представить партнера в смешном виде.
 - Дыхательные упражнения, которые успокаивают. Сделать глубокий вдох, направляя поток воздуха вниз живота, задержать дыхание на пару секунд, медленно выпустить воздух через рот ровной струей. Повторить 3-5 раз.
 - Отвлечение – представить себя в приятной обстановке (природа, качели, душ и т.д.).
 - Концентрация внимания на любом предмете, находящемся в поле зрения.
 - Смочить лоб, виски, артерии на руках холодной водой.
 - Физическая разрядка: ударить по воображаемому предмету, по подушке, побегать, попрыгать, заняться домашней работой.
 - Выговорить вслух то, что беспокоит (кому-либо, или в одиночестве или представить оппонента).
 - Переключение на интересное дело, любимое занятие.
- **Упражнение** «Ответ с улыбкой»

Можно обойти конфликт, если ответить улыбкой. Люди с чувством юмора редко конфликтуют, а уж если спорят, то обычно с шуткой, улыбкой (не с сарказмом, злой иронией, а с доброй, остроумной шуткой).

Разыграем ситуации, где необходимо улыбнуться, пошутить, не дать спору стать конфликтом.

Ситуация 1. В столовой ты случайно облил чаем «крутого» старшеклассника. Ваша реакция... Реплика должна быть с улыбкой.

Ситуация 2. Вам очень смешно на уроке. Учительница сердится и делает вам замечание. Вы оправдываетесь (с улыбкой). Что скажете?

Ситуация 3. В автобусе ты нечаянно наступила на ногу рядом стоящему строгому мужчине. Твои действия?

3. Рефлексия:

- Что нового узнали об эмоциях, сопровождающих конфликт?
- Что на занятии заинтересовало?
- Пожелания.

Занятие 3. Я и конфликт

Задачи: Проанализировать основные стадии протекания конфликта, собственные мотивы, переживаемые эмоции в ситуации конфликта, в ситуации победы и поражения

Ход занятия

1. Приветствие. Участники приветствуют друг друга при помощи жестов.

2. Основное содержание:

• Игра «Сказочные шахматы»

Оборудование: карточки с ролями (король, королева, принц, принцесса, начальник стражи, главный министр, шут, солдат, повар, садовник, фрейлина и т.д.); плакат на стене с порядком расположения членов королевства.

Инструкция: в сказочном мире существовали два королевства – Синее и Зеленое. Эти королевства были добрыми соседями. В столице каждого из королевств стоял дворец, где находились король с королевой, принц, принцесса, начальник стражи, главный министр, шут, солдат, повар, садовник, фрейлина и другие важные и не очень важные персоны.

Никаких различий, кроме цвета одежды у жителей обоих королевств не было, они даже внешне походили друг на друга.

Однажды злая волшебница наслала на оба королевства страшный ураган. Он был такой силы, что всех жителей, словно легкие перышки разметало по сказочному миру. Когда же ураган затих, жители не могли понять, в каком из королевств они оказались.

Ураган не только все перемешал, но и лишил возможности различать цвета! Страшный грохот оглушил жителей, они перестали слышать. Но все жители хотят вернуться к своим обязанностям.

Сейчас вы по очереди вытяните карточку и узнаете, какая роль вам досталась в игре. Цвет на карточке подскажет, к какому королевству вы относитесь. Важное условие – никому не показывайте карточку.

Слева от меня будет располагаться одно королевство, а справа – другое. Я не знаю Синее или Зеленое. Ваша задача навести порядок в королевствах: нужно выстроиться в шеренгу – каждому в соответствии с ролью и в нужном королевстве. Порядок расположения персонажей указан на листе.

Помните, ваша задача оказаться именно в том королевстве, цвет которого вам выпал. Чтобы определиться, вам надо договориться друг с другом. Вы не можете слышать друг друга. Условия: общаться без использования речи, запрещается показывать рукой на предметы зеленого или синего цвета, запрещается писать.

Ход игры. Раздаются карточки с ролями, одинаковыми для обеих команд, но с обозначением цвета. На стене висит плакат с порядком расположения членов королевства. Можно предложить усложненную задачу передвижения и общения – держать руки за спиной.

Обсуждение.

- Что помогло найти свое место?
- Какие трудности возникли и как вы их преодолевали?
- Какие способы взаимодействия с другими участниками вы использовали?
- Кто, по вашему мнению, нашел удачные способы договориться без слов?
- Удалось ли кому-то, не нарушая правил, достаточно легко справиться с трудностями?
- Что узнали о себе, своих способностях, умениях в результате этой игры?

- **Упражнение «На узком мосту».**

Двое участников становятся на противоположных концах нарисованной на полу линии. Идут навстречу друг к другу. Им необходимо разойтись так, чтобы не сойти с линии. Пары подбираются случайно. Упражнение является моделью конфликтной ситуации.

Обсуждение.

- Что помогало и что мешало выполнять задание?
- Какие испытывали чувства в процессе выполнения задания, с чем это связано?
- Какие чувства испытываете сейчас, с чем это связано?

- **Теоретическая часть «Стадии протекания конфликта» с обсуждением**

1. *Возникновение и развитие конфликтной ситуации.* Конфликтная ситуация создается одним или несколькими участниками социального взаимодействия и является предпосылкой конфликта.

2. *Осознание конфликтной ситуации хотя бы одним из участников социального взаимодействия и эмоциональное переживание им этого факта.* Следствиями и внешними проявлениями подобного осознания и связанных с ним эмоциональных переживаний могут быть: изменение настроения, критические и недоброжелательные высказывания в адрес своего потенциального противника, ограничение контактов с ним т.д.

3. *Начало открытого конфликтного взаимодействия.* Этот этап выражается в том, что один из участников социального взаимодействия, осознавший конфликтную ситуацию, переходит к активным действиям (в форме демарша, заявления, предупреждения и т.п.), направленным на нанесение ущерба «противнику». Другой участник при этом сознает, что данные действия направлены против него, и, в свою очередь, предпринимает активные ответные действия против инициатора конфликта. Эту стадию можно обозначить как «инцидент», то есть первую стычку конфликтантов. Инцидент выступает завязкой конфликта. Нередко инцидент выступает как будто по случайному поводу, но на самом деле – это последняя капля, которая переполняет чашу. Конфликт начавшийся с инцидента, может им и закончиться (н-р, перебранка пассажиров в транспорте).

4. *Развитие открытого конфликта.* На этом этапе участники конфликта открыто заявляют о своих позициях и выдвигают требования. Вместе с тем они могут не осознавать собственных интересов и не понимать сути и предмета конфликта. На этой стадии возможно переживание кульминации конфликта. Кульминация подводит к осознанию необходимости прервать дальнейшее обострение отношений и искать выход из конфликта.

5. *Разрешение конфликта.* На этой стадии необходимо ввести два понятия: цена конфликта и цена выхода из конфликта. Сравнение этих двух

составляющих позволяет рационально решать вопрос: стоит ли продолжать конфликт, или выгоднее его прекратить. Часто завершения конфликта удается достичь только посредством специальных усилий, направленных на его разрешение. Одной из форм завершения конфликта является приглашение посредника, призванного провести переговоры конфликтующих сторон.

- **Упражнение «Разожми кулак»**

Участники объединяются в пары. Один из участников зажимает ладонь в кулак, задача второго – чтобы партнер кулак разжал. Через 3-5 минут участники меняются ролями.

Обсуждение.

- Удалось ли выполнить задание, что помогло или помешало?
- Какие были мотивы ваших действий?
- Какие ваши действия характеризовали стадии протекания конфликта?
- Какова цена конфликта и цена выхода из конфликта в вашем случае?

Можно повторить упражнение с учетом сделанных выводов.

3. Рефлексия:

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?
- Ваши пожелания.

Занятие 4. Мое поведение в конфликте

Задачи: Исследовать собственное наиболее типичное поведение в конфликтных ситуациях.

Ход занятия

1. Приветствие

- **Игра «Приветливые жесты».** Участников просят поприветствовать друг друга, используя приветливые жесты.

2. Основное содержание:

- **Упражнение – разминка «Циферблат».** Участники, стоящие в кругу, образуют «циферблат часов» - каждый участник соответствует определенной цифре на нем. Если участников больше или меньше 12, то одной цифре соответствует два человека или один человек соответствует двум цифрам. Затем кто-нибудь заказывает время, а «циферблат» его показывает – сначала подпрыгивает и хлопает в ладоши тот, на чью цифру пришлось показание часовой стрелки, затем – минутной.

- **Беседа «Возможные причины конфликтов»**

- *Каковы были причины конфликтов, в которых вы участвовали?*
- *Какие еще могут быть причины для возникновения конфликта?*

- **Игра «Мельница»**

Равное число участников образуют два круга (один внутри другого), встают лицом друг к другу и разыгрывают в парах маленькие диалоги-ситуации, которые задает ведущий. Диалог длится 2 минуты. После каждого диалога внешний круг делает несколько шагов, например по часовой стрелке; каждый участник меняет партнера, разыгрывается следующий эпизод.

Ситуации для разыгрывания:

- ✓ Находящиеся во внешнем круге играют роль контролеров автобуса, а во внутреннем – безбилетных пассажиров;
- ✓ Внутренний – продавцы, которым нет дела до покупателей, внешний - покупатель;

- ✓ Внешний – завуч, «застукавший» опаздывающего ученика, внутренний – ученик;
- ✓ Внутренний – жилец, которого залил сосед сверху, внешний – сосед сверху.

В ходе обсуждения участники анализируют свое наиболее типичное поведение в различных ситуациях, переживаемые эмоции.

- **Тест «Умеете ли вы держать себя в руках в конфликтной ситуации?»**

Одни люди не в состоянии оставаться спокойными во время ссоры, другие же способны сохранять душевное равновесие даже в момент наивысшего накала страстей. Умеете ли вы справляться с конфликтными ситуациями?

- 1. Можете ли вы в приступе ярости разбить посуду?**

- А. Да, это возможно.
- Б. Ну, если меня спровоцировать, то безусловно.
- В. Нет, это только ухудшит ситуацию, да и посуду жалко.

- 2. Дискуссии, в которых участники придерживаются разных мнений...**

- А. Не нужны.
- Б. К сожалению, необходимы.
- В. Ничего не дают.

- 3. Двое друзей (подруг) начали горячую дискуссию.**

- А. Буду держаться в стороне.
- Б. Меня это развлечет.
- В. Попробую быть посредником.

- 4. Что вы думаете по поводу изречения «Всегда уступает тот, кто умнее»?**

- А. Глупости – отговорка не для умных, а для слабых.
- Б. Подобная тактика способна сохранить много нервных клеток.
- В. Перед тем как уступить, нужно все хорошенько обдумать.

- 5. Ваш (а) друг (подруга) несколько дней сильно раздражен (а).**

- А. Спрошу, что случилось.
- Б. Попрошу его (её) быть сдержанным (ой).
- В. Буду избегать общения с ним (ней).

- 6. За соседним столиком в кафе кто-то делает бестактные замечания по**

вашему поведению.

- А. Дам отпор.
- Б. Я пересяду за другой столик,
- В. Меня это не волнует.

Результаты. Подсчитайте количество баллов, пользуясь таблицей.

	1	2	3	4	5	6
А	1	3	1	1	2	2
Б	3	2	3	2	1	3
В	2	1	2	3	3	1

- 6-9 баллов

Вы придаете большое значение гармонии отношений и поэтому стараетесь возникающие конфликты разрешать мирным путем. К сожалению, это не всегда возможно. Иногда, чтобы разрядить атмосферу, необходима “гроза”.

- 10-14 баллов

Вы никогда не поддаетесь на провокацию, и поэтому вас практически невозможно вывести из себя. Прежде чем начинать спор, вы всегда пытаетесь оценить ситуацию. Если начинается ссора, вы сохраняете завидное хладнокровие.

- 15-18 баллов

В любой ситуации для вас прежде всего важна ясность. И ее вы будете добиваться любой ценой, иногда даже через конфликт. И, конечно же, иногда вы бываете чересчур эмоциональны.

3. Рефлексия:

- Удалось ли отследить свое наиболее типичное поведение в конфликтной ситуации?
- Что на занятии заинтересовало?
- Пожелания.

Занятие 5. Стратегии поведения в конфликте

Задачи: Изучить стратегии поведения в конфликте, анализ их эффективности и недостатков, способствовать формированию практических навыков применения данных стратегий

Ход занятия

1. Приветствие

- **Упражнение** «Приветливая мимика». Участников просят поприветствовать друг друга, используя мимику.

2. Основное содержание:

- **Теоретическая часть** «Стратегии выхода из конфликтных ситуаций К.Томаса» с обсуждением.

Стратегии Томаса работают только в том случае, если происходит несоответствие интересов сторон назревающего конфликта. Если конфликт произошел из-за грубости, несправедливости, мошенничества или нежелания одной из сторон понять ситуацию, данные стратегии могут оказаться бессильными.

Стиль соревнования – «акула». Ориентация только на свои интересы и игнорирование интересов своего партнёра, то есть стремление добиться своих интересов в ущерб другому.

Использование:

- Исход очень важен для вас, и вы делаете большую ставку на разрешение возникшей проблемы;
- Решение необходимо принять очень быстро;
- Вы чувствуете, что у вас нет другого выбора и вам нечего терять;
- Вы находитесь в критической ситуации, которая требует мгновенного реагирования.

Преимущества:

- Когда правда на твоей стороне;
- Когда тебе во что бы то ни стало надо победить;
- Подходит для экстремальных ситуаций.

Недостатки:

- Конфликт не решается справедливо;
- Эта стратегия может сделать тебя непопулярным;
- После такой победы может появиться чувство вины, сожаление;
- Постоянный конфликт со всеми.

Стиль избегание – «черепашка». Человек не отстаивает свои права, не хочет вступать в сотрудничество для выработки решения проблемы, а просто уходит от разрешения конфликта.

Использование:

- Затрагиваемая проблема не столь важна для вас, и вы не хотите тратить силы на её решение;
- Вы чувствуете, что находитесь в безнадёжном положении;
- Вы чувствуете себя неправым и предчувствуете правоту другого человека;
- Ваш собеседник обладает большей властью.

Преимущества:

- Это «безопасный стиль в опасности»;
- Человек сам конфликты не создаёт;
- Когда хочешь выиграть время;
- Конфликт может разрешиться сам собой.

Недостатки:

- Конфликт не решается и может возникнуть через некоторое время.

Стиль приспособление – «медвежонок». Человек стремится уйти от конфликта, жертвует своими личными интересами в пользу интересов соперника, не пытаясь отстаивать собственные интересы.

Использование:

- Исход дела важен для другого человека и не очень существенен для вас;
- Другой человек обладает большей властью;
- Необходимо смягчить ситуацию;
- Важно сохранить отношения, а не отстаивать свои интересы.

Преимущества:

- Сохраняются взаимоотношения между людьми.

Недостатки:

- Конфликты не решаются, накапливаются и снова возвращаются;
- Твои интересы остались без внимания.

Стиль компромисс – «лиса». Человек озабочен и сохранением отношений, и разрешением конфликта, но не справедливым, а быстрым способом – никто ничего не теряет, но никто ничего не выигрывает. Вы идёте на взаимные уступки.

Использование:

- Устраивает временное решение проблемы;
- Уступаете в своих интересах, чтобы удовлетворить их частично, и другая сторона делает то же самое.

Преимущества:

- Быстрое разрешение конфликта, но не всегда справедливое.

Недостатки:

- Может накапливаться неудовлетворённость у людей;
- Ты получаешь только половину того, на что рассчитывал.

Стиль сотрудничество – «сова». Стиль позволяет выработать наиболее удовлетворяющие обе стороны решение в конфликтных ситуациях.

Использование:

- Решение проблемы очень важно для обеих сторон, и никто не хочет полностью от него устраниваться;
- У вас хорошие взаимоотношения с другой стороной;
- У вас есть время поработать над возникшей проблемой;
- Обе вовлечённые в конфликт стороны обладают равной властью.

Преимущества:

- Справедливое, окончательное разрешение конфликта.

Недостатки:

4. «Совой» быть трудно, так как надо думать не только о себе, но и о других.

• **Задание «Определи стратегии»**

Участники зачитывают карточки с описанием одного из способов выхода из конфликтной ситуации и отвечают, к какому способу решения она относится:

- 13) Настаиваю на своем (соревнование)
 - 14) Отбираю силой (соревнование)
 - 15) Откладываю решение на другое время (избегание)
 - 16) Пытаюсь все забыть (избегание)
 - 17) Обсуждаем точки зрения друг друга (сотрудничество)
 - 18) Пытаемся найти вариант, который бы устроил обоих (сотрудничество)
 - 19) Жду, что проблема решится сама (избегание)
 - 20) Уступаю все другому (приспособление)
 - 21) Предлагаю другому самому принять решение (приспособление)
 - 22) Уступаю ровно половину (компромисс)
 - 23) Иду на компромисс (компромисс)
 - 24) Прошу, чтобы в ситуации с ребенком разобрались сами родители (избегание)
- *Какой из пяти способов чаще всего встречается в реальной жизни?*
 - *Какой из пяти способов вы чаще используете в общении с друзьями, родителями, учителями?*
 - *Какой из пяти способов является наиболее легким, а какой наиболее трудным для распознавания?*

• **Игра «Разрешаем конфликты»**

Группа делится на 3-5 подгрупп. В игре понадобятся карточки с описанием ситуаций, а также кубик, на гранях которого – первые буквы названий стратегий выхода из конфликтной ситуации. На шестой грани – задумчивый человечек.

На столе рубашкой вверх лежат карточки «Конфликтные ситуации». Каждая подгруппа берет одну из них, а затем бросает кубик. В зависимости от того, какая буква оказалась сверху, участники продумывают, как разрешить описанную на карточке ситуацию именно тем способом, который указан на кубике. Если выпала грань с рисунком человечка, участники сами выбирают, каким способом воспользоваться, а остальные угадывают этот способ.

3. Рефлексия:

- Какие стратегии поведения в конфликте вы чаще используете?
- Какие стратегии поведения в конфликте кажутся наиболее эффективными?
- Что на занятии заинтересовало?
- Пожелания.

Занятие 6. Взаимодействие в конфликте

Задачи: Проанализировать особенности конфликтного взаимодействия, активизировать обучающихся на поиск конструктивного поведения в разрешении конфликта.

Ход занятия

1. Приветствие

• **Упражнение «Приветливая мимика».** Участников просят поприветствовать друг друга, используя мимику.

2. Основное содержание:

- **Теоретическая часть «Взаимодействие в конфликте»**

Конфликт возникает, когда есть зона разногласий – предмет спора, факт или вопрос (один или несколько), вызвавший разногласия. При этом каждый участник имеет свое собственное представление о ситуации. В определенном смысле конфликтная ситуация содержит в себе парадокс. Каждый из участников конфликта уверен в своей правоте, он делает «правильно», а партнер – «неправильно» (даже если обнаруживается готовность признать собственную неправоту в частностях, то все равно он «более прав», чем партнер).

- **Упражнение «Ложная уникальность»**

Участникам группы предлагается шесть правил, сформулированных на основе библейских заповедей, нужно оценить по 10-балльной шкале, как следуют библейским заповедям большинство людей, затем поставить оценку себе. Затем участники делятся полученными результатами.

Десять правил поведения	Большинство людей	Я
Не сотвори себе кумира Почитай отца твоего и мать твою Не убий Не укради Не лжесвидетельствуй Не завидуй богатству ближнего своего		

- **Дискуссия «Чем отличаются мои «дурные поступки» и «дурные» поступки других людей»**

У каждого человека есть тенденция к самооправданию, совершая дурные поступки мы находим им оправдание (заставила ситуация, приказал учитель, родители, другого выхода не было), при этом поступки других людей мы оцениваем предубежденно. Поведение других людей мы объясняем их личностными чертами или установками (потому что он жадный, злой и пр.), не думая о ситуации, в которой находился этот человек, когда так поступал.

Кроме того, в конфликтной ситуации стороны предвзято воспринимают реальность и видят только факты, которые подтверждают их видение конфликта. Н-р: «Пропал у одного человека топор. Подумал он, что это сын соседа украл его и стал к нему приглядываться: ходит, как укравший топор, глядит, как укравший топор, говорит, как укравший топор. Каждый жест, каждое движение в нем выдают вора. Но вскоре тот человек нашел свой топор. На другой же день посмотрел он на сына соседа: ни жестом, ни движением не похож тот на вора» (из древнекитайской литературы).

- **Упражнение «И тут вы ему говорите»**

Группа делится на тройки. В каждой тройке участники получают роли игрока, подыгрывающего и наблюдателя.

Инструкция игроку: ситуация, которую я опишу, предполагает диалог с другим персонажем. Его роль исполняет подыгрывающий. Предложенную ситуацию вы разыгрываете с ним три раза. Сначала вы будите вести свою партию с позиции «сверху» - давите, требуйте, грубите, угрожайте, насмехайтесь, будьте настойчивы, как бы ни вел себя партнер, постарайтесь все время лидировать, быть «над ним». Затем продолжите с позиции «снизу» - заигрывайте, просите, почувствуйте себя слабым и зависимым, уступайте, входите в положение другого человека. Затем побудьте в позиции «на равных». Найдите верный тон, нужную позу, доброжелательные и уверенные слова.

Инструкция подыгрывающему: в отличие от игрока вы не имеет ограничений в поведении. Расслабьтесь, максимально включитесь в ситуацию, настройтесь на партнера, а после этого реагируйте на его слова так, как вам хочется. Если он вас разозлил – злитесь, обидел – обижайтесь, если его реакция вас растрогала – уступите своим добрым порывам. Будьте максимально искренни. Желательно отметить, какие именно слова, жесты партнера создали тот или иной ваш настрой, почему поменялось отношение к партнеру.

Инструкция наблюдателя: ваша задача – фиксировать развитие диалога, особенности поведения, развитие сюжета, а также выполнение инструкции партнерами. Если вы считаете, что игрок не выполняет свою задачу, уходит в другую социальную роль, вы имеете право остановить игру.

Ситуации.

Твой одноклассник попросил на несколько дней книгу, которую ценят родители. Вернул только через неделю в неприглядном, местами нечитаемом виде. И тут ты ему говоришь...

Вы – страстный любитель тюльпанов, выращиваете их на продажу у себя на участке, это редкие сорта, луковицы которых стоят приличных денег. У соседки, с которой у вас нормальные отношения, есть собака – спаниель. Однажды вы видите, что клумба изрыта наглыми собачьими лапами. И тут вы соседке говорите...

Вы купили на рынке понравившиеся джинсы, придя домой и примерив их, понимаете, что они вам не подходят, да и качество не очень хорошее. Вы приходите на рынок с намерением сдать джинсы и говорите продавцу...

Далее обсуждение.

3. Рефлексия:

- Каковы особенности взаимодействия в конфликте?
- Какие поведенческие ходы в конфликте кажутся наиболее эффективными?
- Что на занятии заинтересовало?
- Пожелания.

Занятие 7. Барьеры межличностного общения

Задачи: Познакомить с барьерами межличностного общения, способствовать формированию навыков конструктивного взаимодействия и выражения своих чувств

Ход занятия

1. Приветствие

• **Упражнение** «Приветливая мимика». Участников просят поприветствовать друг друга, используя мимику.

2. Основное содержание:

• **Теоретическая часть** «Барьеры межличностного общения» с обсуждением
Конфликты протекают особенно остро. Если стороны не владеют элементарными навыками партнерского общения. От выбора стиля общения зависит, смогут ли партнеры понять друг друга. Способы ведения разговора, которые усиливают конфликт, принято называть «барьерами общения». К ним относятся:

- *Негативные оценки и ярлыки:* «Ты все врешь!», «Ты не можешь понять элементарного», «Не твоего ума дело». Негативные оценочные высказывания провоцируют противодействие, желание партнера противостоять.

- *Советы:* «Мой тебе совет, сделай, как я сказал», «Не советую тебе меня злить» и др. совет следует давать в том случае, если вас об этом просят, в других случаях совет вызывает протест.

- *Вопросы (на которые не нужно отвечать или невозможно ответить):* «Что ты здесь делаешь?», «Кто ты такой?», «Ты в своем уме?». Любой вопрос предполагает ответ, но эти вопросы ответа не требуют, предполагается, что партнер должен понять, как вы злы, обижены, волнуетесь. В ситуации конфликта партнер вряд ли захочет понять ваше состояние и, вероятнее всего, попытается прекратить разговор тоже вопросами, н-р: «А какое твое дело?»

- *Приказы:* «Прекрати меня злить!», «Замолчи!», «Прекрати плакать!». Конфликт может быть разрешен, если партнеры в общении демонстрируют

равенство и уважение. Человек, отдающий приказы, демонстрирует превосходство, право распоряжаться, что вызывает чувство протеста и желание оспорить приказ.

- *Обобщения, глобальные выводы из единичных случаев:* «Меня никто не любит», «Ты никогда не моешь посуду» и пр. Сильные эмоции заставляют человека делать поспешные выводы. Подобные обобщения чаще всего неверны.

- *Ирония, язвительность:* «Ну, ты и герой», «Просто писаная красавица». В ситуации конфликта ирония и язвительность могут обидеть партнера, будут восприниматься как оскорбление.

Нарушают общение и осложняют ситуацию также:

- *Перебивания, настаивание на собственной правоте, упреки, ультиматумы.*

На эти и другие «барьеры общения» люди реагируют весьма эмоционально, и чаще всего эти эмоции носят негативный характер.

Основное правило эффективного общения – это открытое выражение желаний и чувств, уважение к желаниям и чувствам партнера.

● **Упражнение «Опоздание»**

Ведущий зачитывает группе ситуацию:

Ваш друг давно хочет ходить в спортивную секцию, которую вы посещаете. Там у вас строгий и очень занятый тренер. Вы договорились с ним, чтобы он встретился с вашим другом, которого рекомендовали как ответственного и добросовестного человека. В назначенное время ваш друг не пришел. Вечером он зашел к вам домой, и вы ему говорите...

Участники высказывают различные реплики.

В обсуждении проанализировать, почему «барьеры» первыми приходят в голову. Как легче понять чувства человека, когда он о них говорит открыто или когда предполагается, что вы должны о них догадаться по его поведению?

● **Упражнение «Испорченный телефон»**

Из числа участник выбирается 5-8 человек, которым дается инструкция: «Сейчас одному из оставшихся в помещении (остальные выйдут за дверь) я прочту небольшой отрывок литературного текста. Задача оставшегося участника – максимально близко к тексту пересказать все, что удалось запомнить, следующему участнику, который войдет в комнату и т.д. Вносить свои интерпретации нельзя».

Оставшиеся в классе участники наблюдают при полном молчании.

Для нашей школы купили новые компьютеры. Через месяц в помещении, где сейчас находится библиотека, оборудуют компьютерный класс, а библиотеку переместят в пустующий кабинет на первом этаже. По вечерам в компьютерном классе можно будет играть тем, кто отработает 30 минут после уроков на благоустройство пришкольной территории.

В ходе обсуждения отмечается, как происходит утрата важной информации и история обрастает новым содержанием. Каким образом это может являться барьером для общения.

● **Упражнение «Я – высказывания»**

Одним из способов открытого выражения желаний и чувств может служить прием «Я – высказывания». Этот прием помогает сообщить партнеру по общению о своем состоянии, не перекладывая на него ответственность.

Общая схема проговаривания в рамках этого приема такова:

Событие – Реакция – Причина напряжения

событие	реакция	причина напряжения
<i>Когда вы кричите (говорите, делаете и т.д.)...</i>	<i>Я чувствую себя (беспомощно, злюсь, мне обидно и т.д.)...</i>	<i>Я не могу сосредоточиться, я хочу и не могу высказать вам свою точку зрения, потому что у меня были</i>

Далее участники формулируют «Я - высказывания» как реакцию на предлагаемые ситуации:

- *Сосед по парте во время теста заглядывает к вам в листок и тем самым навлекает на вас неприятности;*
- *Друзья (подруги) старшего брата (сестры) постоянно подшучивают над вами, их шутки довольно обидные;*
- *Лучшая подруга рассказала одноклассникам о вашей симпатии к одному из парней;*
- *Друг занял у вас деньги и не возвращает уже длительное время.*

3. Рефлексия:

- С какими барьерами межличностного общения вы чаще встречаетесь?
- Что на занятии заинтересовало?
- Пожелания.

Занятие 8. Анализ и разрешение конфликтных ситуаций

Задачи: Информировать обучающихся о правилах ведения конфликтного разговора, способствовать формированию навыков анализа и эффективного разрешения конфликтных ситуаций

Ход занятия

1. Приветствие

• **Упражнение «Приветливое слово».** Участников просят поприветствовать друг друга, используя приветливые слова.

5. Основное содержание:

- Упражнение «Золушка»

У участников есть возможность выступить свидетелем событий, происходящих в сказке «Золушка». Участники получают карточки, в которых указаны роли: мачеха, сестра, Золушка, отец, фея, принц, король. Участники от имени действующего лица дают описание и оценку событий.

В обсуждении следует обратить внимание на то, что у участников или свидетелей конфликта есть собственная картина и представления о целесообразности тех или иных действий.

- **Теоретическая часть** «Общие рекомендации по разрешению конфликтной ситуации и правила ведения конфликтного разговора» с обсуждением.
- **Признать наличие конфликта**, то есть признать наличие у участников противоположных целей и мотивов;
- **Признать необходимость проведения переговоров**, договорившись заранее и продумав, есть ли возможность решения конфликта без посредников;
- **Определить круг вопросов, составляющих предмет конфликта**, определить, что в вашем восприятии предмета конфликта – домыслы, а что конкретные факты;
- **Постараться посмотреть на предмет конфликта незэмоционально**, занять позицию оппонента, представить, как конфликт видит он, определить для себя, на какой компромисс вы готовы и что может быть целью переговоров;
- **Открытое общение** – это основное условие конструктивного разрешения конфликтной ситуации: выслушать и продемонстрировать слушание, получив как можно больше информации. Прояснить, как каждый понимает проблему, признать, что ваши действия и поступки могли привести к конфликту. Прояснить,

соответствует ли поведение каждого из участников сложившейся ситуации, отметить вопросы в которых участники конфликта расходятся, либо понимают друг друга;

- **Выработка взаимовыгодных решений путем переговоров.**

Правила ведения конфликтного разговора

- 1) Объективно опишите конфликтную ситуацию и проблему так, как вы ее видите;
- 2) Дайте возможность партнеру описать свое видение ситуации и проблемы;
- 3) Сообщайте о своем эмоциональном состоянии, позитивных и негативных чувствах, используя «Я – высказывания»;
- 4) В ситуации возникновения эмоциональной вспышки партнера не отвечайте тем же, ждите, пока он остынет, не требуйте извинения за испытываемые чувства;
- 5) Подчеркивайте общность, сходство интересов – своих и партнера, проявляйте интерес к проблеме партнера, признавайте свою неправоту;
- 6) Обращайтесь к фактам, а не интерпретации;
- 7) Высказывайте претензии к конкретному поведению, событиям, действиям, а не к личности;
- 8) Прошлое и будущее оставьте в покое, находите конкретное решение в конкретной ситуации;
- 9) Избегайте барьеров в общении;
- 10) Открыто высказывайте свои желания;
- 11) Предлагайте конкретные варианты решения ситуации, спрашивайте партнера, какие варианты видит он, процессы выработки соглашения должны быть гибким.

- **Ролевая игра «Потребности»**

Группа делится на две подгруппы. Ведущий зачитывает историю:

Мария, девушка 14 лет, хочет пойти на вечеринку в дом к своему другу. Последний раз, когда она была у него, она вернулась на два часа позже условленного с родителями срока. Вообще она достаточно много времени проводит со своим другом. Родители волнуются, что дочь стала меньше заниматься, а у нее скоро важная контрольная.

Одна подгруппа – друзья Марии, другая – друзья родителей. Друзья Марии должны перечислить потребности Марии, друзья родителей – их потребности. Затем выбирается несколько наиболее активных участников из «друзей Марии» и «друзей родителей», они обсуждают общие потребности родителей и дочери, потребности, которые не могут быть удовлетворены, т.к. противоречат друг другу, ищут взаимное соглашение.

- **Задание «Снежинка»**

Его алгоритм:

1. Молча возьмите листок.
2. Сложите его пополам.
3. Оторвите правый верхний угол.
4. Сложите ещё раз пополам.
5. Ещё раз оторвите правый верхний угол.
6. Ещё раз сложите пополам.
7. И ещё раз оторвите верхний правый угол.
8. Разверните листок и покажите своё “произведение искусства”

одноклассникам.

Обратите внимание, какие разные у вас получились снежинки! Хотя был дан чёткий алгоритм действий. Почему это произошло? (Ответы).

А если бы все снежинки были одинаковыми, мир был бы скучным и неизменным. Так что конфликты играют важнейшую роль в жизни отдельного человека, развитии семьи, жизнедеятельности школы, любой организации, государства, общества и человечества в целом. В какой – то мере они даже необходимы для развития ситуации и отношений, для роста личности, иначе может наступить застой.

6. Подведение итогов.

Учащимся предлагается заполнить анкеты. Затем желающие ребята делятся своими впечатлениями. Предоставляется возможность задавать вопросы психологу, одноклассникам.



Комитет образования и науки г. Новокузнецка



Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
институт повышения квалификации г. Новокузнецка

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

V. Консультативно-просветительское направление

Проведение групповых тематических консультаций,
индивидуальных консультаций педагогов и родителей по запросу,
вывешивание информационных листовок, оформление стендов

<i>№</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Стр.</i>
5.1	Тематические групповые консультации для родителей начального и среднего звена	2
5.2	Оформление стендов, памяток, листовок	43

Новокузнецк 2018

Тематические групповые консультации для родителей начального и среднего звена

Тема: «Взаимоотношения младших школьников с родителями и педагогами».

Цель: повышение компетентности педагогов по вопросам взаимоотношений младших школьников с родителями и взрослыми, создание условий для осознания своей позиции в отношениях с обучающимися.

План.

4. Введение.
5. Особенности возраста.
6. Особенности межличностного взаимодействия младшего школьника со взрослыми.
 - Место ребенка в системе общественных отношений
 - Речевое и эмоциональное общение.
7. Стили общения, предлагаемые взрослыми в семье и в школе.
 - Общение в семье.
 - Общение с учителем.
8. Обсуждение сложных педагогических ситуаций.
9. Выводы.

Введение.

Проблема общения младших школьников, несмотря на то, что мало исследована в литературе, очень актуальна.

Дети постоянно меняются, как меняется и сама жизнь. Они больше умеют, знают, чем, например 20 лет назад. Изменяется и их отношение к окружающему миру, взрослым, сверстникам. С появлением компьютера в жизни детей они меньше внимания стали уделять общению со сверстниками. Что касается общения младших школьников с учителем в современной школе, то оно лишено того содержания обаяния, уважения и доверия, которые были характерны для этой ситуации лет 30 и даже 20 тому назад. И дело не в том, что кто-то стал хуже или лучше (взрослые или дети), просто очень сильно меняется мир, а с ним и система человеческих ценностей. Еще по традиции даже студентам, обучающимся педагогическим специальностям, преподается, что учитель пользуется у младших школьников авторитетом, а жизнь приносит все больше и больше подтверждений обратному. Современные взрослые вообще очень рано перестают быть для детей безоговорочным авторитетом.

Проблема данной темы актуальна еще и тем, что именно в этот период происходит формирование личности. Насколько легко ребенок будет уметь общаться с окружающими его людьми, налаживать контакт, зависит его дальнейшая учебная, рабочая деятельность, его судьба и место в жизни. А именно в этот период закладывается навык брать на себя ответственность за

свою речь и правильно ее организовывать, чтобы установить отношения с окружающими людьми. Также закладывается умение дисциплинировать себя, организовывать как личную, так и групповую деятельность, понимание ценности сотрудничества, общения и отношений в совместной деятельности. Именно в этом возрасте усваиваются правила и нормы общения, которым он будет следовать всегда и везде независимо от складывающихся обстоятельств. А характер речевого и экспрессивного общения определит меру самостоятельности и степень свободы ребенка среди других людей в течении его жизни.

Особенности возраста.

Младший школьный возраст (с 6-7 до 9-10 лет) определяется важным обстоятельством в жизни ребенка – поступлением в школу.

Поступивший в школу ребенок автоматически занимает совершенно новое место в системе отношений людей: у него появляются постоянные обязанности, связанные с учебной деятельностью. Близкие, взрослые, учитель, даже посторонние люди общаются с ребенком не только как с уникальным человеком, но и как с человеком, взявшим на себя обязательство (неважно – вольно или по принуждению) учиться, как все дети в его возрасте.

К концу дошкольного возраста ребенок представляет собой в известном смысле личность. Он отдает себе отчет в том, какое место занимает среди людей, и какое место ему предстоит занять в ближайшем будущем. Одним словом, он открывает для себя новое место в социальном пространстве человеческих отношений. К этому моменту он уже многого достиг в межличностных отношениях: он ориентируется в семейно - родственных отношениях и умеет занять желаемое и соответствующее своему социальному статусу место среди родных и близких. Он умеет строить отношения со взрослыми и сверстниками. Он уже понимает, что оценка его поступков и мотивов определяется не столько его собственным отношением к самому себе, но прежде всего тем, как его поступки выглядят в глазах окружающих людей.

В период дошкольного детства в перипетиях отношений со взрослыми и со сверстниками ребенок обучается рефлексии на других людей. В школе в новых условиях жизни эти приобретенные рефлексивные способности оказывают ребенку хорошую услугу при решении проблемных ситуаций в отношениях с учителем и одноклассниками.

Новая социальная ситуация вводит ребенка в строго нормированный мир отношений и требует от него организованной произвольности, ответственной за дисциплину, за развитие исполнительских действий, связанных с обретением навыков учебной деятельности, а также за умственное развитие. Таким образом новая социальная ситуация ужесточает условия жизни ребенка, поступившего в школу, повышается психическая напряженность. Это отражается не только на физическом здоровье, но и на поведении ребенка.

Ребенок дошкольного возраста живет в условиях своей семьи, где обращенные к нему требования сознательно или бессознательно коррелируются с его индивидуальными особенностями: семья обычно соотносит свои требования к поведению ребенка с его возможностями.

Другое дело – школа. В класс приходит много людей и учитель должен работать со всеми. Это определяет неукоснительность требований со стороны учителя и усиливает психическую напряженность ребенка. До школы индивидуальные особенности ребенка могли не мешать его естественному развитию, так как эти особенности принимались и учитывались близкими людьми. В школе происходит стандартизация условий жизни ребенка, в результате выявляется множество отклонений от предначертанного пути развития: гипертормозимость, гипердинамия, выраженная заторможенность. Эти отклонения ложатся в основу детских страхов, снижают волевую активность, вызывают угнетенные состояния и др. ребенку предстоит преодолеть навалившиеся на него испытания.

В новых отношениях со взрослыми и со сверстниками ребенок продолжает развивать рефлексию на себя и других. В учебной деятельности, притязая на признание, ребенок упражняет свою волю к достижению учебных целей. Добиваясь успеха или терпя поражение, он попадает в капкан сопутствующих негативных образований (чувству превосходства над другими и зависти). Развивающаяся способность к идентификации с другими помогает снять напор негативных образований и развить в принятые позитивные формы общения.

Особенности межличностного взаимодействия младшего школьника со взрослыми.

В первые школьные годы дети постепенно отдаляются от родителей, хотя все еще испытывают потребность в руководстве со стороны взрослых. Отношения с родителями, структура семьи и взаимоотношения между родителями оказывают важнейшее влияние на школьников, однако расширение контактов с внешней социальной средой приводит к тому, что все более сильное влияние на них оказывают другие взрослые. Рассмотрим особенности общения младших школьников, предлагаемые Мухиной В.С.

Место ребенка в системе общественных отношений.

Ребенок, посещающий начальную школу, психологически переходит в новую систему отношений с окружающими его людьми. Живя среди тех же близких, в том же пространстве, называемом «дом», он начинает чувствовать, что его жизнь принципиально изменилась – на него легли обязательства не только ежедневно посещать школу, но и подчиняться требованиям учебной деятельности. *Свобода* дошкольного детства сменяется отношениями *зависимости и подчинения новым правилам жизни*. Семья начинает по-новому контролировать ребенка в связи с необходимостью учиться в школе, выполнять домашние задания, строго организовывать режим дня. Ужесточение требований к ребенку, даже в самой

доброжелательной форме, возлагает на него ответственность за самого себя. Необходимое *воздержание* от импульсивных ситуативных желаний и обязательная *самоорганизация* создают изначально у ребенка *чувство одиночества, отчужденности* себя от близких – ведь он должен нести ответственность за свою новую жизнь и сам организовывать ее. Начинается трудный период испытания ребенка не только необходимостью ходить в школу, быть дисциплинированным, но и *необходимостью организации своего дня* дома, в семье.

Конечно, взрослые озабочены учебными проблемами ребенка. Именно дома пытаются организовать его правильное отношение к учебной деятельности – *отношение взятой на себя ответственности*. Организуется рабочее место (стол, стул, полки, лампа, часы и др.), ведутся беседы о необходимости правильно спланировать свое время, чтобы хорошо учиться и успевать играть, гулять, заниматься другими приятными или обязательными делами.

Самое главное, что может дать семья младшему школьнику, - научить его *воздерживаться от развлечений в урочное время, прочувствовать, что значит «делу время – потехе час», брать ответственность на себя, тем самым научиться управлять своей волей.*

Разумная и любящая ребенка семья помогает ему освоить предъявляемые к нему требования учебной деятельности и *принять эти требования как неизбежное и необходимое.*

Успехи ребенка в освоении норм жизни в новых условиях формируют у него *потребность в признании* не только в прежних формах отношений, но и в учебной деятельности. Характер адаптации к условиям жизни в младшем школьном возрасте и отношение к ребенку со стороны семьи определяют состояние и развитие его *чувства личности*. В условиях чувствительной к изменению социального статуса ребенка семьи ребенок обретает *новое место* и внутри семейных отношений: он ученик, он ответственный человек, с ним советуются, с ним считаются.

Речевое и эмоциональное общение.

Школа предъявляет к ребенку новые требования в отношении речевого развития: при ответе на уроке речь должна быть грамотной, краткой, четкой по мысли, выразительной; при общении речевые построения должны соответствовать сложившимся в культуре ожиданиям. Именно в школе, без эмоциональной поддержки со стороны родителей и без упреждающей подсказки с их стороны о том, что следует сказать («благодарю», «спасибо», «позвольте задать Вам вопрос» и др.) в той или иной ситуации, ребенок вынужден брать на себя ответственность за свою речь и правильно ее организовывать, чтобы установить отношения с учителем и сверстниками. Речевая культура общения состоит не только в том, что ребенок правильно произносит и правильно подбирает слова вежливости. Ребенок, обладающий только этими возможностями, может вызвать у сверстников чувство снисходительного превосходства над ним, так как его речь не окрашена

наличием у него *волевого потенциала, выражаемого в экспрессии, проявляемой уверенности в себе и чувства собственного достоинства.*

Именно усваиваемые и используемые ребенком средства эффективного общения в первую очередь определяют отношение к нему окружающих людей. *Общение становится особой школой социальных отношений.* Ребенок пока бессознательно открывает для себя существование *разных стилей общения.* Также бессознательно он пробует другие стили, исходя из своих собственных волевых возможностей и определенной социальной смелости. Во многих случаях ребенок сталкивается с проблемой разрешения ситуации фрустрированного общения.

Реально в человеческих отношениях можно различать следующие типы поведения в ситуации фрустрации:

1) *активно включаемый, адекватно лояльный, стремящийся к преодолению фрустрации тип поведения* - адаптивная (высокая позитивная) форма социального нормативного реагирования;

2) *активно включаемый, неадекватно лояльный, фиксированный на фрустрации тип поведения* - адаптивная форма социального нормативного реагирования;

3) *активно включаемый, адекватно нелояльный, агрессивный, фиксированный на фрустрации тип поведения* - негативная нормативная форма социального реагирования;

4) *активно включаемый, адекватно нелояльный, игнорирующий, фиксированный на фрустрации тип поведения* - негативная нормативная форма социального реагирования;

5) *пассивный, невключаемый тип поведения* - неразвитая, неадаптивная форма социального реагирования.

Именно в условиях самостоятельного общения ребенок открывает для себя разнообразные стили возможного построения отношений.

При активно включаемом *лояльном типе* общения ребенок ищет речевые и эмоциональные формы, содействующие установлению положительных отношений. Если того требует ситуация и ребенок действительно был не прав, он извиняется, бесстрашно, но с уважением смотрит в глаза оппоненту и выражает готовность сотрудничать и продвигаться в развитии отношений. Такого рода поведение младшего школьника обычно не может быть действительно отработанной к принятой изнутри формой общения. Лишь в отдельных, благоприятных для себя ситуациях общения он достигает этой вершины.

При активно включаемом *неадекватно лояльном типе* общения ребенок как бы сдает свои позиции без сопротивления, спешит извиниться или просто подчиниться противной стороне. Готовность без открытого обсуждения ситуации к принятию агрессивного напора другого опасна для развития чувства личности ребенка. Она подминает ребенка под себя и властвует над ним.

При активно включаемом *адекватно нелояльном, агрессивном типе* общения ребенок совершает эмоциональный речевой или действенный выпад в ответ

на агрессию со стороны другого. Он может использовать открытые ругательства или давать отпор словами типа «Сам дурак!», «От такого слышу!» и др. Открытая агрессия в ответ на агрессию ставит ребенка в *позицию равенства* по отношению к сверстнику, и тут борьба амбиций определит победителя через умение оказать волевое сопротивление, не прибегая к демонстрации физического преимущества.

При активно включаемом *адекватном нелояльном, игнорирующем типе* общения ребенок демонстрирует полное пренебрежение направленной па него агрессии. Открытое игнорирование в ответ на агрессию может поставить ребенка *над ситуацией*, если ему хватит интуиции и рефлексивных способностей не переборщить в выражении игнорирования, не оскорбить чувства фрустрирующего сверстника и в то же время поставить его на место. Такая позиция позволяет сохранить чувство собственного достоинства, чувство личности.

При пассивном *невключенном типе* поведения никакого общения не происходит. Ребенок избегает общения, замыкается в себе (втягивает голову в плечи, смотрит в некое пространство перед собой, отворачивается, опускает глаза и др.). Такая позиция размывает чувство собственного достоинства ребенка, лишает его уверенности в себе.

В младшем школьном возрасте ребенку придется пройти все перипетии отношений, прежде всего со сверстниками. Здесь в ситуациях формального равенства (все одноклассники и ровесники) сталкиваются дети с разной природной энергетикой, с разной культурой речевого и эмоционального общения, с разной волей и отличным чувством личности. Столкновения эти приобретают выраженные экспрессивные формы. Все многообразие составляющих межличностного общения ложится на каждого ребенка с силой истинных реалий социального взаимодействия людей. Начальная школа вторгает прежде защищенного семьей, малым личным опытом общения ребенка в ситуацию, где взаправду, в реальных отношениях, следует научиться отстаивать свои позиции, свое мнение, свое право на автономность- свое право быть равноправным в общении с другими людьми. Именно характер речевого и экспрессивного общения определит меру самостоятельности и степень свободы ребенка среди других людей.

В младшем школьном возрасте происходит перестройка отношений ребенка с людьми. Как указывал Л. С. Выготский, история культурного развития ребенка к результату, который может быть определен «*как социогенез высших форм поведения*». Только в недрах коллективной жизни возникает индивидуальное поведение. Начало учебной деятельности по-новому определяет отношение ребенка со взрослыми и сверстниками. Реально имеется две сферы социальных отношений: «ребенок - взрослый» и «ребенок - дети». Эти сферы взаимодействуют друг с другом через иерархические связи.

В сфере «ребенок - взрослый» помимо отношений «ребенок - родители» возникают новые отношения «ребенок - учитель», поднимающие ребенка на уровень общественных требований к его поведению. В учителе для ребенка

воплощаются нормативные требования с большей определенностью, чем в семье, - ведь в первичных условиях общения ребенку трудно выделить себя и достаточно точно оценить характер своего поведения. Только учитель, неукоснительно предъявляющий требования к ребенку, оценивая его поведение, создает условия для социализации поведения ребенка, приведения его к стандартизации в системе социального пространства - обязанностей и прав. В начальной школе дети принимают новые условия, предъявляемые им учителем, и стараются неукоснительно следовать правилам.

Учитель становится для ребенка фигурой, определяющей его психологическое состояние не только в классе, на уровне и в общении с одноклассниками, его влияние простирается и на отношения в семье.

Семья в отношении к ребенку становится центрированной на учебной деятельности, на отношениях ребенка с учителем и одноклассниками. В содержание традиционного общения с ребенком в семье включаются все перипетии его школьной жизни.

Стили общения, предлагаемые взрослыми в семье и в школе.

В дошкольном детстве ребенок в силу своей изначальной зависимости не противостоит взрослому, а, прежде всего, учится приспособливаться к нему как к естественному условию существования. Когда же ребенок начинает заявлять о своей «самости», когда он начинает противопоставлять себя другим, утверждая «Я сам!», «Я буду!», «Я не буду!», «Я хочу!», «Я не хочу!», взрослые, естественно, перестраиваются и поднимают стиль общения с ребенком к взрослой манере. Конечно, это происходит постепенно, вслед за развивающейся «самостью» ребенка и его отдельными проявлениями, свидетельствующими о происходящих изменениях в общении.

Общение в семье.

? С какими стилями воспитания в семье вы сталкиваетесь?

(стили перечисляются и кратко комментируются)

Авторитарный стиль, подразумевающий жесткое руководство, подавление инициативы и принуждения, находит себе оправдание в необходимости подчинить ребенка школьной дисциплине. Окрики и физические наказания являются типичной формой, выражающей власть взрослого над ребенком. При этом не исключается любовь к ребенку, которая может выражаться достаточно экспрессивно. В таких семьях вырастают или неуверенные в себе, невротизированные люди, или агрессивные и авторитарные - подобие своих родителей. В школе эти черты личности проявляются уже в отношениях со сверстниками.

Либерально-попустительский стиль подразумевает общение с ребенком на принципе вседозволенности. Такой ребенок не знает иных отношений, кроме утверждения себя через требования «Дай!», «Мне!», «Хочу!», капризы, демонстрируемые обиды и т. п. Попустительство приводит к тому, что он не может развиваться в социально зрелую личность. Здесь отсутствует самое главное, что необходимо для правильного социального развития ребенка, - понимание слова «надо». В подобной семье формируется недовольный

окружающими людьми *эгоист*, который не умеет вступать в нормальные взаимоотношения с другими людьми - он конфликтен и труден. В школе ребенок из такой семьи обречен на провал в общении - ведь он не приучен уступать, подчинять свои желания общим целям. Его *социальный эгоцентризм* не дает возможности нормально овладевать социальным пространством человеческих отношений.

Одним из вариантов либерально-попустительского стиля в семье является гиперопека.

Гиперопекающий стиль изначально лишает ребенка самостоятельности в физическом, психическом и социальном развитии. В этом случае семья полностью фиксирует свое внимание на ребенке: из-за возможной угрозы несчастного случая или тяжелой болезни; из-за стремления компенсировать свои неудачи будущими успехами ребенка; из-за оценки своего ребенка как вундеркинда и др. В такой семье родители растворяются в ребенке, посвящают ему всю свою жизнь. Добровольное жертвоприношение невротизирует родителей, они начинают надеяться на благодарность своего ребенка в будущем, не видя благодарности в настоящем, страдают, не понимая, что растят инфантильного, неуверенного в себе, также невротизированного человека, полностью лишено самостоятельности. Такой ребенок постоянно прислушивается к своим ощущениям: не болит ли «головка», «животик», «горлышко»? Уменьшительно-ласкательные названия частей своего тела еще долго останутся в его лексиконе и будут вызывать ироническое отношение сверстников. А инфантильное и зависимое поведение лишит его возможности общаться с ними на равных. Он займет полноценную позицию, найдя себе покровителя среди одноклассников.

Ценностное отношение к ребенку с высокой рефлексией и ответственностью за него - наиболее эффективный стиль воспитания. Здесь ребенку выражают любовь и доброжелательность, с ним играют и разговаривают на интересующие его темы. При этом его не сажают себе на голову и предлагают считаться с другими. Он знает, что такое «надо», и умеет дисциплинировать себя. В такой семье растет полноценный человек с чувством собственного достоинства и ответственности за близких, в школе ребенок из такой семьи быстро обретает самостоятельность, он умеет строить отношения с одноклассниками, сохраняя чувство собственного достоинства и знает, что такое *дисциплина*.

Перечисленные стили общения в семье при всех различиях имеют общее - родители равнодушны к своим детям. Они любят своих детей, а стиль воспитания часто является преемственным, передаваемым в семье из поколения в поколение. Лишь семья, обладающая способностью к рефлексии на особенности ребенка, сознательно ищет наиболее эффективный стиль его индивидуального воспитания. Конечно же, культура семейного воспитания должна развиваться в семье и достижения в этой сфере должны передаваться следующим поколениям. Ведь именно в наше время так много возможностей обучаться и продвигаться в этом отношении.

Анализ стилей воспитания будет неполным, если не указать еще один стиль, который вовсе не направлен на воспитание. Речь идет об отчужденных отношениях в семье.

Отчужденный стиль отношений подразумевает глубокое безразличие взрослых к личности ребенка. В такой семье родители или «не видят» своего ребенка, или активно избегают общения с ним и предпочитают держать его на расстоянии (психологическая дистанция). Незаинтересованность родителей развитием и внутренней жизнью ребенка делает его одиноким, несчастным. Впоследствии у него возникает отчужденное отношение к людям или агрессивность. В школе ребенок из подобной семьи неуверен в себе, невротизирован, он испытывает затруднения во взаимоотношениях со сверстниками.

Описанные стили отношений к ребенку в семье показывают, сколь тернист путь развивающейся детской личности. В реальной жизни все еще более сложно, чем в любой классификации. В семье могут быть представлены одновременно несколько стилей отношения к ребенку: отец, мать, бабушки и дедушки могут конфликтовать друг с другом, отстаивая каждый свой стиль и т.д. Кроме стилей отношений, обращенных непосредственно к ребенку, на его воспитание оказывает безусловное влияние стиль взаимоотношений взрослых членов семьи.

Стиль семейных взаимоотношений, конечно, определяет стиль воспитания ребенка. Серьезная социальная проблема - *агрессивные отношения* в семье, когда агрессия направлена на каждого ее члена. Причин жестокости много: психическая неуравновешенность взрослых; их общая неудовлетворенность жизнью, семейными отношениями, служебным статусом; отсутствие взаимной любви между супругами, их алкоголизация и наркотизация; просто бескультурье; измены. Взаимные драки, избиение матери, избиение ребенка - вот основной фон жизни агрессивной семьи. Внутрисемейная агрессия влечет за собой формирование агрессивного типа личности ребенка. Он приучается обеспечивать себе место под солнцем нецензурной бранью, кулаками, агрессивными нападениями, садистскими выходками. Такой ребенок не умеет приспособиться к нормативным требованиям, он не желает подчиняться правилам поведения в общественных местах и в школе. Уже в шесть семь лет он провоцирует учителя, стремится довести его до крайнего состояния возмущения своим поведением, а сам в запале может кричать бранные слова, кататься по полу, нападать на своих одноклассников. В классе ребенок из агрессивной семьи не умеет найти себе место. Он отстает в развитии, не может настроить себя на учебу - ему тяжело, непонятно, неинтересно. *Он уже понимает, что он «другой», что он уже отстал, и мстит за это.* Это действительно социально запущенный ребенок. Ребенок из неблагополучной семьи имеет право на специальное внимание - ведь порой оказывается, что он даже не догадывается о том, какими добрыми и прекрасными могут быть человеческие отношения.

Таким образом, прикоснувшись к возможным условиям жизни маленького школьника в семье, мы увидели, как невелика для ребенка вероятность жить

в идеальных условиях семьи, где взрослые понимают особенности его умственного и личностного развития. Лишь нормальные, здоровые психически, любящие родители обеспечивают ребенку *чувство защищенности*, доверия и условия для нормального существования.

Опасны родительские антагонизм и агрессия, которые чаще всего возникают при алкоголизации, наркотизации и последующей общей деградации семьи. Алкоголизация семьи возникает в результате патологической склонности взрослых к алкоголю или негативных традиций пьяного застолья, существующих в ближайшем окружении. Она влияет на социальное поведение людей, и в результате - низкая дисциплина труда во всех отраслях; агрессивное поведение по отношению к окружающим и т.д. Все это наблюдают и принимают (присваивают) дети. В таких условиях они привыкают к тому, что пьянство и пьяные драки - норма жизни.

Помимо проблем, связанных с условиями развития ребенка в полной семье, существуют проблемы воспитания в неполной семье или усыновленного ребенка.

Неполная семья - это семья, где нет одного из родителей, чаще отца. Дети из неполной семьи, как правило, более ранимы, закомплексованы, чем дети из полной семьи. В неполной семье мать часто невротизирована своим социальным положением разведенной женщины или матери-одиночки. Действительно, трудно сохранять душевное равновесие, когда подросток начинает упорно интересоваться, где папа или кто папа. Даже приемлемо уравновешенная женщина, сформировавшая с ребенком хорошие эмоциональные отношения, начинает терять душевное равновесие при любовных вопросах своего ребенка. Хотя в наше время юридическое положение одиноких матерей вполне защищено и общественное мнение к ним вполне лояльно, сущность их психологического статуса остается весьма и весьма осложненной: мать не имеет психологической поддержки от отца ребенка, ей не с кем разделить ответственность за своего малыша. Она взваливает все проблемы на свои плечи. В результате - депривированный ребенок, депривированная мама. Такая мать не может быть уравновешенной: она то ласкает своего малыша, то срывает на нем свою досаду за неустроенную, неблагополучную жизнь. Материнская нестабильность создает у ребенка ощущение (или уверенность) нежелательности его появления на свет. Ребенок между тем нуждается в близком друге-мужчине (это может быть его родной дед, дядя, кто-то еще из близких или далеких родственников; может быть хороший мамин знакомый). Важно, чтобы взрослый мужчина установил дружеские, доверительные отношения с ребенком и не изменял этим отношениям, не путал их с отношениями к маме. Взрослый мужчина в качестве друга нужен и мальчику, и девочке - ведь правильная половая идентификация ребенка будет осуществляться только в том случае, если он будет иметь возможность сравнивать роль мужчины и женщины.

Существует отдельная, весьма актуальная в наше время проблема - *новый папа*. Мужчина женится на женщине по сердечной склонности и любви.

Брак- это свободный союз двух людей. Но если мужчина предлагает руку и сердце женщине с ребенком, то на него ложится ответственность и за этого ребенка. Взрослый человек имеет жизненный опыт, выдержку, разум. У ребенка в столь нежном возрасте, как шесть, семь, восемь лет, опыта маловато, он раним, тревожен, ревнив. Он уже страдал из-за ссор разводящихся родителей или из-за отсутствующего отца и тайны своего появления на свет. Ребенок может начать защищаться - он так неуверен в себе, он так боится неопределенного будущего с «новым дядей».

Ещё один вариант детской судьбы - новые родители.

Приемная семья - отдельная проблема. Если приемные родители берут грудного ребенка, то обычно это их семейная тайна. Если ребенок помнит своих природных (биологических) родителей, то в приемной семье возникают свои типичные проблемы. Ребенок тревожится: любят ли его приемные родители, а взрослые - приемные папа и мама - затрудняются найти нужный стиль общения с ним. Они принимаются баловать, задаривать подарками обретенного сына или дочку. Они боятся нагрузить его домашней работой, считая своим долгом развлекать его и превращать его жизнь в праздник. Ребенок чувствует зависимость приемных родителей от него и со свойственным детству эгоизмом начинает их эксплуатировать. Приемные родители, как правило, не юные люди. Это чаще всего бездетная супружеская пара, потерявшая надежду родить собственного ребенка. Но это может быть и семья, потерявшая своего единственного ребенка и теперь ищущая забвения в приемном. И в том и в другом случае такие семьи нуждаются в профессиональной помощи взрослым и обретенному ими ребенку.

Общение с учителем.

? В каком стиле, с вашей точки зрения, со своими учениками общаетесь вы?

? Если бы опросили ребят из вашего класса, какими словами они могли бы описать ваши взаимоотношения?

? Вспомните стиль общения с вами первой учительницы. Каковы последствия?

(актуализация опыта, желающие могут высказаться)

Ребенок младшего школьного возраста *находится в большой эмоциональной зависимости от учителя*. Так называемый эмоциональный голод - потребность в положительных эмоциях значимого взрослого, а учитель именно такой взрослый, - во многом определяет поведение ребенка. Стиль общения учителя с детьми определяет их поведение в классе во время урока, в игровой комнате и в других местах, отведенных для занятий и развлечений. Учитель на уроке имеет возможность воздействия на класс и каждого ребенка в отдельности через те принятые формы, которые предписаны традициями и правилами школы. Обычно учитель стоит перед учениками класса, а дети должны сидеть и внимать учителю, когда он объясняет. Учитель ходит между рядами и контролирует работу каждого, когда дети пишут, считают, рисуют и т.д. Учитель занят на уроке выполнением рабочего плана обучения детей. При всем единообразии внешней стороны работы

учителя в классе можно выделить ряд типичных стилей его воздействия на учеников.

Императивный (авторитарный) стиль требует безусловного, неукоснительного подчинения, поэтому его называют жестким стилем. Ребенку отводится пассивная позиция: учитель стремится манипулировать классом, ставя во главу угла задачу организации дисциплины.

Он подчиняет детей своей власти в категорической форме, не разъясняет необходимости нормативного поведения, не учит управлять своим поведением, оказывает психологическое давление.

Императивный стиль ставит учителя в *отчужденное положение* от класса или отдельного ученика. Эмоциональная холодность, лишаящая ребенка близости, доверия, быстро дисциплинирует класс, но вызывает у детей психологическое состояние покинутости, незащищенности и тревоги. Этот стиль способствует достижению учебных задач, но разъединяет детей, так как каждый испытывает напряжение и неуверенность в самом себе.

Императивный стиль лишает ребенка возможности осознать свои обязанности и права как школьника, подавляет инициативу и не развивает мотивации целенаправленного управления своим поведением. Дети, поведение которых регулируется императивным стилем, оставшись в классе без надзора учителя и не имея навыков саморегуляции поведения, легко нарушают дисциплину.

Императивный стиль руководства говорит о твердой воле учителя, но не несет ребенку любви и спокойной уверенности в хорошем отношении учителя к нему. Дети фиксируют свое внимание на негативных проявлениях авторитарного учителя. Они начинают бояться его. Все переживания, связанные с резкими формами проявлений взрослого, западают в душу ребенка, остаются в его памяти на всю жизнь.

Императивный стиль общения взрослого с ребенком в своем крайнем выражении антипедагогичен и потому недопустим в практике общественного воспитания детей.

Демократический стиль обеспечивает ребенку активную позицию: учитель стремится поставить учеников в отношения сотрудничества при решении учебных задач. При этом дисциплинированное поведение выступает не как самоцель, а как средство, обеспечивающее успешную работу.

Учитель разъясняет детям значение нормативного дисциплинированного поведения, учит управлять своим поведением, организуя условия доверительности и взаимопонимания.

Демократический стиль ставит учителя и учеников в позицию дружественного взаимопонимания. Этот стиль вызывает у детей положительные эмоции, уверенность в себе, дает понимание ценности сотрудничества в совместной деятельности и обеспечивает сорадость при достижении успеха. Этот стиль объединяет детей: постепенно у них появляется чувство «Мы», ощущение причастности к общему делу. В то же время именно этот стиль придает значение особой важности личной деятельности - каждый хочет сам выполнять задание учителя, сам дисциплинировать самого себя.

Демократический стиль не исключает отчуждения как временного приема работы учителя с классом. Но это именно временный элемент работы на фоне взаимной доброжелательности. Этот стиль предполагает включение всех детей в контроль за общим порядком. Он призван обеспечить активность позиции, нравственных установок ребенка, дает ему возможность осознать свои права и обязанности, предполагает развитие мотивации целенаправленного управления своим поведением. Демократический стиль создает благоприятные условия для успешного развития целенаправленной дисциплинированности, учебной мотивации. Этот стиль дает *опыт самоуправления* при мотиве создания и сохранения ценимой среды- рабочего состояния всего класса. Дети, воспитываемые в условиях демократического стиля общения, оставшись в классе без надзора учителя, стараются дисциплинировать себя сами.

Демократический стиль руководства говорит о высоком профессионализме учителя, его позитивных нравственных качествах и любви к детям. Этот стиль требует от учителя больших душевных напряжений, но именно он является самым продуктивным условием развития личности ребенка. Именно в условиях демократического стиля руководства у ребенка развивается чувство ответственности.

Либерально-попустительский (антиавторитарный) стиль снисходительно слаб, допускает вредное для ребенка попустительство. Это стиль непрофессионала. Отсутствие профессионализма мешает учителю обеспечить дисциплину в классе и квалифицированно организовать учебный процесс. Этот стиль не обеспечивает и совместной деятельности детей - нормальное поведение просто не организуется, дети ведут себя в меру своей воспитанности, увлекая за собой даже дисциплинированных. Этот стиль не обеспечивает детям возможности пережить радость совместной деятельности, учебный процесс постоянно нарушается своевольными поступками и шалостями. Ребенок не осознает своих обязанностей.

Либерально-попустительский стиль общения взрослого с ребенком антипедагогичен и потому недопустим в практике общественного воспитания детей.

Итак, императивный стиль управляет дисциплиной, но искажает развитие личности ребенка. Демократический стиль требует большего профессионального мастерства для организации дисциплины, но является единственно приемлемым для воспитания позитивных качеств личности ребенка при организации его познавательной активности. Либерально-попустительский стиль хотя и не перегружает ребенка эмоционально, но не дает ему и позитивных условий для развития личности.

Наиболее часто учителя пользуются императивным или демократическим стилем.

Императивный стиль отличается отчужденной позицией учителя по отношению к детям. Не чувствуя эмоциональной близости со своим учителем, ребенок бессознательно стремится компенсировать нереализованную потребность в положительных эмоциях. Как только, по

мнению ребенка, возникает возможность обратиться к своему соседу по парте или еще к кому-нибудь, он тут же начинает общение по любому поводу. *Не поощряемое взрослым напряжение воли быстро утомляет и истощает ребенка*, он бессознательно стремится снять негативное напряжение. Однако бдительное око учителя застаёт врасплох нарушителя дисциплины. Учитель делает замечание, наказывает ребенка.

Исследователи наблюдали работу учителей с разным стилем общения и изучали виды наказания детей за дисциплинарные нарушения. Оказалось, что учителя с императивным стилем общения делают больше замечаний, записей в дневнике, оценивают поведение на «2»; чаще ставят ребенка у парты, у доски, в угол; чаще говорят обидные слова в адрес ребенка и др. Учителя с демократическим стилем общения при этом никогда не треплют ребенка за ухо, не оказывают на него физического воздействия. Они делают устные замечания, строго глядя на ребенка - нарушителя дисциплины, но, самое главное, они работают с классом, организуя его на учебную деятельность, формируя познавательный интерес.

Было установлено, что дети дают разные ответы на вопрос «Почему ты соблюдаешь правила поведения на уроке?» в зависимости от стиля общения с ними их учителя.

Императивный стиль общения порождает прежде всего ответ, отражающий самочувствие ребенка: «Я боюсь, что...» Ребенок боится учителя; он боится, что учитель «будет кричать», «будет обзывать» «будет ругать» и др. Этот стиль помогает учителю поддерживать дисциплину в классе, но он непродуктивен в плане воспитания личности ребенка. У ребенка развивается *отрицательная рефлексия* - способность соотносить свое поведение с последующими результатами и стремление извлечь из этого предвидения максимальную выгоду для себя. Ребенок старается вести себя так, чтобы учитель не увидел его недисциплинированности, действует исподтишка.

Демократический стиль общения в первую очередь порождает мотивы сохранения хороших отношений с учителем, мотивы учебной деятельности, сотрудничества со всем классом. Ребенок начинает стесняться замечания, потому что стыдно нарушать правила. *Он хочет, чтобы его любил учитель, чтобы им были довольны родители, чтобы к нему хорошо относились одноклассники. Он начинает стремиться к выполнению правил, потому что это его обязанность*, дающая ему возможность пользоваться правом на тишину во время урока. Опытный учитель не скажет ребенку: «Встань! Ты плохо себя ведешь!» Он скажет иначе: «Кто мешает классу работать? Кто лишает нас права на тишину?» В этом случае поведение ребенка оценивается прежде всего с точки зрения его отношения к другим. Хорошее поведение каждого осмысливается как залог успеха всех. Демократический стиль развивает установки на *положительную рефлексию* - способность соотносить свое поведение с последующими результатами и стремление так строить свое поведение, чтобы оно помогало работе всего класса, учителя и самого ребенка.

Стиль общения учителя влияет на активность ребенка. Мы будем рассматривать три вида активности ребенка: физическую, психическую и социальную.

Физическая активность - это естественная потребность здорового, развивающегося организма в движении, в физических нагрузках и преодолении всевозможных препятствий. Физическая активность в детские годы выступает как предпосылка психического развития ребенка.

Тонус ребенка, его потребность в неутомимом движении, его ловкость есть показатели здоровья и потенциальных возможностей развития его психики. Здоровый ребенок стремится к движению, его радуют физические нагрузки. В то же время он любопытен и любознателен. Он жаждет знаний об окружающем его мире. Физическая и психическая активность ребенка находятся в тесном взаимодействии; бодрый, здоровый ребенок активен психически, уставший, замученный уже ничем не интересуется.

Психическая активность - это потребность нормально развивающегося ребенка в познании окружающей жизни: предметного мира природы, человеческих отношений. К психической активности, кроме того, относится потребность ребенка в познании самого себя. Все виды психической активности осуществляются через рефлексию - форму умственной деятельности, направленную на осмысление действий других людей и своих собственных усилий.

Детям младшего школьного возраста трудно в школе. Им сложно подчинять себя новым правилам. Пожалуй, одно из самых трудных правил - сидеть тихо. Учитель же своей первостепенной задачей считает организацию дисциплины в классе, забывая о том, что застывшие в неподвижности дети не являются идеалом порядка. Долго сидит неподвижно пассивный ребенок, у которого мало жизненных сил. Активному, с буйным темпераментом соседу по парте выполнять это требование достаточно сложно.

Как помочь ребенку привыкнуть к правилам, которые он обязан выполнять? Стили общения с ребенком по-разному организуют его физическое самочувствие на уроке.

Демократический стиль подразумевает полную сосредоточенность учителя на состоянии класса и каждого отдельного ученика. Многочисленные исследования показали большое значение так называемых физкультминуток, игр, танцев и движений под музыку, включаемых в содержание урока.

Стремление ребенка быть дисциплинированным должно вознаграждаться *правом на отдых*. Все виды знакомых движений для ребенка и есть отдых после напряженной малоподвижности.

Императивный стиль дисциплинирует класс прежде всего в плане подчинения внешне установленному порядку - дети не разговаривают и сидят неподвижно. Этот стиль, как мы уже обсуждали, отчуждает детей от учителя. Трудно представить себе шести - семилетних детей, которые радостно воспользуются предложением учителя попрыгать, потанцевать под музыку, если они не испытывают к нему непосредственного доверия. Они,

конечно, будут прыгать, но их веселье будет принужденным, не освобождающим от напряжения.

Специальные исследования показали, что стиль общения, который свойствен учителю, определяет меру успешности ребенка в учебной деятельности. В зависимости от стиля общения учителя с классом и с отдельным ребенком меняются работоспособность и *успешность познавательной деятельности, психической активности ребенка.*

Демократический стиль несет в себе призыв к сотрудничеству и познавательной активности. Нормативность, облеченная в привлекательную для ребенка форму доверительного общения по поводу текущего учебного задания, организует его внимание, заставляет работать память и мышление. Ребенок, находясь в состоянии душевного комфорта, с удовольствием обращается к умственным упражнениям. Он с удовольствием трудится над заданием, стремится ответить и огорчается, когда учитель призывает отвечать кого-то другого.

Императивный стиль затрудняет сотрудничество и организацию познавательной активности, поскольку насильственная нормативность не дает естественности в общении. Ребенок, конечно же, работает и решает задачи, предлагаемые учителем. Он тоже тянет руку, чтобы ответить. Но здесь появляются дополнительные мотивы, которые конкурируют с мотивами познавательными. Нуждаясь в эмоциональной поддержке со стороны учителя, ребенок стремится *получить похвалу саму по себе как компенсацию за напряжение*, возникающее из-за стиля общения учителя.

Исследования показали, что **только демократический стиль общения создаст условия для развития психической активности ребенка.** За одинаковый временной промежуток одни и те же дети легче запоминают, лучше соображают, фантазируют в условиях демократического стиля общения, чем в условиях авторитарного стиля. Демократический стиль дает свободу познавательной деятельности, ребенок не боится ошибиться при решении поставленной задачи. Этот стиль помогает ребенку даже тогда, когда тот вынужден отрабатывать действия, требующие от него, прежде всего, волевой регуляции. Хотя написание элементов букв и цифр не требует большой познавательной самостоятельности и не содержит условий для интеллектуальной заинтересованности, учитель приемами демократического стиля успешно организует и эту деятельность ребенка.

Выражение доверия со стороны учителя сплачивает детей в единое целое - «Мы - класс». Когда трудится класс, то каждый ученик стремится быть достойным этого общего содружества.

Социальная активность младшего школьника в школе проявляется в поведении, направленном на поддержание и выполнение правил, обязательных для школьника, в стремлении помочь выполнять эти правила своему сверстнику. Социальная активность ребенка развивается вместе с его психической активностью, когда под руководством взрослого раскрывается самосознание ребенка.

В детские годы физическое здоровье имеет наиважнейшее значение. Именно физическая активность определяет успешность развития психической и социальной активности. Дело в том, что взрослый, потерявший физическую активность, может обладать психической и социальной активностью, противопоставляя жизненным перипетиям. Ребенок же должен быть изначально здоров. Физическая активность ребенка определит во многом его продвижение в умственном и личностном отношении. Социальная активность ребенка младшего школьного возраста зависит от ряда условий, и, прежде всего, от *стиля общения*.

Обсуждение педагогических ситуаций

Ситуация 1

Вы приступили к проведению урока, все учащиеся успокоились, настала тишина, и вдруг в классе кто-то громко засмеялся. Когда вы, не успев ничего сказать, вопросительно и удивленно посмотрели на учащегося, который засмеялся, он, смотря вам прямо в глаза, заявил: «Мне всегда смешно глядеть на вас и хочется смеяться, когда вы начинаете вести занятия». Как вы отреагируете на это? Выберите и отметьте подходящий вариант словесной реакции из числа предложенных ниже.

1. «Вот тебе и на!» (4)
2. «А что тебе смешно?» (3)
3. «Ну, и ради бога!» (4)
4. «Ты что, дурачок?» (2)
5. «Люблю веселых людей». (5)
6. «Я рад(а), что создаю у тебя веселое настроение». (5)

Ситуация 2

В самом начале занятия или уже после того, как вы провели несколько занятий, учащийся заявляет вам: «Я не думаю, что вы, как педагог, сможете нас чему-то научить».

Ваша реакция:

1. «Твое дело — учиться, а не учить учителя». (2)
2. «Таких, как ты, я, конечно, ничему не смогу научить». (2)
3. «Может быть, тебе лучше перейти в другой класс или учиться у другого учителя?» (3)
4. «Тебе просто не хочется учиться». (3)
- 5 «Мне интересно знать, почему ты так думаешь». (5)
6. «Давай поговорим об этом подробнее. В моем поведении, наверное, есть что-то такое, что наводит тебя на подобную мысль». (5)

Ситуация 3

Учитель дает учащемуся задание, а тот не хочет его выполнять и при этом заявляет: «Я не хочу это делать!» — Какой должна быть реакция учителя?

1. «Не хочешь — заставим!» (2)
2. «Для чего же ты тогда пришел учиться?» (3)

3. «Тем хуже для тебя, оставайся неучем. Твое поведение похоже на поведение человека, который назло своему лицу хотел бы отрезать себе нос». (4)
4. «Ты отдаешь себе отчет в том, чем это может для тебя закончиться?» (4)
5. «Не мог бы ты объяснить, почему?»(5)
6. «Давай сядем и обсудим — может быть, ты и прав». (5)

Ситуация 4

Учащийся разочарован своими учебными успехами, сомневается в своих способностях и в том, что ему когда-либо удастся как следует понять и усвоить материал, и говорит учителю: «Как вы думаете, удастся ли мне когда-нибудь учиться на отлично и не отставать от остальных ребят в классе?» — Что должен на это ему ответить учитель?

1. «Если честно сказать — сомневаюсь». (2)
2. «О, да, конечно, в этом ты можешь не сомневаться». (3)
3. «У тебя прекрасные способности, и я связываю с тобой большие надежды». (3)
4. «Почему ты сомневаешься в себе?» (4)
5. «Давай поговорим и выясним проблемы». (5)
6. «Многое зависит от того, как мы с тобой будем работать». (5)

Ситуация 5

Ученик говорит учителю: «На два ближайших урока, которые вы проводите, я не пойду, так как в это время хочу сходить на концерт молодежного ансамбля (варианты: погулять с друзьями, побывать на спортивных соревнованиях в качестве зрителя, просто отдохнуть от школы)». — Как нужно ответить ему?

1. «Попробуй только!» (2)
2. «В следующий раз тебе придется прийти в школу с родителями». (2)
3. «Это — твое дело, тебе же сдавать экзамен (зачет). Придется все равно отчитываться за пропущенные занятия, я потом тебя обязательно спрошу». (3)
4. «Ты, мне кажется, очень несерьезно относишься к занятиям». (3)
5. «Может быть, тебе вообще лучше оставить школу?» (2)
6. «А что ты собираешься делать дальше?» (4)
7. «Мне интересно знать, почему посещение концерта (прогулка с друзьями, посещение соревнования) для тебя интереснее, чем занятия в школе». (5)
8. «Я тебя понимаю: отдыхать, ходить на концерты, бывать на соревнованиях, общаться с друзьями действительно интереснее, чем учиться в школе. Но я, тем не менее, хотел(а) бы знать, почему это так именно для тебя». (5)

Подводится общий итог («чем ближе сумма баллов к 25, тем более удачные варианты ответов, с психологической точки зрения, вы выбрали»)

Выводы.

В младшем школьном возрасте происходят существенные изменения условий психического развития детей и особенностей формирования его личности по сравнению с предыдущим периодом развития. С поступлением ребенка в школу обучение становится ведущим видом деятельности, которая в отличие от игры носит обязательный, целенаправленный, общественно значимый характер. В процессе обучения в начальных классах игра тоже используется, но она уже связывается с задачами обучения, изменяются ее цели, виды и условия организации. Выделился и новый характер общения младших школьников. Общение становится более целенаправленным, поскольку появляется постоянное воздействие учителя, с одной стороны, и учебного коллектива – с другой. Изменяется социальная роль ребенка, у него появляются новые права и обязанности, которые накладывают отпечаток на взаимоотношения со сверстниками, со взрослыми и родителями. Особое место занимает отношение школьников к учителю, оно не остается неизменным.

Давайте обобщим...

? Какие особенности общения современного ученика начальной школы мы можем назвать?

- Современный ребенок приходит в школу более подготовленным и «развитым» в познавательном плане, чем ранее. Но, значительно «отстает» в социальном развитии, лишен опыта «дворового общения».
- Общение младших школьников развивается в новых (по сравнению с дошкольным учреждением) условиях – школе. Предъявляются новые требования, появляются новые права и обязанности.
- Ребенок находится в эмоциональной зависимости от учителя. Возникает потребность в положительных эмоциях значимого взрослого, а учитель именно такой взрослый.
- Предлагаемые учителем стили поведения с учениками влияют на развитие общения у младших школьников.
- Общение становится более целенаправленным (влечет познание культурных норм, ценностей, правил).
- Расширение сферы общения, что влечет постепенное отдаление от родителей. В общении с родителями изменяется роль младшего школьника (он ученик, с ним считаются, с ним советуются).
- В общении ребенка в семье происходит отражение всех перипетий школьной жизни.

? Чем педагог может быть полезен современному школьнику?

- использовать игру, объясняя правила и меры наказания,
- учить обучающихся сотрудничать, способствовать рождению чувства «Мы - класс»
- проводить совместно с родителями внеклассные мероприятия,
- заботиться о профилактике своего эмоционального истощения и т.д.

Важно отметить, что «способность действовать произвольно формируется постепенно, на протяжении всего младшего школьного возраста. Как и все высшие формы психической деятельности, произвольное поведение подчиняется основному закону их формирования: новое поведение возникает сначала в совместной деятельности со взрослым, который дает ребенку средства организации такого поведения, и только потом становится собственным индивидуальным способом действия ребенка» (Л. С. Выготский).

Специфика младшего школьного возраста состоит в том, что цели деятельности задаются детям преимущественно взрослыми. **Учителя и родители определяют, что можно и что нельзя** делать ребенку, какие задания выполнять, каким правилам подчиняться и т. д.

Одна из типичных ситуаций такого рода — выполнение ребенком какого-либо поручения. Известно, что даже школьники, которые охотно берутся выполнить поручение взрослого, не всегда могут сделать это, не справляются с заданием, поскольку не усвоили его сути, быстро утратили первоначальный интерес к заданию или просто забыли выполнить его в срок.

Этих трудностей можно избежать, если, давая детям какое-либо поручение, соблюдать определенные правила. Во-первых, необходимо, чтобы дети, получив задание, сразу же повторили его. Это заставляет ребенка мобилизоваться, «настроиться» на задание, лучше понять его содержание, а также отнести это задание лично к себе. Во-вторых, нужно предложить им сразу подробно спланировать свои действия, т. е. тут же после поручения приступить к его мысленному исполнению: определить точный срок выполнения, наметить последовательность действий, распределить работу по дням и т.

Тема: **Возрастные особенности третьеклассников**

Цель: актуализация знаний о психологических особенностях возраста.

План.

1. Общая характеристика.
2. Познавательное развитие
 - внимание,
 - память
 - мышление
3. личностное развитие
 - воля
 - рефлексия и внутренний план действий
4. Общение со сверстниками
 - потребность в общении
 - речевая культура

- положение и в системе личных и в системе деловых отношений

Общая характеристика.

Многие учителя отмечают, что именно с третьего года обучения дети начинают действительно осознанно относиться к учению, проявлять активный интерес к познанию.

Ребенок пытается оценивать причины своих достижений и неудач, выбирать способы предотвращения последних, то есть развивает познавательную рефлексию. Возможно существенное снижение творческих способностей, стремления фантазировать за счет появления навыков действовать по образцу, следовать инструкции.

В этом возрасте у ребенка, по-прежнему, присутствует *острое желание быть успешным в учебе*, что для него значит то же, что *и быть хорошим и любимым*. Поэтому у некоторых детей происходит снижение самооценки, например ребенок думает о себе так: «Я плохой, потому что не так пишу или читаю». Эта тенденция может закрепиться, если ребенок считает, будто родителей огорчают его неудачи. Он перестает верить в свои возможности. В наиболее сложном варианте он уже не стремится быть успешным, начинает лениться, думая о себе так: «Я не могу быть хорошим, поэтому и незачем стараться». У некоторых детей закрепляются социальные страхи: сделать что-то не так, допустить ошибку. Это приводит к снижению качества контрольных работ, трудностям в выполнении творческих заданий.

Психологические исследования показывают, что между вторым и третьим классами происходит скачок в умственном развитии учащихся. Именно на этом этапе обучения происходит активное усвоение и формирование мыслительных операций, более интенсивно развивается вербальное мышление, т.е. мышление, оперирующее понятиями.

Новые возможности мышления становятся основанием для дальнейшего развития других познавательных процессов: восприятия, внимания, памяти. Активно развивается и способность ребенка произвольно управлять своими психическими процессами, он учится владеть вниманием, памятью, мышлением.

Познавательное развитие третьеклассника

Ребенок уже достаточно много знает и умеет. Но у него сформировалась такая манера обучения, которая называется «стратегия третьеклассника». Она заключается в том, что ученик осваивает любой материал чисто механически, путем многократного повторения. Между тем именно в третьем классе ребенок уже может освоить более оптимальные способы учения.

В начале школьного обучения дети еще не умеют активно заучивать учебный материал, быть постоянно внимательными. Это наглядно демонстрирует большое количество ответов: хочу хорошо пересказывать, хочу, чтобы у меня была хорошая память, хочу быть внимательным. Мышление младшего школьника имеет конкретный характер.

Хорошо развитые **свойства внимания** и его организованность являются факторами, непосредственно определяющими успешность обучения в младшем школьном возрасте. Как правило, хорошо успевающие учащиеся имеют лучшие показатели развития внимания.

Специальные исследования показывают, что различные свойства внимания вносят неодинаковый «вклад» в успешность обучения по разным школьным предметам. Так, при овладении математикой ведущая роль принадлежит объему внимания, успешность усвоения русского языка связана с распределением внимания, а обучение чтению — с устойчивостью внимания. Таким образом, развивая различные свойства внимания, можно повысить успеваемость школьников по разным учебным предметам. Сложность, однако, состоит в том, что разные свойства внимания поддаются развитию в неодинаковой степени. Наименее подвержен влиянию объем внимания (но даже он резко — в 2,1 раза — увеличивается на протяжении младшего школьного возраста). В то же время такие свойства внимания, как распределение, переключение и устойчивость, можно и нужно у ребенка тренировать.

Наиболее распространенный прием запоминания у младших школьников — многократное повторение, обеспечивающее механическое заучивание. Однако при возрастающем объеме учебного материала он перестает себя оправдывать. Поэтому уже в начальной школе дети начинают испытывать потребность в качественно иных способах работы. Совершенствование **памяти** у младших школьников связано в первую очередь с приобретением и усвоением таких способов и стратегий запоминания, в основе которых лежит организация запоминаемого материала. Приемы смыслового запоминания, логическая память требуют специальных усилий по своему формированию. Основой логической памяти является использование мыслительных процессов в качестве опоры, средства запоминания. Такая память основана на понимании. В качестве мыслительных приемов запоминания могут быть использованы: выделение смысловых опор, классификация, составление плана и др. Целесообразно продемонстрировать детям и различные мнемотехнические приемы, а также раскрыть возможности письменной речи как средства запоминания.

Для того чтобы умственное действие могло быть использовано в качестве опоры для запоминания, само это действие должно быть первоначально сформировано. Например, прежде чем использовать прием классификации для запоминания какого-либо материала, необходимо овладеть классификацией как самостоятельным умственным действием. Поэтому особенно важная роль в работе с детьми принадлежит развитию их **мыслительных способностей**. Основное внимание необходимо уделить обучению элементам логического мышления: выделению различных признаков предметов, сравнению, нахождению общего и различного, классификации, умению давать простейшие определения. Направляя усилия на развитие мышления детей, родители должны учитывать их индивидуальные особенности (склад ума, познавательный стиль, темп

мыслительной деятельности, обучаемость и пр.). При этом не следует забывать и о качественном своеобразии мышления ребенка в младшем школьном возрасте.

Несмотря на интенсивное развитие вербального, понятийного мышления, большинство детей примерно до 10 лет относится не к мыслительному типу, а к художественному. Поэтому целенаправленное развитие понятийного мышления следует сочетать с не менее целенаправленным совершенствованием образного мышления и уделять внимание развитию детского воображения. Кроме того в средней школе будет востребовано абстрактное мышление, а оно развивается очень медленно. Вот почему одна из самых важных задач в третьем классе – формирование абстрактного мышления.

Личностное развитие

Продолжает активно развиваться **воля** ребенка. Он пытается сдерживать свои непосредственные импульсы, учитывать желания других людей. Учитя преодолевать трудности, не пасовать перед ними. Ребенок становится более критичным по отношению к педагогу, может сформулировать, что ему в учителе нравится, а что не по душе. Появляется способность хорошо дифференцировать личностные качества сверстников. Ребенок может обосновать причины выбора друга или нежелание дружить. У некоторых детей наблюдается сильное стремление к лидерству, острое переживание при невозможности его реализовать. Интенсивно развивается способность к сотрудничеству в играх и учебе. Дети учатся договариваться, уступать друг другу, распределять задания без помощи взрослых. В этот период сотрудничества может наблюдаться тенденция к образованию группировок, некоторой враждебности между их лидерами. Ребенок хорошо осознает свою роль в семье, оценивает отношения между родителями. Глубоко страдает, если они его не удовлетворяют. Появляется желание больше свободы. Излишне сильная опека угнетает. Начинают осознаваться ценностные представления о жизни.

Для успешного обучения в средней школе необходимы достаточно высокий уровень развития **рефлексии и внутреннего плана действий**. Рефлексия – важное условие деятельности ребенка в средней школе, позволяющее человеку сосредоточиться на самом себе и анализировать свою деятельность. Поскольку любое новообразование формируется сначала в ведущей деятельности, нужно контролировать способность учащихся анализировать учебную задачу.

От наличия рефлексии зависит и самооценка младшего школьника. Если рефлексия развита хорошо, то у него развивается адекватная самооценка. Если же у третьеклассника не развита рефлексия, он не может анализировать ситуацию и воспринимает ее неадекватно.

Другое важное условие успешной учебы в средней школе – **внутренний план действий** (умение контролировать свою деятельность в уме). Следует учитывать, что внутренний план действий формируется во внешнем, то есть

для формирования внутреннего плана действий надо учить ребенка проговаривать порядок логических операций вслух.

Общение со сверстниками

Третий класс – это еще и новый этап в социализации, отработке новых социальных связей. К этому времени ребенок уже должен уметь строить отношения со взрослыми и со сверстниками (без помощи взрослых). У третьеклассника появляется представление о дружбе.

Система личных отношений в классе складывается у ребенка по мере освоения и школьной действительности. Основу этой системы составляют непосредственные эмоциональные отношения, которые преобладают над всеми другими.

В проявлении и развитии **потребности детей в общении**, у учеников начальных классов наблюдаются значительные индивидуальные особенности. Можно выделить две группы детей в соответствии с этими особенностями. У одних общение с товарищами в основном ограничивается школой. У других общение с товарищами уже занимает немалое место в жизни.

Младший школьный возраст – это период позитивных изменений и преобразований, происходящих с личностью ребенка. Потому так важен уровень достижений, осуществленных каждым ребенком на данном возрастном этапе. Если в этом возрасте ребенок не почувствует радость познания, не приобретет уверенность в своих способностях и возможностях, сделать это в дальнейшем будет труднее. И положение ребенка в структуре личных взаимоотношений со сверстниками также труднее будет исправить.

На положение ребенка в системе личных взаимоотношений влияет и такой феномен как речевая культура.

Речевая культура общения состоит не только в том, что ребенок правильно произносит и правильно подбирает слова вежливости. Ребенок, обладающий только этими возможностями, может вызвать у сверстников чувство снисходительного превосходства над ним, так как его речь не окрашена наличием у него волевого потенциала, выражаемого в экспрессии, проявляемой уверенности в себе и чувстве собственного достоинства.

Именно усваиваемые и использованные ребенком средства эффективного общения в первую очередь определяют отношение к нему окружающих людей. Общение становится особой школой социальных отношений. Ребенок пока бессознательно открывает для себя существование разных стилей общения. Именно в условиях самостоятельного общения ребенок открывает для себя разнообразные стили возможного построения отношений.

Таким образом, в основе развития взаимоотношений в группе лежит потребность в общении, и эта потребность изменяется с возрастом. Она удовлетворяется разными детьми неодинаково.

Каждый член группы занимает особое **положение и в системе личных и в системе деловых отношений**, на которых влияют успехи ребенка, его

личные предпочтения, его интересы, речевая культура, а конце III-IV класса и индивидуальные нравственные качества.

В классе во взаимоотношениях со сверстниками ребенок может занимать разные позиции:

- быть в центре внимания;
- общаться с большим количеством сверстников;
- стремиться быть лидером;
- общаться с избранным кругом сверстников;
- держаться в стороне;
- придерживаться линии сотрудничества;
- выражать доброжелательность ко всем;
- занять позицию соперничества;
- выискивать у других ошибки и недостатки;
- стремиться оказывать помощь другим.

Выбор вариантов поведения ребенка связан с различными установками семьи, школы, сверстников; с их ожиданиями, позицией, условиями, в которые попадает ребенок. Доказано, что осмысленный опыт общения благоприятствует развитию личности ребенка.

Исследования показывают, что школьники, чье положение в коллективе сверстников благополучно, с большим желанием посещают школу, активны в учебной и общественной работе, положительно относятся к коллективу и его общественным интересам.

К концу младшего школьного возраста критерии приемлемости несколько меняются. При оценке сверстников на первом месте также стоит общественная активность, в которой дети уже ценят действительно организаторские способности, а не просто сам факт общественного поручения, данного учителем, как это было в первом классе; и по-прежнему красивая внешность. В этом возрасте для детей значимость приобретают и определенные личностные качества: самостоятельность, уверенность в себе, честность. Примечательно, что показатели, связанные с учением, у третьеклассников менее значимы и отходят на второй план.

Для «непривлекательных» третьеклассников наиболее существенны такие черты, как общественная пассивность; недобросовестное отношение к труду, к чужим вещам.

Характерные для младших школьников критерии оценки одноклассников отражают особенности восприятия и понимание ими другого человека, что связано с общими закономерностями развития познавательной сферы в этом возрасте: слабая способность выделять главное в предмете, ситуативность, эмоциональность, опора на конкретные факты, трудности установления причинно-следственных отношений.

Специфика социальной перцепции младших школьников сказывается и на особенностях их первого впечатления о другом человеке. В целом, становясь более точным и дифференцированным к третьему классу, первое впечатление отличается у детей ситуативностью, стереотипностью, ориентацией на внешние признаки. Физический облик и его оформление

являются для младших школьников «каркасом», на котором выстраивается облик другого человека. Поэтому взрослые, работающие с младшими школьниками, должны учитывать ориентацию детей на внешность и уделять специальное внимание своему костюму.

Необходимо отметить, что, как правило, с возрастом у детей повышаются полнота и адекватность осознания своего положения в группе сверстников. Но в конце этого возрастного периода, то есть у третьеклассников, адекватность восприятия своего социального статуса резко снижается даже по сравнению с дошкольниками: дети, занимающие в классе благополучное положение склонны, его недооценивать, и напротив, имеющие неудовлетворительные показатели, как правило, считают свое положение вполне приемлемым. Это свидетельствует о том, что к концу младшего школьного возраста происходит своеобразная качественная перестройка, как самих межличностных отношений, так и их осознания. Безусловно, это связано с возникновением в этот период потребности занять определенное положение в группе сверстников. Напряженность этой новой потребности, возрастающая значимость мнения сверстников и являются причиной неадекватности оценки своего места в системе межличностных отношений.

К концу младшего школьного возраста о возрастающей роли сверстников свидетельствует тот факт, что в 9 – 10 лет школьники значительно острее переживают замечания, полученные в присутствии одноклассников, они становятся более застенчивыми и начинают стесняться не только незнакомых взрослых, но и незнакомых детей своего возраста.

Положение ребенка в группе влияет на его самоощущение. Ученые Криг и Лэрд оценивали чувства одиночества, социальной тревоги и социальной изоляции, а также определили факторы, которые вызывают соответствующие социальные результаты по сообщениям учащихся III и V классов. Эти исследования обнаружили, что характер самоощущения детей и то, кого они обвиняют в своих низких результатах, зависит от опыта взаимодействия со сверстниками. Отвергаемые дети сообщали о более сильном чувстве одиночества и были более склонны объяснять свои неудачи в отношениях со сверстниками внешними причинами, чем дети, принятые в группу сверстников.

Итак, основной предпосылкой для формирования личности в этом возрасте является переход к новому положению ребенка в обществе, которое обязывает его к ответственной, общественно контролируемой, целенаправленной деятельности, воспитывает чувство долга и ответственности перед окружающими, умение действовать сознательно и организованно, развивает в ребенке волевые качества.

Новое положение ребенка наполняет его жизнь глубоким содержанием, что сказывается на общей направленности его личности, переживаниях, представлениях. Новая направленность, появляющаяся у детей младшего школьного возраста, выражается также и в том, что они активно стремятся найти свое место в коллективе, завоевать уважение и авторитет у товарищей.

Это стремление к определенному положению в коллективе в условиях обучения и воспитания в школе является огромным стимулом в учебной работе. Младшие школьники начинают сознательно добиваться звания отличника, так как в хорошо организованных школой и учителями коллективах именно это звание в первую очередь дает им право на уважение и авторитет у товарищей.

Стоит отметить, что в данный период развития происходит особенно интенсивное формирование моральных чувств ребенка, вместе с тем означающее и формирование моральной стороны его личности. Те правила и требования, которые ставит перед ребенком коллектив, выступают тогда для него не как нечто чуждое его собственной жизни и деятельности, а как необходимый элемент его жизни в коллективе класса, школы, как необходимое условие его бытия. Когда третьеклассника спрашивают: *«Что бы ты хотел в себе изменить?»*, большинство из них ответит: «хочу быть добрым, добродушным, отзывчивым, не хочу быть злым» и т.п.

На этом этапе обучения происходит активное усвоение и формирование мыслительных операций, более интенсивно развивается вербальное мышление, т.е. мышление, оперирующее понятиями. Новые возможности мышления становятся основанием для дальнейшего развития других познавательных процессов: восприятия, внимания, памяти. Активно развивается и способность ребенка произвольно управлять своими психическими процессами, он учится владеть вниманием, памятью, мышлением.

Тема: «Психологическая готовность к обучению в среднем звене»

Цель: *повышение психологической компетентности родителей по вопросам психологической готовности к переходу в 5 класс*

План.

1. Введение.
2. Психологические новообразования возраста.
3. «Каким должен быть выпускник начальной школы?»
4. Заключение.
5. Обсуждение «полезных советов»

Введение

Преимственность – одна из основных проблем во взаимоотношениях начальной и основной средней школы. Ни для кого не секрет, что в рамках рядовой традиционной школы при переходе из 4-го в 5-й класс у многих учеников резко снижаются показатели обученности. У этого явления много причин, и соответственно требуется поиск средств для их преодоления.

Сам по себе период обучения во второй половине 4-го класса не несет в себе какой-либо интересной психологической перспективы и не таит какой-либо педагогической или психологической опасности. В это время можно с большим успехом и интересом для детей продолжать заниматься развитием их познавательных интересов и возможностей. Свою роль и конкретное наполнение психолого-педагогическое сопровождение приобретает в связи с тем, что на рубеже 4 и 5-х классов учеников ожидает резкая смена социальной ситуации обучения.

Переход из начального в среднее звено традиционно считается одной из наиболее педагогически сложных школьных проблем. Образование как способ организации социальной ситуации развития ребенка может усилить и позитивную сторону кризиса, и его негативные проявления.

В последние годы в педагогической и психологической литературе так много говорится о сложностях этого периода обучения, что он стал восприниматься чуть ли не как объективный кризис развития детей 9–10 лет, порождающий серьезные педагогические проблемы. В реальности же ситуация прямо противоположная: педагогические особенности периода перехода порождают психологические проблемы у самих детей и их педагогов и различные неблагоприятные педагогические следствия.

С психологической точки зрения это очень благополучный возраст. Подростковые проблемы еще только «маячат» у линии жизненного горизонта как некоторая психологическая и личностная перспектива. А корни трудностей, испытываемых школьниками при овладении новой социальной ситуацией обучения, – в педагогической практике, порождающей резкий скачок из одной системы обучения в другую, в нестыковке программ, форм обучения, дисциплинарных требований, стилей общения и многом другом.

Психологические новообразования

Однако прежде чем говорить о возможных путях и средствах решения проблем «переходного периода», обратимся к обсуждению важного содержательного вопроса: какие психологические новообразования должны появиться (сами или благодаря усилиям взрослых) в конце 4-го – начале 5-го класса?

Центральное и важнейшее психологическое новообразование – это так называемое «чувство взрослости». Это чувство должно проявлять себя и реализовываться в трех основных моментах:

1. Новая личностная позиция по отношению к учебной деятельности. Ведущим учебным мотивом в этом случае станет для пятиклассника мотив собственно познавательный.
2. Новая личностная позиция по отношению к школе и педагогам. Школьнику предстоит занять самостоятельную, во многом равноправную позицию и научиться сочетать ее с уважением к мнению старшего.
3. Новая личностная позиция по отношению к сверстникам.

Откуда появляются эти новые позиции?

Естественно, что для формирования той или иной позиции, того или иного отношения требуется некоторый уровень собственно психической готовности и зрелости. Но он является именно предпосылкой формирования новой системы отношений. И субъектное отношение к учебной деятельности, и новая позиция в отношениях с педагогами возникают только в соответствующих социальных, педагогических условиях как ответ на специально организованную работу взрослых.

Кроме «чувства зрелости» успешность перехода определяется наличием определенного уровня когнитивной зрелости школьников. Прежде всего, она связана со способностью ребенка успешно осуществлять разнообразную интеллектуальную деятельность, планирования шагов по решению интеллектуальной задачи, использования логических средств-операций, а также использованием речи как инструмента мышления.

Каким же должен быть выпускник начальной школы?

Выпускник начальной школы в области чтения и письма должен проявлять инициативность в познавательной деятельности, самостоятельность суждений, способность самостоятельного поиска способов и средств деятельности. У него заложены основы умения добывать недостающую информацию различными способами. Сформировано осмысленное отношение к слову, сформирован тип читательской деятельности, при котором ребенок самостоятельно осмысливает текст до начала чтения, во время чтения и после чтения; понимает художественный текст на уровне содержания и смысла; владеет элементарными приемами осмысления, запоминания и передачи содержания учебно-научного текста. На материале этих предметов сформирована любознательность. Развиты эмоционально-

смысловое отношение к прочитанным текстам, способность к переносу себя на место героя, сопереживанию. Сформирована самостоятельность суждений.

В области окружающего мира сформированы наблюдательность, склонность искать причины увиденного, склонность искать место данному факту среди подобных явлений, что является условием формирования в сознании школьников целостной картины мира.

Выпускник начальной школы обладает общими, предварительными и образными, представлениями об истории и современности России, всего человеческого общества. На начальном уровне он умеет ориентироваться в историческом времени, ведет счет времени, может работать на образной исторической карте.

Школьник владеет математической грамотностью, проявляет культуру логических рассуждений на материале математики, умеет рассуждать, аргументировать, выдвигать гипотезы. При решении задач уверенно составляет числовые выражения и оперирует ими. Решает простые алгебраические уравнения. У него развиты пространственные представления. Ученик умеет чертить развертки, склеивать фигуры по их разверткам. Уверенно решает задачи, требующие выполнения нескольких действий и оперирующие с понятием движения в противоположную сторону. Решает задачи нахождения части от числа и определение числа по его части. Может применять свои математические знания в повседневной жизни.

Сформированы искренность суждений, смелость отстаивать свою точку зрения, умение поддерживать общение, отсутствует боязнь обнаружить свою индивидуальность. Поддерживаются любопытство и любознательность, желание самостоятельного поиска ответов на вопросы. Сформирована склонность рассказывать об увиденном и услышанном, пересказывать прочитанное приятелям и взрослым, что в свою очередь обеспечивает понимание его самим ребенком. Поддерживается и стимулируется доброжелательность к окружающим людям и живым организмам, способность ощущать гармонию природы и получать радость от общения с ней.

Заключение.

Преимственность есть объективная характеристика развития личности как единства непрерывности и прерывности. Динамика становления самосознания личности может быть ценностным основанием, определяющим содержательный и процессуальный компонент образования с учетом качественной специфики каждой следующей ступени в непрерывном процессе развития субъектности. Условием эффективного решения проблемы преимущественности в образовании является гармоничное сочетание личностного и системно-деятельностного подходов.

Обсуждение советов

Полезные советов:

1. Будьте ребенка спокойно: проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если "вчера предупреждали".
2. Прощаясь, не предупреждайте и не наставляйте: «смотри, сегодня не было замечаний о твоём поведении» и т.п. Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов. У него впереди трудный день.
3. Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если же ребенок чересчур возбужден, если жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладываете на потом, выслушайте, это не займет много времени.
4. Если видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится и расскажет сам.
5. Лучшее время для домашних занятий с ребенком с 15 до 17 часов – первая смена, с 9 до 11 часов – вторая смена. Занятия вечерами бесполезны, т.к. ребенок уже устал от насыщенного учебного дня.
6. Не заставляйте делать все задания в один присест, это должно занимать не больше 15 – 20 минут времени, и только после 20 минутного отдыха можно вернуться к заданию.
7. Во время занятий с ребенком необходимы: спокойный тон, поддержка, похвала (даже, если не очень получается).
8. В общении с ребенком старайтесь избегать условий. Порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.
9. Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое состояние. Чаще всего это объективные показатели утомления, трудности учебы.
10. Все дети любят сказку перед сном, ласковые слова (даже четвероклассники!). Это успокаивает их, помогает снять напряжение, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном о неприятностях.

Тема: «Адаптация пятиклассников в среднем звене»

Цель: повышение психологической компетенции родителей по проблеме адаптации пятиклассников к среднему учебному звену

Задачи:

5. Информировать родителей о физиологических и психологических особенностях подросткового возраста.
6. Познакомить родителей с понятием адаптация, признаками успешной адаптации и признаками дезадаптации.
7. Дать представление об особенностях ее протекания у пятиклассников.
8. Определить роль родителя в профилактике школьной дезадаптации.

План

1. Физиологические и психологические особенности раннего подросткового возраста.
2. Знакомство с понятием адаптация.
3. Признаки успешной адаптации.
4. Признаки дезадаптации.
5. Проблемы школьной адаптации.
6. Рекомендации родителям

*Воспитание – это процесс жизни,
а не подготовка к будущей жизни.*

Я.А. Коменский

Любые переходные периоды в жизни человека всегда являются неким кризисом. Переход учеников из начальной школы в среднее звено — это сложный и ответственный период. От того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка. Попробуем разобраться в том, что происходит сейчас с детьми, что их волнует и беспокоит, с какими проблемами они сталкиваются, и определить, какую реальную помощь можно оказать ребятам.

Ребенок вступает в подростковый период своего развития, границы этого периода совпадают с обучением в V—IX классах школы (10—15 лет) — этот период характеризуется бурным ростом и развитием организма.

Родители считают детей этого возраста трудными, "неслухами", педагоги и психологи называют этот период "переходным", "критическим". Многочисленные житейские наблюдения за подростками и не менее многочисленные научные исследования подтверждают действительную сложность происходящих в этом возрасте процессов развития.

Основное содержание подросткового периода определяется как переход от детства к взрослости. Начало перестройки организма связано с активизацией

деятельности гипофиза (нижний мозговой придаток), гормоны которого стимулируют рост тканей и функционирование других желез внутренней секреции. Происходит интенсивный рост тела. Наблюдается возрастное несоответствие в развитии сердечно-сосудистой системы: сердце значительно увеличивается в объеме, а диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии. Это приводит к временным функциональным расстройствам кровообращения, проявляющимся в головокружении, головных болях, сравнительно быстрой утомляемости.

Идет половое созревание. Наиболее интенсивны эти процессы у девочек в 11—13 лет, у мальчиков — в 13—15 лет. Вследствие неравномерного физического развития всего организма, и в частности нервной системы, у подростков наблюдается повышенная возбудимость, раздражительность, вспыльчивость.

Эти особенности физического развития подростка должны учитывать и педагоги, и родители.

Подросток — это ребенок, становящийся взрослым. Внешне он мало похож на взрослого: играет, дерется, шалит, скачет. Но за внешней непохожестью, за "детскостью" скрывается то незаметное, о чем часто не подозревают родители, — "взрослость". Главным в личности подростка является возникшее и все более и более утверждающееся чувство, что он уже не ребенок. Подросток все больше стремится к самостоятельности во всем.

Подростковый возраст характеризуется постепенной заменой ведущей учебной деятельности на ведущую деятельность общения — установление доверительно-дружеских отношений со сверстниками. Социальные нормы поведения, установленные взрослыми, отходят на второй план. 5-классник переходит на внутригрупповые нормы поведения (те, которые установил сам и сверстники). Стремление к личному авторитету среди сверстников порождает активный поиск образца для подражания. И, к сожалению, не всегда эти отношения строятся на правильных основаниях, на системе моральных ценностей, принятых в обществе. Во избежание конфликта родителям необходимо найти для подростка новое место рядом с собой, предоставить ему ту степень самостоятельности, которая соответствует его возможностям, общественным требованиям к нему и позволяет взрослому влиять и руководить подростком.

Вместе с тем в этом возрасте множество замечательных составляющих. Подростковый возраст — это возраст кипучей энергии, активности, больших замыслов, активного стремления к творческой деятельности.

В 5-м классе ко всем проблемам подросткового возраста добавляется проблема адаптации к новым условиям обучения.

Адаптация – термин, введенный в научный оборот физиологами в конце 19 века; **в самом общем виде означает приспособляемость** – способность некоего объекта сохранять свою целостность при изменении параметров среды.

Под школьной адаптацией понимается приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности и т.д.

В адаптационной период дети могут стать более тревожными, робкими или, напротив, «развязными», чрезмерно шумными, суетливыми. У них может снизиться работоспособность, они могут стать забывчивыми, неорганизованными. Иногда нарушается сон, аппетит. Подобные функциональные отклонения в той или иной форме характерны примерно для 70-80% школьников.

У большинства детей подобные отклонения носят единичный характер и исчезают, как правило, через 2-4 недели после начала учебы. Однако есть дети, у которых процесс адаптации затягивается на 2-3 месяца и даже больше.

В этот период важно обеспечить ребенку спокойную, щадящую обстановку, четкий режим, то есть сделать так, чтобы пятиклассник постоянно ощущал поддержку и помощь со стороны родителей.

Признаки успешной адаптации:

- удовлетворенность ребенка процессом обучения;
- ребенок легко справляется с программой;
- степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому;
- удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителями.

Признаки дезадаптации:

- усталый, утомлённый внешний вид ребёнка;
- нежелание ребёнка делиться своими впечатлениями о проведённом дне;
- стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы;
- нежелания выполнять домашние задания;
- негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников;
- жалобы на те или иные события, связанные со школой;
- беспокойный сон;
- трудности утреннего пробуждения, вялость;
- постоянные жалобы на плохое самочувствие.

Проблемы школьной адаптации

1. изменение условий обучения

Учась в начальной школе, ребенок был ориентирован на одного учителя. Именно у него надо было завоевать авторитет. Уже через некоторое время после начала учебы этот учитель знал, на что способен ваш ребенок, как его ободрить, поддержать, помочь разобраться в сложной теме. Ребенок спокойно развивался: приобретал знания в ОДНОМ кабинете, с ОДНИМ основным учителем, его окружали ОДНИ и те же ребята, и требования к выполнению заданий и ведению тетрадей были ОДИНАКОВЫЕ. Все было привычно. А учитель - практически вторая мама, которая и подскажет, и направит.

При переходе же в 5-й класс ребенок сталкивается с проблемой множественности. Во-первых, стало МНОГО учителей-предметников. Во-вторых, каждый предмет изучается в своем кабинете, и таких кабинетов МНОГО. Зачастую на этом этапе дети переходят в другую школу, в другой класс (например, гимназический). Тогда ко всему вышесказанному прибавляется еще и новый коллектив - МНОГО новых ребят.

Рушится привычный мирок, и, конечно, освоить все это непросто. Надо выучить всех новых учителей, расположение всех кабинетов. А на это требуется время. И побегать по школе придется, потому что больше некому напомнить, какой следующий урок и в каком кабинете он будет. Ко всему прочему, необходимо помнить, что ребенку надо заново завоевывать авторитет, и не у одного учителя, а у многих, со многими учителями выработать свои отношения. Поневоле заволнуешься, испугаешься - а в итоге повышается тревожность.

Чем можно помочь?

- *Проявляйте интерес к школьным делам, обсуждайте сложные ситуации, вместе ищите выход.*

- *Помогите ребенку в преодолении тревоги и сомнений в собственных силах, создав условия, в которых он будет чувствовать себя спокойно и уверенно.*

- *Помогите ребенку выучить имена новых учителей, предложив описать их, отметив какие-то особые черты.*

- *Посоветуйте ребенку в затруднительных ситуациях обращаться за помощью к классному руководителю.*

- *Сразу не ослабляйте контроль за учебной деятельностью ребенка, если в период обучения в начальной школе он привык к вашему контролю. Приучайте его к самостоятельности постепенно.*

- *Чаще разговаривайте с ребенком, проявляя искреннюю заинтересованность в нем. Но не допрашивайте ребенка, если он в данный момент не желает общаться.*
- *Организовывайте совместную деятельность с ребенком.*

2. изменение требований

Период адаптации еще усложняет рассогласованность требований разных учителей-предметников. И все эти требования надо не только ВЫУЧИТЬ, но и СОБЛЮДАТЬ, и не запутаться, где что надо делать.

Чем можно помочь?

Во-первых, увидеть плюсы этих «рассогласованностей». Эти «мелочи», которые поначалу так затрудняют ребенку школьную жизнь, приносят и пользу. Он учится учитывать все требования, соотносить их, преодолевать трудности, а значит, учится взрослой жизни, где «многопотребительность» в порядке вещей.

Во-вторых, это учит подростка строить отношения с разными людьми, становясь более гибким.

Помогите ребенку запомнить все требования и правила, предъявляемые учителями. Один из путей - совместное с подростком составление расписания с указанием особенностей выполнения заданий

3. отсутствие контроля

Всю начальную школу вашему ребенку помогал один учитель; Он выполнял функцию и учителя, и классного руководителя, и контролера. Быстро определив все особенности детей своего класса, учитель помогал им контролировать учебный процесс. Одному из них напомнит, что надо сделать домашнее задание, другому - чтобы тот принес карандаши, третьему простит невыполненное упражнение (потому что знает, что ребенка мучают головные боли) и останется с ним после уроков. В общем, отслеживалось выполнение всех заданий всеми учениками. При переходе в пятый класс такой индивидуальный подход исчезает. Происходит как бы обезличивание школьника. Есть только пятиклассники в целом. У каждого предметника большая нагрузка и много учащихся из разных параллелей. Запомнить все особенности всех учеников он просто не в состоянии. Поэтому у ребенка создается впечатление, что он никому из учителей не нужен, что можно «похалявить» и что-то не сделать - в общей массе это может пройти незамеченным. С другой стороны, появляется некоторая «безнадзорность» со стороны классного руководителя. Он не следит за поведением ребенка на всех переменах. Не организовывает в полной мере досуг после уроков. Отсюда и внезапно появившаяся у некоторых детей регрессия: ребенок начинает капризничать, как маленький, играть с малышами (уходит к своей

первой учительнице) или бегать за классным руководителем. А у других, наоборот, восторженное опьянение свободой передвижения приводит к нарушениям школьных правил.

Такое отношение к ребенку, по понятным причинам, может обидеть вас, дорогие родители. «Как же так, - скажете вы, - ведь надо искать индивидуальный подход ко всем ученикам в классе!» Конечно, доля истины в этом есть, и учителя прилагают максимум усилий. Но быстро этот подход не находится. А во-вторых, опять-таки найдите и здесь плюс: такое отношение приобщает подростка к миру взрослых, где есть требования выполнения определенной работы, но при этом начальство часто не учитывает индивидуальность работника.

Чем можно помочь?

- *Это будет прекрасный повод поговорить с ребенком об ответственности за выполнение заданий, даже когда тебя не контролируют. К тому же подросток хочет свободы - вот ему и пробный шар. Найдите и здесь плюс: такое отношение приобщает подростка к миру взрослых*

- *Будьте терпеливы. Чаще спрашивайте ребенка о школьной жизни.*

- *Контролируйте поначалу выполнение домашних заданий с учетом требований учителей, но не делайте вместо него.*

- *Помогите классному руководителю организовать досуг ребят, взяв часть забот на себя (и родительский комитет).*

- *Если увидите проблемы, не затягивайте: подойдите к учителю, выясните причину появившихся сложностей. Расскажите об особенностях своего ребенка.*

4. пробелы в знаниях

За годы обучения в начальной школе практически у каждого ученика появляются неусвоенные темы, неотработанные умения и навыки. Они накапливаются как снежный ком. В начальной школе эти «шероховатости» сглаживаются индивидуальным подходом учителя и повторными объяснениями сразу, как только было замечено неусвоение ребенком материала.

В пятом классе такого отслеживания не происходит. И, не усвоив тему (и не подойдя сразу за разъяснением к учителю или родителям), ребенок рискует не понять следующую. Материал усложняется от урока к уроку. Так появляются двойки... Также могут быть сложности в усвоении учебного материала из-за недостатка речевого развития, внимания и памяти.

Чем можно помочь?

Перед выполнением домашних заданий проверьте, усвоен ли классный материал. Важно добиться, чтобы ребенок понимал мельчайшие детали выполнения заданий и мог выполнить аналогичные. Просите ребенка объяснять, как он выполняет то или иное упражнение, почему именно эти вычисления применяет при выполнении определенных задач.

Если ребенок все понимает, но проблема успеваемости все равно остается, то займитесь развитием мышления, памяти, внимания. Ведь и наблюдательность, и внимательность, и способность увидеть мельчайшие детали - все это поможет разбору и усвоению материала. Развитие этих психических процессов лучше всего пойдет в играх, потому что в игре появляется более сильная мотивация, чем в учебной деятельности. Потом закрепленные навыки перенесутся на саму учебную ситуацию.

Некоторые дети в силу своих психологических и индивидуальных особенностей не могут самостоятельно организовать свою школьную жизнь, испытывают растерянность, не могут сосредоточиться на учебе. Что, естественно, ведет к снижению успеваемости.

Причины неуспеваемости могут быть следующие:

- *Физиологические изменения*, происходящие в организме подростка, появляется рассеянность, ослабление памяти, внимания.

- *Неуверенность в себе*, своих силах и способностях. Ребенок заранее знает, что у него ничего не получится и даже не решается пробовать. Причиной такой неуверенности может быть повышенная тревожность, давление со стороны близких, их излишняя требовательность, боязнь не оправдать их ожиданий. Неуверенность может проявляться в излишней критике к себе, своим успехам, своей внешности и способностям, резким падением самооценки.

- *Личные проблемы*. Резкое ухудшение качества обучения может быть связано с личными проблемами ребенка: поссорился с другом, влюбился, проблемы в семье и т.д. Знание того, что тревожит ребенка, поможет с терпением и пониманием отнестись к его неуспеваемости. Иногда достаточно переждать какое-то время – и все войдет в свою колею, а иногда необходима поддержка и помощь специалиста-психолога.

- *Отсутствие способностей*. Здесь речь идет о каких-то выдающихся способностях, на которые надеялись родители. Но в 5 классе появляются новые предметы, у ребенка есть возможность проявить себя в новых сферах.

- *Отсутствие интереса*. Ребенок плохо учится, потому что ему не интересно. Причины могут быть разные: постоянные неудачи, сложные отношения с учителем или сверстниками, личные проблемы. Иногда ребенок

просто не понимает как то, что они изучают, пригодится ему в жизни. Задача родителей и педагогов помочь ребенку увидеть и проследить связь с жизнью и применение получаемых знаний на практике.

Рекомендации родителям

- Мамы и папы, пока не поздно, постарайтесь не потерять связь с вашим ребенком, отнеситесь серьезно к родному ребенку и к себе. Конечно, за ручку водить его недопустимо. Но идти плечо к плечу по пути взросления - лучший способ сохранить семью как сплоченную команду и помочь ребенку чувствовать себя уверенно в любых ситуациях. Давайте начнем в пятом классе! Совместный семейный досуг, разумный баланс между свободой личности и родительским «нельзя», а также контроль, контроль, контроль.

- Примитивный и самый доступный вид контроля - посещение школы. Как только родители начинают халатно относиться к собраниям, не находят времени подойти то к одному, то к другому предметнику и поинтересоваться успехами или неудачами ребенка, то он также халатно начинает относиться к школьным обязанностям. Увы, есть прямая зависимость: что не интересно семье, то не значимо для ребенка. К тому же, мама с папой - это адвокаты: кто еще может отстаивать права мальчика или девочки, защитить от несправедливости. В конце концов, помочь выбрать правильное решение.

- Познакомьтесь со всеми учителями-предметниками, поддерживайте с ними контакт, ВСЕГДА ходите на собрания. Родительское собрание - это не для «классухи»! Это для мам и пап, равнодушных к судьбе своих Пети или Маши. Оно предполагает не только обсуждение хозяйственных нужд и финансовых вопросов, скорее наоборот - это последнее, о чем должна вестись речь на собрании. В обязанности классного руководителя входит психологическое просвещение родителей, анкетирование учащихся с целью отслеживания эмоционального состояния детей, выявления проблем различного характера. Учитель может помочь советом в воспитании, даже в решении семейных проблем. Чем сильнее родители любят ребенка, а не свои амбиции, тем интересней им информация педагога, тем легче принимают они советы, осознают их разумность. К сожалению, на собраниях бывают случаи, когда чей-либо папа или мама, не желая мириться с реальностью, не совпадающей с их мировоззрением, ведут себя вызывающе, бестактно, не хотят «слушать эту чушь». При вашем молчаливом согласии, наши вдумчивые родители, они начнут доминировать над классным руководителем. И многие проблемы и беды, которые можно было бы решить, посыплются как из рога изобилия.

- Еще один совет: не ждите чудес от школы. Состояние сегодняшнего образования, увы, далеко от идеального, а нагрузки на преподавателя таковы, что под вечер он валится с ног, отработав полторы-две ставки в школе. Помогите учителю в организации внеклассных мероприятий, создайте действующий родительский комитет, который не только деньги собирает, но ведет воспитательную работу, общается с предметниками, и ваш ребенок получит от средней школы максимум знаний и минимум отрицательных эмоций. И чем старше будет становиться Ваш ребенок, тем внимательнее следует относиться к его школьным делам. Начало всему - в пятом классе.

- Классному руководителю необходимо сообщать о любых, особенно неприятных, изменениях в семье. Это поможет предотвратить нервные срывы, конфликты с педагогами и товарищами. Также состояние здоровья вашего ребенка, чтобы предотвратить возможные неприятности или недоразумения.

- «Ребенок переходит на самоконтроль». Конечно, в идеале он уже с пятого класса должен самостоятельно выполнять домашние задания. Если родители сидят рядом с 11-12-13-летними детьми, то во взрослой жизни те вряд ли сумеют постоять за себя. Но есть и другой перегиб. К сожалению, некоторые родители совсем перестают контролировать детей. Очень часто интерес к школьным проблемам заканчивается на диалоге:

- Как дела в школе? - мама.

- Все хорошо, - ребенок.

К концу четверти подобное «хорошо» оборачивается двойками по предметам. Так как же быть с домашними заданиями?

Педагоги советуют: регулярно (в зависимости от того, насколько ответственен ребенок) просматривайте дневник и рабочие тетради своего чада. Кому-то в пятом классе достаточно уже раза в неделю, кому-то и в девятом классе придется уделять внимание ежедневно. Своими глазами все увидите, оцените. Естественно, как взрослые вы понимаете, что ситуации «нам не задавали» каждый день не бывает, что это ваше чадо старается освободить себя от лишних - таких бесполезных - хлопот.

- Напоследок еще одна азбучная истина: помочь ребенку адаптироваться в средней школе и пережить все кризисы подросткового роста может любовь. Ребенок, которого любят, никогда не уйдет из дома, не совершит суицид, не попадет в психологический тупик. Любите своего ребенка открыто, а не в глубине души, старайтесь давать ему ощущение стабильности в семье, постоянно разговаривайте с детьми, не доверяйтесь разовым вливаниям. А если у вас появятся вопросы, проблемы, идите за

советом к учителям, привлекайте психологов. С большой работой или проблемой легче справиться всем миром, тем более что ставка уж очень высока - жизнь и счастье ваших детей!

Литература

1. Азарова Т Дорога в пятый класс // Школьный психолог, 2000 №№19, 20
2. Волков Б.С. Психология подростка / Б.С.Волков – М.: Педагогическое общество России, 2001.
3. Дереклеева Н.И., Савченко М.Ю., Артюхова И.С. Адаптация учащихся 5-х классов к процессу обучения в средней школе // Школьный психолог, 2005, №12
4. Першина Л.А. Возрастная психология / Учебное пособие для вузов. – М., 2004
5. Популярная психология для родителей / под. ред. А.А. Бодалёва[и др.] – М.: Флинта, 1991.
6. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф.Райс. – СПб.: Питер, 2000.
7. Рождественская Н.А. Как понять подростка / Н.А.Рождественская – М.: Роспедагенство, 1995.



Д.

***ПЯТИКЛАСНИКОВ
В ПЕРИОД АДАПТАЦІИ***

В адаптационный период родители должны быть особенно внимательны к своим детям

Создание благоприятной семейной атмосферы

Помните:

- От того, как родители разбудят ребенка, зависит его психологический настрой на весь день. Важно, чтобы ребенок выспался и легко проснулся, когда его будят родители.
- Если у родителей есть возможность дойти до школы вместе с ребенком, не упускайте ее. Совместная дорога - это совместное общение, ненавязчивые советы.
- Научитесь встречать детей после уроков. Не стоит первым делом спрашивать: «Какие оценки ты сегодня получил?», лучше задать нейтральные вопросы: «Что было интересного в школе?», «Чем сегодня занимались?», «Как дела в школе?»
- Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач.
- Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни.
- Ребенок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики,

грубые интонации, создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения.

Здоровье

- Не забывайте о смене учебной деятельности ребёнка дома, создавайте условия для двигательной активности между выполнением домашних заданий.
- Наблюдайте за правильной позой во время выполнения домашних заданий, заботьтесь о правильном световом режиме.
- Предупреждайте близорукость, искривление позвоночника, тренируйте мелкие мышцы кистей рук.
- Обязательно вводите в рацион ребенка витаминные препараты, фрукты и овощи.
- Организуйте правильное питание. Заботьтесь о закаливании ребенка, максимальной двигательной активности.
- Воспитывайте ответственность ребенка за свое здоровье.



Памятка для родителей подростков «Что нужно знать о подростковом суициде»

Проблема суицида среди подростков достаточно серьезна и актуальна в настоящее время. Об этом свидетельствует увеличение количества попыток и случаев добровольного ухода из жизни. Согласно данным статистики уровень самоубийств среди российских подростков является одним из самых высоких в мире (третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое место среди основных причин потенциальной потери жизни).

Понятие суицида, суицидального поведения

Суицид – самоубийство – намеренное лишение себя жизни (С.И. Ожегов «Словарь русского языка»).

Самоубийство – это реакция человека на проблему, кажущуюся непреодолимой, как например, отчуждение, смерть близких, детство, проведенное в разбитой семье, серьезная физическая болезнь, невозможность найти работу, финансовые затруднения, наркомания («Медицинская энциклопедия Американской медицинской ассоциации»).

Суицидальное поведение – всевозможные проявления суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки покушения и т.п. При этом, суицидальное поведение в 90% случаях – это «крик о помощи» и лишь у 10% таких детей и подростков имеется истинное желание покончить с собой.

Особенности суицидального поведения детей и подростков

Отсутствие страха смерти является отличительной чертой психологии детей. У них не сформировано представление о необратимости смерти, которая понимается ими как длительное отсутствие или иное существование. Ребенок признает возможность двойственного бытия: считаться и быть умершим для окружающих и в то же время наблюдать их отчаяние, быть свидетелем собственных похорон и раскаяния обидчиков.

Если ребенок – это зеркало семьи, то подросток – это зеркало состояния общества. В этом возрасте гораздо больше реагируют на ситуацию в своей подростковой микросреде, чем на родителей. А в этой микросреде смерть зачастую воспринимается романтически: с одной стороны, она пугает, с другой – привлекает. Хочется ее исследовать, прочувствовать, понять, а что там, за ней? Параллельно с этим у многих подростков в отличие от взрослых, еще нет ощущения реальности смерти и ее необратимости. Она как бы за скобками жизни. А в «реальности» компьютерной игры, где у героя десять жизней и всегда можно начать играть заново.

Не сформированное представление о ценности жизни и такие особенности подросткового возраста как общая неустойчивость, повышенная самооценка, эгоцентризм - создают условия для суицидального поведения.

Формирование суицидального поведения во многом зависит также от некоторых особенностей личности: эмоциональная неустойчивость,

повышенная внушаемость, импульсивность. В группу риска часто попадают тихие, необременительные для окружающих дети, те, что просиживают дни напролёт в социальных сетях и компьютерных играх, и имеют мало сцепок с реальностью.

Мотивы и причины суицидов

Причин, побуждающих подростка к совершению суицида, множество, но на первый план выступает *стремление обратить внимание родителей, педагогов, близких на свои проблемы*. Среди побудительных мотивов суицида нередко выступает невыносимая душевная боль, одиночество, стыд за какой-то совершенный проступок, ощущение безнадежности и беспомощности, нестерпимая обида и недовольство собой.

Следует быть чувствительным к переживаниям подростками чувств заброшенности, одиночества. Сложность взаимоотношений родителей с подростками заключается в том, что основная задача подросткового возраста — сепарация, отделение от родителей, и в то же время подросток очень нуждается в принятии. Он может говорить родителям: «Оставьте меня в покое», но когда родители это делают, ощущает никому ненужность. Родители же очень много работают, и слишком мало времени проводят в семье, либо — перекосят в обратную сторону: родители сидят дома и «занимаются детьми», да так, что детям от этого тошно и они стремятся освободиться от гиперопеки. Результат может быть один – суицид подростка. Какими бы не были обстоятельства, нет ни одного суицидента (психически здорового), который не имел бы фантазий о своём спасении. Однако на этапе возникновения идеи самоубийства у человека наблюдается сужение сознания, он забывает обо всём: о близких, о прошлом...

Факторами, которые подталкивают к совершению суицида, являются:

- ***Внутрисемейные конфликты***, возникающие из-за завышенных требований к ребенку или вследствие полного игнорирования его как личности; развод родителей, смерть одного из них; потеря доверительных отношений с родителями;
- ***Конфликты в школе***, в результате которых - трудности в учебе, снижение самооценки, появление ощущения «не значимости» для окружающих;
- ***Несчастливая или безответная любовь***, трудности взаимопонимания, неумение наладить отношения;
- ***Материально-бытовые трудности***, материальное неравенство, когда у одного «есть все», а у другого – «ничего»;
- ***Депрессивное состояние и психическое расстройство*** в результате конфликтов или насилия в семье, воздействия на сознание агрессивной информации в СМИ и Интернете, пропагандирующей секс, насилие, убийства и самоубийства;
- ***Генетические факторы*** – предрасположенность к психическим болезням, которые увеличивают риск суицида;

- **Неизлечимые болезни** (СПИД, онкологические, венерические) могут быть стимулятором к совершению самоубийства.

Признаки суицидальных намерений у детей и подростков

Большинство подростков с суицидальными тенденциями сообщают о своих мыслях или намерениях окружающим. От них можно услышать высказывания о «желании умереть», о «чувстве своей бесполезности», о невозможности терпеть боль (эмоциональную, физическую). Все это – призывы о помощи, которые не следует игнорировать.

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду **характерных признаков**, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

1. Словесные

Непосредственные заявления типа «Я подумываю о самоубийстве», «Было бы лучше умереть», «Я не хочу больше жить».

Косвенные высказывания, например, «Вам не придётся больше обо мне беспокоиться», «Мне всё надоело», «Они пожалеют, когда я уйду».

Намёк на смерть или шутки по этому поводу. Многозначительное прощание с другими людьми.

Бессильная агрессия и упреки в адрес других.

2. Поведенческие

Отчаяние, плач.

Тяга к прослушиванию грустной музыки и песен.

Снижение жизненной активности, замкнутость.

Самоизоляция от семьи и любимых людей.

Изменение суточного ритма.

Повышение или потеря аппетита.

Вялость и апатия.

Неспособность сконцентрироваться.

Отказ от личных вещей.

Стремление к рискованным действиям.

Повышенная неприязнь к себе, чувство вины, упрёки в свой адрес, ощущение бесполезности, никому ненужности, низкая самооценка.

Потеря интереса к увлечениям.

Несоблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью.

Скудные планы на будущее.

Стремление к тому, чтобы оставили в покое.

Рост употребления алкоголя, употребление наркотиков.

Суицидальные попытки в прошлом.

3. Ситуационные

Смерть близкого человека.

Семейные неурядицы.

Коммуникативные затруднения.

Социальная изоляция.

Хроническая, прогрессирующая болезнь.

Нежелательная беременность.

Неприятности с законом.

Больше всего самоубийств регистрируется весной, особенно в апреле, в период резких контрастов цветения окружающей природы и душевной подавленности.

Как предотвратить суицид

1. Интересоваться жизнью ребенка: какое у него сегодня настроение, что получается и не получается, что любит, с кем в ссоре и т.д. Да, для человека в переходном возрасте родители уже не авторитет, он не будет делиться с вами своими переживаниями. Но это не значит, что у вас вообще не может быть доверительного общения. Вы все равно должны проявлять интерес к ребенку. Нужно стараться делиться друг с другом своими переживаниями, мыслями. Заведите в семье такое правило – разговаривать, обмениваться за столом хотя бы парой слов: «Как дела? Что нового в жизни?» При этом если родитель только спрашивает и критикует, он нарвется на раздражение, а если делится чем-то своим – то это уже настоящее общение. Необходимо поддерживать самооценку подростка: относиться к нему серьезно, признавать важными его проблемы и потребности, интересоваться его делами и успехами (пусть даже это всего лишь овладение скейтбордом).

2. Разговаривать с ребёнком, не навязываясь и не отталкивая его, несмотря на то, что он сам «отталкивается» и говорит «отстаньте» - для его возраста это нормально. нельзя говорить: «Успокойсья, тогда поговорим», «В таком тоне я не разговариваю». Подростки чрезмерно эмоциональны, что обусловлено активностью гормональных процессов. И иногда требуется потерпеть его слёзы, крики, «нервы», чтобы снизить накал эмоций и они не привели к непоправимому. Переносите фокус разговора на возможность обратиться за помощью в любой момент: «Я тебя буду спрашивать, потому что ты мне дорог, я тебя люблю. Но ты можешь не отвечать, если не хочешь. Однако если тебе нужно поговорить, помни — я всегда рядом и всегда готов прийти к тебе по первому зову». Но эти вещи нельзя просто декларировать, это нужно делать.

3. Не бояться врача-психиатра. Психиатр – такой же врач, как хирург или терапевт. Для подростков вообще консультация с психиатром порой более актуальна, чем с психологом. Потому что большинство ребят в этом возрасте в силу бурного роста, физиологических изменений, гормональных скачков находятся в пограничном психическом состоянии. И родитель не всегда может определить, когда ребенок перешел границы. Поэтому дружба с врачом-психиатром – это абсолютно нормальное явление для родителей подростков. Если вы замечаете, что у вашего ребенка постоянно плохое настроение, недовольство собой, нарушение аппетита – вы не можете наверняка сказать, что это – влияние плохой погоды, анорексия, действие психотропных таблеток, но если возникли какие-то подозрения – совершенно нормально, что вы консультируетесь с психиатром. Если в семье уже начался шантаж с помощью суицида, тем более необходимо обращаться к

специалистам и решать проблему комплексно.

4. Серьезно относиться к интересу темой суицида. Человек, который планирует покончить с собой, как правило, обдумывает детали этого поступка. Симптоматичными могут быть записи в блогах, разговоры, книги, которые он читает, фильмы, которые смотрит. При правильном отношении все это можно вовремя заметить и предотвратить суицид. Просто часто близкие не придают этому значения, а подросток, возможно, пытается сказать: обратите на меня внимание! Поэтому, если вы замечаете, что подросток интересуется темой самоубийства – даже просто как отвлеченной темой, если он смотрит передачи про самоубийц, ходит на соответствующие сайты, задает вопросы «а что вы будете делать, если я...» - не успокаивайте себя, что все это чепуха. Нужно очень серьезно с ним поговорить, а лучше – обратиться к специалисту.

5. Не избегать разговоров о смерти с ребенком, начиная с самого раннего возраста, когда у него появляются первые вопросы о жизни, о смерти, о ценностях... Огромным подспорьем здесь могут послужить метафоры, художественные, литературные образы, личный опыт родителя. Нужно объяснить, что смерть – это не игра, это порог, из-за которого уже не вернешься, после которого нельзя нажать на кнопку «отмена действия». Такие разговоры помогают развеять тот самый флер таинственности, которым смерть может быть окружена для подростка. Не скрывайте от детей факта смерти! Даже если умирает не человек, а ваше домашнее животное – не надо хоронить его, пока ребенок спит, чтобы потом сказать, что зверек убежал. Смерть естественным, хоть субъективно трагическим образом присутствует в жизни, и не стоит создавать для ребенка искусственный мир. С детьми нужно говорить о жизни, смерти, одиночестве, смысле, о его чувствах. Есть стереотип, что подростки всё это обсуждают со сверстниками, а со взрослыми вряд ли захотят делиться. Однако на самом деле, взрослые им очень нужны, потому что своего опыта ещё не хватает. Но эти беседы не должны превращаться в нравоучения. Кроме того, ребёнок должен быть уверен, что в результате своей откровенности он не будет отвергнут или наказан. Необходимо показывать подростку, что вы хотите поговорить о чувствах, и что вы не осуждаете его за эти чувства.

6. Не игнорировать заявления подростков о намерении суицида. Суицид, особенно подростковый, часто рассматривается как шантаж и манипуляция. Мол, если подросток в открытую угрожает самоубийством, то вряд ли на самом деле отважится на что-то подобное. Однако, это миф. Во-первых, подросток может быть готов совершить суицид, но говорит об этом в надежде что его остановят. Во-вторых, такое поведение действительно нередко содержит шантаж. Но это ещё и крик о помощи. За каждым таким действием стоит очень сильная неудовлетворенная потребность.

7. Больше говорить с детьми об ответственности, которую мы несем за свою жизнь. У родителей есть важная задача: донести мысль о том, что сведение счетов с жизнью – это грех. Можно объяснить это не только на языке религии, но и на бытовом уровне – это малодушие, трусость, это то,

чего уже не исправить. Вопросы о суицидальных мыслях, беседы - размышления о смерти не приводят к попыткам свести счёты с жизнью. На самом деле ребёнок может почувствовать облегчение от осознания своей проблемы, происходит понимание того, что такое потеря, осознание ценности жизни, понимание, что воскресить, вернуть к жизни невозможно.

8. Донести до своих детей, что их любят и готовы поддержать - «Что бы ни случилось в жизни, ты всегда можешь прийти ко мне, и я не буду тебя осуждать. Нет ничего такого, чего я не смог бы тебе простить. Я никогда тебя не брошу» - ребенок должен услышать эти слова. Он должен знать, что его любят всяким, и что бы он ни сделал - родителям гораздо лучше с ним, чем без него. Тогда у подростков не будет страха, что лучше покончить с жизнью, чем поговорить с папой и мамой.

9. Попытаться совместно рассмотреть альтернативные способы выхода из затруднительной ситуации. Когда ребёнок угнетён сложившимися в его жизни обстоятельствами, определённой ситуацией, событиями, необходимо помочь ему найти в прошлом опыте случаи успешного совладания с трудностями, стрессами, разочарованиями, подкреплять, упомянутые им, позитивные мысли, действия. Хвалить за них. Не нужно предлагать упрощённых решений типа: «Всё что тебе сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, наутро ты почувствуешь себя лучше». Нужно помогать ребёнку понять, что присутствующее чувство безнадёжности не будет длиться вечно. При этом нельзя приуменьшать боль, переживаемую подростком («Нет причин убиваться из-за этого»). Это лишь показывает человеку, что вы его не понимаете. Ему больно, и важно показать, что вы это понимаете.

10. Поддержать в случае конфликта со значимой для него группой. Родитель может позаботиться о вхождении ребенка в разные подростковые группы, поддерживая, например, его занятия в спортивной или художественной студии, предлагая организовать регулярные встречи с друзьями из других, неконфликтных ему групп. Если круг общения подростка не замыкается на одноклассниках или соседях по подъезду, ему будет легче пережить проблемы, возникшие в какой-то из групп.

11. Не наказывать за нарушение неустановленных правил. Сначала границы должны быть установлены (например, возвращаться домой не позже 10), прежде чем требовать их соблюдения. Ребёнок должен знать, что приемлемо и что неприемлемо в его поведении, до того, как его призовут к ответственности. Эта предварительная договорённость исключает ошеломляющее чувство несправедливости, которое испытывает человек, когда его наказывают за нечаянные проступки или оплошности.

12. Не требовать от ребёнка невозможного. Вы должны быть абсолютно уверены в том, что ваш ребёнок действительно в состоянии исполнить то, что вы от него требуете. Не наказывайте его за плохую учёбу, если видите, что у него просто не получается. Требование невозможного разрушает нервно-психическое здоровье ребёнка.

13. В конфликтах необходимо спокойно излагать ребёнку свою точку

зрения, объяснять ему особенности его возраста, акцентировать внимание на том, что чтобы не произошло, он любим родителями.

Профилактика суицидального поведения детей и подростков



Памятка для учителя

Важность проблемы предотвращения подросткового суицидального поведения связана с тем, что за последние 15 лет число самоубийств в возрастной группе от 15 до 24 лет увеличилось в 2 раза и в ряду причин смертности во многих экономически развитых странах стоит на 2-3 местах. Исследования показывают, что у каждого пятого подростка время от времени возникают вполне серьезные мысли покончить с собой и с годами суицид «молодеет». Предполагается, что в последующее десятилетие число суицидов будет быстрее расти среди детей и подростков в возрасте от десяти до четырнадцати лет.

Суицид – это умышленное лишение себя жизни. Он является результатом взаимодействия биологических, генетических, психологических, социальных и экологических факторов.

Суицидальное поведение – всевозможные проявления суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки покушения и т.п. Суицидальное поведение в 90% случаях – это «крик о помощи» и лишь

у 10% таких детей и подростков имеется истинное желание покончить с собой.

Подростковый суицид делится на три типа: истинный, аффективный и демонстративный.

Истинный подростковый суицид - подросток действительно имеет твердое намерение покончить с жизнью и обычно тщательно все планирует; если попытка оказывается неудачной, он со временем повторяет ее. К такому самоубийству склонны подростки, ощущающие себя изгоями, изолированными от общества. Они чувствуют себя одинокими и никому не нужными, впадают в депрессию, которая вызывает желание уйти из жизни. Причиной такого чувства может стать психическая травма, изнасилование, осознание своей нестандартной сексуальной ориентации – в общем, сильные психические потрясения. Предупредить этот тип суицида бывает непросто: часто подросток скрывает свои намерения, и отследить изменения в поведении сложно, особенно если подросток склонен к одиночеству.

Аффективный (чувствительный) подростковый суицид совершается в состоянии аффекта, под влиянием сильных, но сиюминутных чувств. Если попытка самоубийства неудачна, подросток, скорее всего, не будет ее повторять. Толчком к суициду могут стать конфликты в школе, семье или группе сверстников, несчастная любовь, в случае с особо впечатлительными подростками – даже фильм или книга.

Цель демонстративного суицида – привлечь к себе внимание, подросток не собирается на самом деле убивать себя, его цель – стать замеченным. Попытки самоубийства в этом случае обычно многократные, но истинным самоубийством они заканчиваются разве что случайно. К нему склонны подростки с истерическими чертами личности и демонстративным поведением.

Предупредить аффективный или демонстративный суицид сравнительно несложно, потому что в этих случаях подростки обычно не скрывают своих намерений. Подростки с демонстративным поведением объявляют о них открыто, а с аффективным – хотят быть остановленными на подсознательном уровне.

Причины и мотивы суицида у подростков

Симптомом суицида является социально-психологическое неблагополучие, которое обычно проявляется в нарушении сферы общения.

Школьные конфликты - одна из главных причин суицидального поведения подростка. В состоянии аффекта он крайне импульсивен и агрессивен и зачастую может принять сиюминутное решение как выход из конфликтной ситуации. Конфликтую с подростком, важно понимать, что он попадает в двойные «тиски»: учитель требует от ребенка успеваемости и хорошего поведения, любой ценой, а родители создают установку «не огорчать» взрослых, чем формируют чувство вины в собственных детях, если те вдруг все-таки возьмут и «огорчат».

Общение с подростком требует такта, мудрости, терпения. Важно видеть в нем личность, понимая, что Вы старше, опытнее его, что Вы профессионал, а значит стоите на защите его прав, служите образцом поведения (и в конфликте тоже).

Не бойтесь потерять лицо перед подростком: если Вы были неправы – извинитесь перед ним. Подросток поймет Вас и будет уважать, если Вы будете уважать его.

Насмешки и постоянное чувство неполноценности у подростка с плохой успеваемостью могут привести к суициду, как и неожиданная неудача у одаренного подростка, привыкшего к восхищению и не способного пережить чувство обиды, стыда и вины за то, что подвел родителей. Помните, что с чувством юмора надо обращаться в общении с подростком поосторожнее. Он не простит учителю насмешки, оскорбления, унижения.

Плохие отношения со сверстниками (особенно противоположного пола) тоже являются весьма серьезным фактором суицидального поведения подростков. Одним из объяснений важности этих отношений служит чрезмерная зависимость, возникающая обычно в качестве компенсации плохих отношений со своими родителями. Бывает, что отношения с подругой или другом становятся столь значимыми и эмоционально необходимыми, что любое охлаждение привязанности, а тем более измена, «уход к другому» - воспринимаются либо как унижение собственного достоинства, либо как невозполнимая утрата, лишаящая жизнь смысла.

Особенности личности, черты характера могут выступать в качестве предпосылок для социально-психологической дезадаптации личности. Характерными особенностями суицидантов являются эмоциональная неустойчивость, повышенная внушаемость, импульсивность. В группу риска попадают тихие, необременительные для окружающих дети, зачастую те, что просиживают дни напролёт в социальных сетях и компьютерных играх, и имеют мало сцепок с реальностью.

«Синдром Вертера» - массовая волна подражающих самоубийств подростков. Они совершаются после убийства, которое получило резонанс в прессе (в течение примерно семи дней после публикации). Более того, есть зависимость между количеством репортажей рассказывающих о первом самоубийстве, и числом последующих самоубийств. И наиболее вероятная группа риска в этом случае – именно подростки, по целому ряду причин: им кажется, что они сразу станут героями; или им хочется испытать то, что уже испытали другие (смерть представляется им чем-то загадочным, манящим). Чаще всего они просто не понимают, что факт смерти необратим, что вернуться к жизни после этого не удастся.

Подростковый суицид может выступать и как **способ заявления о себе**, в котором проявляются потребность быть героем, потребность выделяться.

Подросток часто переживает **проблемы трех «Н»**: непреодолимость трудностей, нескончаемость несчастья и непереносимость тоски и одиночества. Отчаявшийся подросток вынужден **бороться с тремя «Б»**: беспомощностью, бессилием и безнадежностью. В

процессе этой борьбы он может прийти к выводу о том, что ни на что не годен, и вынести себе смертельный приговор.

Итак, существует множество факторов и особенностей, влияющих на суицидальное поведение подростков. Но для оценки риска необходимо учитывать не только суицидальные, но и **антисуицидальные факты**:

- нежелание вызвать отрицательные переживания у близких;
- чувство долга к родителями;
- представление о греховности, позорности самоубийства,
- боязнь физических страданий;
- любовь к жизни.

Признаки суицидальных намерений у детей и подростков

Большинство подростков с суицидальными тенденциями сообщают о своих мыслях или намерениях окружающим. От них можно услышать высказывания о «желании умереть», о «чувстве своей бесполезности», о невозможности терпеть боль (эмоциональную или физическую). Все это – призывы о помощи, которые не следует игнорировать.

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

Словесные признаки:

- Прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить».
- Косвенно намекает о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Я не могу так дальше жить».
- Много шутит на тему самоубийства.
- Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки:

- Раздает другим вещи, имеющие большую личную значимость; окончательно приводит в порядок дела, мирится с давними врагами.
- Демонстрирует радикальные перемены в поведении, такие, как: в еде (ест слишком мало или слишком много); во сне (спит слишком мало или слишком много); во внешнем виде (стал неряшливым); в школьных привычках (пропускает занятия, не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками; проявляет раздражительность, угрюмость; находится в подавленном настроении); замыкается от семьи и друзей; становится чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущает попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.
- Проявляет признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки: человек может решиться на самоубийство, если:

- Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
- Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм – личная или семейная проблема).
- Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.
- Предпринимал раньше попытки суицида.
- Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
- Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей)
- Слишком критически настроен по отношению к себе.

Больше всего самоубийств регистрируется весной, особенно в апреле, в период резких контрастов цветения окружающей природы и душевной подавленности.

Помощь при потенциальном суициде

Внимательно выслушать подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Важно приложить все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

Оценить глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

Внимательно отнестись ко всем, даже самым незначительным **обидам и жалобам.** Не пренебрегать ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

Не бояться прямо спросить, не думает ли он (она) о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Завязать разговор о проблемах подростка можно с вопроса «Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает?»

Важно не оставлять подростка в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь.

Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.

Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

Профилактика аутодеструктивного поведения подростков



Аутодеструктивное поведение подростков –

это проявление искажения процесса социализации подростков в виде системы поступков, противоречащих социальным нормам. В результате подростки вольно или невольно могут причинять существенный вред своему физическому, психологическому и социальному благополучию.

Аутодеструктивное поведение подростков выражается в

- потреблении табака, алкоголя, наркотиков, токсических веществ;
- склонности к самоповреждающим действиям;
- систематическом уклонении от школьных занятий, отставании в обучении;
- бессодержательном времяпрепровождении;
- рискованном поведении (Попрошайничество, мелкие кражи, побеги из дома)

Профилактика включает:

- непосредственные мероприятия по предупреждению аутодеструктивного поведения;
- педагогическую поддержку;
- коррекцию отдельных нарушений

Рекомендации педагогам в работе с подростками демонстрирующими склонность к формированию аутодеструктивного поведения

- Фон общения с подростком должен быть спокойным и доброжелательным.

- Необходимо свести до минимума критику и негативные оценки поведения подростка, а в отношении его личности такие оценки вообще недопустимы.
- Главный козырь взрослых — это терпение и тактичность.
- Необходимо развивать у подростка инициативность и самостоятельность.