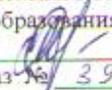


Бюджетное общеобразовательное учреждение Чувашской Республики  
«Центр образования и комплексного сопровождения детей»  
Министерства образования Чувашской Республики

**ПРИНЯТА**

на заседании Педагогического совета  
БОУ «Центр образования и  
комплексного сопровождения детей»  
Минобразования Чувашии  
протокол №1 от 30.08.2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор БОУ «Центр образования и  
комплексного сопровождения детей»  
Минобразования Чувашии  
 Иванова Е.П.  
приказ № 397 от 30.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Профилактика употребления психоактивных веществ  
среди студентов организаций среднего  
профессионального образования»**

Возраст обучающихся: 15-18 лет  
Количество часов: **20**

Автор-составитель:  
педагог-психолог высшей  
квалификационной категории  
Петрова З.Н.

г. Чебоксары,  
2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основой реализации программы «Профилактика употребления психоактивных веществ среди студентов организаций среднего профессионального образования» является личностно - ориентированный подход.

Теоретическая часть программы «Профилактика употребления психоактивных веществ среди студентов организаций среднего профессионального образования» направлена на создание обстановки морально-психологического климата защищенности личности, формирование профессиональных качеств личности детей.

Практическая часть программы «Профилактика употребления психоактивных веществ среди студентов организаций среднего профессионального образования» предусматривает формирование социально-ориентированной, социально-активной и гармонически развитой личности, формирование коммуникативных умений и навыков, развитие социальных навыков и повышение самооценки студентов.

Программа дополнительного образования «Профилактика употребления психоактивных веществ среди студентов организаций среднего профессионального образования» имеет психолого-педагогическую направленность.

На занятиях у студентов есть возможность получить конкретные знания, осознать и решить свои личные проблемы, а так же выработать адекватную самооценку и скорректировать свое поведение.

Перед началом работы (на первом занятии) обязательно вместе со студентами принимаются правила (групповые нормы) поведения на занятиях, где учитываются все пожелания участников. Используемые на занятиях диагностические процедуры служат для студентов инструментом самопознания.

На занятиях студенты получают знания о том, как общаться, упражняются в применении приемлемых способов поведения, овладевают навыками эффективного общения. Большое внимание уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверке и групповому тестированию. Опыт показывает, что эффективность подобных занятий выше, когда студенты ощущают полную безопасность и доверие к ведущему.

Нетрадиционная форма проведения занятий, разнообразное содержание, отсутствие напряженности, дружелюбная атмосфера, - все это создает положительный эмоциональный фон и вызывает желание посещать занятия. На занятиях студенты имеют возможность снять напряжение, получить эмоциональную разрядку. В процессе занятий ведущий следит

за отношениями студентов, старается предупреждать конфликты. В конце занятия студенты получают задания, позволяющие проанализировать собственные поступки и отработать полученные навыки.

**Дополнительность программы** «Профилактика употребления психоактивных веществ среди студентов организаций среднего профессионального образования» по отношению к программам общего образования заключается в том, что в основе содержания представленной программы лежит совместная деятельность детей и взрослого, направленная на формирование конструктивных навыков общения.

**Педагогическая целесообразность.** Программа способствует формированию положительных межличностных отношений, духовно-нравственных качеств личности студентов, улучшению морально-психологического состояния молодежи, и как следствие – всестороннему развитию личности студентов.

Занятия становятся своеобразным аккумулятором накопленных нравственных представлений в жизненном опыте. Программа «Профилактика употребления психоактивных веществ среди студентов организаций среднего профессионального образования» позволяет выстроить действенный воспитывающий диалог, пробуждающий желание самосовершенствоваться; развивает коммуникабельность и толерантность.

Углубление студентов в нравственный выбор даёт возможность им соотнести различные варианты поведения с собой и собственным опытом, задуматься о нравственной ценности совершённого поступка, подводя каждого к осознанию и осмыслению нравственных критериев собственного поведения.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Профилактика употребления психоактивных веществ среди студентов организаций среднего профессионального образования» выражается в том, что тренинги, как инновационный воспитательный подход в обучении и воспитании студентов, является одним из наиболее эффективных и целесообразных средств формирования у студентов навыков общения.

Новизна программы заключается в организации эффективного межличностного взаимодействия студентов – в целях их нравственного развития и воспитания. Современное общество нуждается в возрождении и развитии нравственно-этической культуры. Обострение социально-экономических отношений, расслоение общества, нестабильность экономики вызывают как социальные, так и психологические проблемы, меняя внутренние ощущения и поведение современного человека.

Вследствие этого меняется и мир детства, который в настоящее время нельзя назвать благополучным.

Большинство студентов имеют психологические проблемы, связанные с социальными условиями, семейными неурядицами, школьными перегрузками, сложностями в общении.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Предотвращение употребления подростками ПАВ; развитие жизненных навыков, мотивации личностного и социального самоутверждения, гармонизация эмоционального состояния.

#### **Задачи:**

- формирование жизненных навыков, повышающих адаптивность в социуме;
- представление информации о влиянии вредных привычек на человека;
- формирование умения четко формулировать аргументы против вредных привычек;
- формирование умения противостоять давлению сверстников;
- обсуждение влияния СМИ на приобщение к вредным привычкам;
- формирование у подростков негативного отношения к наркотикам и их употреблению.

### **Особенности построения программы**

Определение цели, задач и содержания обучения по данной программе строится на основе следующих важнейших принципов: сочетание коллективных и индивидуальных форм деятельности; учёта возрастных психолого-физиологических особенностей студентов; системности и последовательности; связи теории с практикой; доступности; наглядности; добровольности; многообразия форм образовательно-воспитательного процесса; межпредметных связей.

При реализации программы «Профилактика употребления психоактивных веществ среди студентов организаций среднего профессионального образования» используется спиральный принцип построения программы, который предполагает постепенное расширение и углубление знаний, совершенствование творческих умений и навыков студентов от одной ступени к другой.

Программа «Профилактика употребления психоактивных веществ среди студентов организаций среднего профессионального образования» имеет **психолого-педагогическую направленность**. Она направлена на формирование основ нравственности и этической культуры студентов.

**Возраст студентов** – 15-18 лет. По программе занимается группа из 10-15 человек.

#### **Объём и срок освоения программы**

Срок реализации программы: 1 год.

Рабочая программа рассчитана на 20 часов.

### **Виды деятельности**

Занятия проводятся как теоретические, так и практические. Основными формами организации занятий по программе «Профилактика употребления психоактивных веществ среди студентов организаций среднего профессионального образования» являются: групповая, коллективная, индивидуальная.

#### **Методы реализации программы:**

Профилактические занятия проводятся в виде социально- психологического тренинга, посвящены в основном причинам приобщения к вредным привычкам и формированию навыков социальной и личностной компетентности в контексте проблемы ПАВ. Тренинги направлены на формирование навыков, которые определяют поведение в пользу здорового образа жизни:

- I.** умение принимать решение
- II.** критически оценивать информацию
- III.** сопротивляться групповому давлению
- IV.** конструктивно решать конфликтные ситуации
- V.** регулировать свое эмоциональное состояние в стрессо- вых ситуациях.

#### **Формы проведения занятий со студентами:**

- круглый стол
- экскурсия
- беседа
- диспут
- открытый микрофон
- конкурс
- коллективное творческое дело
- ролевая игра
- элементы тренинга
- тестирование
- массовое мероприятие
- видео-занятия и др.

#### **Условия реализации программы**

Программа «Профилактика употребления психоактивных веществ среди студентов организаций среднего профессионального образования» предназначена для студентов (15-18 лет), проявляющих интерес к знаниям хорошего тона.

Объединение комплектуется на основании заявлений законных представителей студентов. Наполняемость группы: до 10-15 человек.

Особенность набора: на основе выбора.

Состав группы: постоянный.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Построение образовательного процесса опирается на следующие принципы:

*Принцип доступности.* Обучение и воспитание строится с учетом возрастных особенностей и индивидуальных возможностей студентов, без интеллектуальных, физических и моральных перегрузок

*Принцип наглядности.* В учебной деятельности используются разнообразные иллюстрации, видео-, аудиозаписи.

*Принцип систематичности и последовательности.* Систематичность и последовательность осуществляется как в проведении занятий, так в самостоятельной работе студентов. Этот принцип позволяет за меньшее время добиться больших результатов.

*Принцип сознательности, активности, самостоятельности студентов под руководством ведущего.* Структура образовательной деятельности включает в себя двух участников: педагога и подростка. Специфика услуг, предоставляемых в сфере образования, состоит в том, что она ориентирована на высокую активность обоих участников образовательного процесса.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ**

В результате прохождения программы «Профилактика употребления психоактивных веществ среди студентов организаций среднего профессионального образования» предполагается достичь следующих результатов:

1. уменьшение факторов риска злоупотребления ПАВ;
2. усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения;
3. формирование высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у старших подростков;
4. повышение адаптационных возможностей.
5. формирование здорового жизненного стиля и высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов
6. перестройка личности и ее взглядов на собственные психические процессы, состояния и образования.
7. реструктурирование личности на морально – нравственные качества и социально – психологические ценности.
8. реформирование отношений в семье и микросоциальной среде.
9. научение «новым» формам поведения и общения.

Критерии эффективности:

Уменьшение факторов риска злоупотребления алкоголем

- ✓ Усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения;
- ✓ Наличие навыков противодействия ПАВ, решения жизненных проблем, принятие ответственности за собственное поведение, эффективное общение;
- ✓ Наличие навыков нового поведения, общения в микро – социальной среде;

До и после программы предполагается проведение экспериментально – психологического обследования.

Формы учета оценки планируемых результатов:

1. Опрос
2. Наблюдение
3. Диагностика:
  - нравственной самооценки;
  - этики поведения;
  - отношения к жизненным ценностям;
  - нравственной мотивации.
4. Анкетирование детей и родителей

#### Тематический план занятий

| №             | Тема                   | Цель   | Содержание   | Примечание |
|---------------|------------------------|--|--|------------|
| Познаем себя. |                        |  |  |            |
| 1.            | Здравствуй, это я      | Создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы в группе, первичное освоение приемов самодиагностики. | Участники группы знакомятся друг с другом и вместе с ведущим принимают правила группы. |            |
| 2.            | Какой я на самом деле? | Установить контакт с подростками и создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям. Закреплять навыки самоанализа.                            | Диагностика индивидуально – типологических особенностей                                |            |
| 3.            | Мои ресурсы            | Способствовать дальнейшему сплочению группы. Учить находить в себе индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.               | Диагностика познавательной сферы и обучаемости   |            |
| 4.            | Моя индивидуальность   | Актуализация опыта и знаний, относящихся к   | Диагностика эмоционально-  |            |

|  |                                  |   |  |  |
|--|----------------------------------|---|--|--|
|  | льность                          | эмоциональной сфере.<br>Тренировка умения<br>выражать свое<br>эмоциональное состояние   | личностной сферы   |  |
| 5.   | Мотивы<br>моих<br>поступков      | Помощь в осознании<br>мотивов своих поступков,<br>осознание влияния на других<br>людей; устранение барьеров<br>между членами группы   | Диагностика<br>мотивационно волевой<br>сферы   |  |
| 6.   | Я и мой<br>характер              | Расширение представлений о<br>способах самоанализа и<br>самокоррекции в сфере<br>общения; развитие базовых<br>коммуникативных умений. | Диагностика<br>особенностей<br>характера.  |  |
| 7.   | Итоговое<br>занятие<br>«Ай да я» | Обобщение полученных<br>знаний.   | Участники группы<br>получают возможность<br>вспомнить о своих<br>способностях и<br>особенностях, чтобы<br>поделиться своими<br>представлениями о себе<br>с другими; на этом<br>занятии они могут<br>заметить, что у людей<br>есть разные стороны, и<br>это в порядке вещей |  |
| Грани моего я. (Занятия с элементами арттерапии) |                                  |   |  |  |
| 8.   | Я и моя<br>жизнь                 | Актуализация наиболее<br>значимых событий в жизни<br>подростка  | Выполнение коллажа   |  |
| 9.   | Я и Я                            | Выявление способности<br>подростка принимать себя, и<br>наиболее значимых проблем   | Рисунок автопортрет  |  |
| 10.  | Я и моя<br>семья                 | Выявить чувства гнева и<br>депрессии, бессилия и страха   | Кинетический рисунок<br>семьи  |  |
| 11.  | Я и                              | Актуализация знаний<br>подростка своего положения   | Мой герб   |  |

|                        |                              |   |   |  |
|------------------------|------------------------------|---|---|--|
|                        | общество                     | в обществе  |   |  |
| 12.                    | Жизнь по собственному выбору | Расширение самосознания подростка, личностный рост  | Выполнение мандалы  |  |
| 13.                    | Праздничное настроение       | Создание праздничной предновогодней атмосферы.<br>Повышение самооценки.   | Изготовление новогодней открытки  |  |
| Уроки профилактики ПАВ |                              |   |   |  |
| 14.                    | Мы снова вместе.             | Продолжать развивать навыки общения. Напомнить о нормы поведения и взаимоотношений друг с другом.   | Знакомство в разные времена и у разных народов (первобытные времена, средние века, наше время). Правила поведения в группе, принципы ее работы. Понятие безопасности в группе. Определение структуры группы по полу, возрасту, привязанностям и ролевым функциям. |  |
| 15.                    | Умеем ли мы слушать?         | Дать понятие, что значит слушать. Сформировать у учащихся способность выслушивать друг друга. Выяснить, как сделать так, чтобы тебя услышали и слушали. | Умение слушать как важное коммуникативное качество личности. Условия эффективного слушания: визуальный контакт, соответствующая поза, максимальное внимание со стороны партнера, одобрение, поддержка   |  |
| 16.                    | Почему мы конфликтуем        | Дать представление о конфликте. Выявить основные причины  | Понятие конфликта, причины его возникновения. Роль конфликта в развитии   |  |

|     |  |   |  |  |
|-----|--|---|--|--|
|     | ем?  | <p>возникновения конфликта.</p> <p>Показать роль конфликта в человеческих взаимоотношениях и развитии человеческой личности.</p>  | человеческих взаимоотношений.  |  |
| 17. | Что я ищу в дружбе?                          | <p>Познакомить учащихся с понятием «дружба».</p> <p>Сформировать у учащихся представление о ценностях дружбы.</p>   | Понятие «дружба», «друг». Качества личности, необходимые в дружбе. Мотивы дружбы. Ценности дружбы  |  |
| 18. | Как воздействует табак на организм человека? | <p>Выявить причины употребления табака.</p> <p>Познакомить с немедленными и отдаленными последствиями курения. Разъяснить вред пассивного курения для человека. Выработать негативное отношение к курению</p> | <p>Компоненты и свойства табачного дыма.</p> <p>Причины употребления табака. Активное и пассивное курение.</p> <p>Медицинские последствия табакокурения: поражение сердечно-сосудистой, дыхательной систем, развитие онкологических заболеваний. Опасность курения в подростковом возрасте.</p> <p>Влияние курения на внешний вид и личность человека. Реклама табака и ее социальные последствия. Способы отказа от предложения закурить.</p> |  |
| 19. | Как воздействует алкоголь на организм        | <p>Сформировать представление о вредном воздействии алкоголя на организм человека.</p> <p>Выработать у учеников отрицательное отношение к</p>   | Понятие «алкоголь», причины его употребления. Мифы алкоголизма. Влияние алкоголя на организм человека: поражение сердечно-сосудистой и   |  |

|     |   |  |   |  |
|-----|---|--|---|--|
|     | человека?                                       | попытке попробовать алкоголь.  | центральной нервной систем, желудочно-кишечного тракта, нарушение функций коры головного мозга, развитие онкологических заболеваний.<br><br>Способы отказа от предложения выпить. |  |
| 20. | Как воздействует марихуана на организм человека | Познакомить с последствиями принятия марихуаны, выработать негативное отношение к принятию ПАВ | Описание марихуаны; Причины, по которым подростки могут использовать марихуану; Реальное воздействие марихуаны на организм: что может и чего не может марихуана;                  |  |

#### Конспекты занятий

Познаем себя.

#### Занятие 1. Здравствуй, это я.

Цель: Создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы в группе, первичное освоение приемов самодиагностики.

Время: 1 час

Место занятия: тренинговый класс.

Ход занятия.

#### **I. Вводное слово ведущего**

Ведущий. Я рада видеть вас здесь. На наших встречах мы будем говорить о специфических проблемах, о вас самих, о ваших отношениях с другими людьми, о тех целях, которые вы перед собой ставите. Вы узнаете свои сильные и слабые стороны, научитесь лучше понимать себя и разберетесь, почему вы поступаете так, а не иначе и что вы можете сделать, чтобы стать лучше. Вы научитесь думать позитивно и поймете, что наша жизнь зависит от того, как мы ее воспринимаем. Вместе мы сможем ответить на эти и другие сложные вопросы, освоить эффективные средства общения.

Наука, которая призвана помочь найти эти ответы, и с основами которой вы будете знакомиться на наших уроках, называется психология.

Кроме удовольствия от самого процесса самопознания вы получите возможность использовать эти знания в решении практических вопросов.

Каждый из вас не только неповторим, но и непознаваем до конца, потому что сложнее человека природа ничего не создала. И одно из самых увлекательных занятий — узнавать что-то новое о самом себе. Наверное, каждому из вас приходилось выполнять тесты, которые часто встречаются на страницах популярных изданий. Одни из них имеют шуточный оттенок, другие заставляют задуматься об особенностях своего поведения.

Область психологии, которая занимается "измерением" различных качеств человека, называется психодиагностикой. Эта наука требует строгого соблюдения определенных правил. Например, психолог, как и врач, должен соблюдать конфиденциальность. Это означает, что информация, полученная с помощью тестов, не может быть оглашена без разрешения клиента

Что касается тестов (по-английски тест — "короткое испытание, проба"), то их применяют для определения способностей человека и прогнозирования его поведения очень давно. Свидетельства о профессиональном отборе встречаются уже в первых письменных источниках. Так, у шумеров (V—IV век до н.э.) была традиция проверки юношей для отбора в военные дружины. Причем проверялись не только сила, быстрота и меткость, но и сила воли и готовность подчиняться вождю. Например, вождь приказывал кандидату выпустить стрелу в его любимую лошадь, и если кандидат проявлял нерешительность, то его не брали в дружину. В Древнем Египте существовала целая система подбора будущих вождей. Тех, кто прошел испытание на способность трудиться, слушать, молчать и находиться долгое время в мрачном подземелье, подвергали испытанию красивой женщиной. Только тех, кто был способен устоять перед ней, допускали к обучению жреческому искусству. Царь Соломон, известный своей мудростью, остроумно решил спор двух женщин, претендующих на одного ребенка — предложил разрезать ребенка пополам. По реакции женщин он сразу понял, кто была истинная мать. Как она повела себя?

Полководец велел своим воинам, уставшим после долгого перехода, напиться из источника. Одни, встав на четвереньки, жадно пили воду. Другие, черпали ее ладонями. Они-то и составили потом отборный отряд.

В прошлом веке английский ученый Ф. Гальтон впервые использовал тесты для измерения умственных способностей человека. С тех пор было создано около 10 тысяч тестов, с помощью которых надеются выяснить все что угодно — от профессиональной пригодности работника до степени его искренности. Но человеческий мозг пока во многом остается тайной, хотя его изучают во всем мире.

И у нас, и за рубежом разработано немало способов, которые помогают людям разобраться в своих проблемах. На наших уроках вы познакомитесь с некоторыми из них.

## II. Принципы работы в группе

Наша группа будет придерживаться следующих принципов. (По каждому из принципов подростки выражают свое мнение и выносят решение — принять его или отвергнуть)

### 1. Искренность в общении

В группе не стоит лицемерить и лгать. Группа — это место, где можно рассказать о том, что действительно волнует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждались. Если вы не готовы быть искренними в обсуждении какого-то вопроса, лучше промолчать

## 2. Обязательное участие в работе группы в течение всего времени

Этот принцип вводится в связи с тем, что ваше мнение очень важно для других членов группы. Ваше отсутствие может привести к нарушению внутригрупповых отношений, к тому, что у других не будет возможности услышать вашу точку зрения по обсуждаемому вопросу

1. Право каждого члена группы сказать «стоп»

Можно прекратить обсуждение, если понимаете, что упражнение может затронуть болезненные темы, которые повлекут за собой тяжелые переживания. Участник имеет право не принимать участия в обсуждении.

2. Каждый участник говорит за себя, от своего имени и не говорит за другого.
3. Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения, уважать мнение другого

Нас достаточно критикуют и оценивают в жизни. Давайте в группе учиться понимать другого, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл вложил в высказывание.

4. Высказываться деликатно, аккуратно.
5. Не выносить за пределы группы все то, что происходит на занятиях.
6. Внимательно выслушивать мнения других, не перебивать.

Принципы вводятся ведущим:

7. Ввести знак-регулятор, например поднятая рука, при котором все внимание обращается на ведущего.
8. Ввести лимит времени, который будет ограничивать и задавать рамки каждого занятия.
9. Попросить детей предложить дополнительные принципы, если они сочтут это необходимым.

### III. Представление

Предложить каждому члену группы представиться. Представление ведется по кругу. Участники имеют право задавать любые вопросы.

### IV. ИГРА «ПОИСК ОБЩЕГО»

Группа делится на двойки, два человека находят определенное количество общих признаков, затем двойки объединяются в четверки с этой же целью и т.д.

По окончании каждый представляет своего партнера, общие интересы группы.

### V. Рефлексия.

Ведущий: Мы теперь знаем, как вести себя во время занятий. Надеюсь, что все будут чувствовать себя удобно в группе. А теперь давайте по кругу скажем, что на этом уроке оказалось интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным и обидным?

### V. Ритуал прощания. «Аплодисменты по кругу»

Ведущий: Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить ритуал завершения нашего занятия. Пусть каждому из вас прозвучат сегодня аплодисменты.

Аплодировать начинает ведущий, затем по кругу по очереди присоединяются остальные. В завершение занятия аплодирует вся группа.

## Занятие 2. Какой я на самом деле?

Цель: Установить контакт с подростками и создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям. Закреплять навыки самоанализа.

Задачи:

- Познакомить с понятием «темперамент», выявить тип темперамента подростков
- Познакомить с индивидуальными характерологическими особенностями личности

Ход занятия.

### **I. Приветствие «Привет, ты представляешь...»**

По очереди каждый из участников, обращаясь к соседу, с чувством радости от встречи произносит: «Здравствуй, (имя), ты представляешь...» и заканчивает фразу, рассказывая, что-то смешное и интересное

Ведущий: На первом занятии вы уже могли убедиться, насколько вы все разные. Сегодня мы познакомимся с некоторыми новыми для многих понятиями. Которые помогут лучше разобраться в себе.

### **II. Тест Айзенка**

В течение 20 минут ответьте на несколько вопросов об особенностях вашего поведения и эмоций в различных условиях. Это не испытание ума или способностей, поэтому нет ответов хороших или плохих. Работайте быстро и не тратьте время на обдумывание ответа — важна первая реакция. На вопрос можно ответить "да" или "нет".

Выбранный ответ следует отметить в бланке для ответов знаками "+" (да) или "-" (нет) под номером вопроса.

Обработка результатов: подсчитайте количество положительных и отрицательных ответов, совпадающих с номерами вопросов и запишите полученные баллы на соответствующих строчках.

Отложив полученную сумму баллов по шкале И (интроверсия) по горизонтали и сумму по шкале СТ (стабильность) по вертикали, определите, в каком квадрате вы оказались.

(Материалы к заданию [8, стр175].)

Ведущий. В зависимости от сочетания этих свойств нервной системы мы получаем четыре основных типа высшей нервной деятельности и массу промежуточных типов. Эти четыре типа и представляют собой те четыре темперамента, которые еще в древности были выделены греческим врачом Гиппократом.

Он объяснял различные болезни, а впоследствии и темпераменты, преобладанием в организме одной из жидкостей:

- для сангвников — крови, которую выделяет сердце;
- для флегматиков — слизи, которую выделяет мозг;
- для холериков — желтой желчи, которую выделяет печень;
- для меланхоликов — черной желчи, которую выделяет селезенка.

Свои обозначения темпераменты получили позднее соответственно названиям этих жидкостей: сангвис, флегма, холе и мелейна холе. А само слово "темперамент" означает "правильное смешение".

В чистом виде каждый темперамент встречается редко, и большинство людей соединяют в себе черты разных темпераментов. Помните героев романа А. Дюма "Три мушкетера"? Атос, Портос, Арамис и д'Артаньян как раз и представляют все четыре темперамента (как вы думаете, кто есть кто?). Поэтому вместо они непобедимы.

Темпераментом обычно называют врожденные особенности человека — степень уравновешенности, эмоциональной подвижности. Темперамент не следует путать с характером, который представляет собой сочетание наиболее устойчивых, существенных особенностей личности. Характер проявляется в поведении человека, его отношении к себе и другим. Доброта и жестокость, трудолюбие и лень, аккуратность и неряшливость — все это черты характера. Умным или глупым, честным или лживым, талантливым или бездарным может быть человек с любым темпераментом.

Кроме того, эффективность деятельности человека зависит от факторов, не зависящих от особенностей нервной системы: отношения к труду, интереса к работе, наличия знаний и навыков, умения организовывать работу.

Как вы считаете, можно ли спорить о том, кем лучше быть: экстравертом или интровертом? Почему?

Представьте, что у вас неприятности. К кому из знакомых вы обратитесь за сочувствием и поддержкой, если у вас есть выбор: к человеку чувствительному, впечатлительному, эмоционально откликаемому или к человеку невозмутимому, со стальными нервами? Почему?

Типичным холериком был полководец Суворов — энергичный, импульсивный, целеустремленный. Из истории вы знаете, что от природы он имел слабое здоровье, постоянно простужался, и в десять лет приводил прислугу в ужас, обливаясь поздней осенью на крыльце ледяной водой. Ему удалось закалить не только тело, но и дух: он удивлял солдат своей выносливостью, в пожилом возрасте ни в чем не уступая им.

Полной противоположностью Суворову был другой великий русский полководец — Кутузов. Он был флегматиком. Флегматикам свойственны основательность, неторопливость, благоразумие, вдумчивость, миролюбие. Какую роль сыграл темперамент полководцев в их стратегии и в истории?

Другой известный полководец, Наполеон, был типичным сангвником. Сангвники жизнерадостны, общительны, раскованны, уверены в себе, беспечны. Этот тип

темперамента считается самым сильным. Однако он не спас Наполеона от поражения, который нанес ему "флегматик" Кутузов.

Последний в этой классификации тип — меланхолик. Это человек малообщительный, ранимый, впечатлительный. Среди людей этого типа нет прославленных полководцев.

Почему среди меланхоликов нет полководцев, зато много поэтов и писателей, композиторов и художников?

Меланхоликов надо любить, обращаться с ними бережно, так как они больше, чем другие, нуждаются в понимании и поддержке окружающих. Впрочем, это не значит, что остальных не надо беречь и сочувствовать им.

Крылов и Кутузов были флегматиками; Петр I, Пушкин - холериками; Герцен, Наполеон - сангвиники Лермонтов, Чайковский - меланхоликом. Таким образом темперамент оказывает серьезное влияние на личность, но не определяет социальной значимости человека. Как вы думаете, почему?

Упражнение. Определите темпераменты героев карикатуры датского художника Х. Бидструпа. Какое поведение похоже на ваше собственное? Участникам раздают картинки, проводится обсуждение.

Сегодня вы познакомились с особенностями своей нервной системы. Вы убедились еще раз, какие вы все разные. Для кого-то эта информация не была неожиданной. Кто-то узнал про себя что-то новое.

### **III. Домашнее задание**

Определите, пользуясь методом наблюдения, черты какого темперамента преобладают у ваших близких.

### **IV. Рефлексия**

### **V. Ритуал прощания. «Аплодисменты по кругу»**

## Занятие 3. Мои ресурсы

Цель: Способствовать дальнейшему сплочению группы. Учить находить в себе индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

Материалы: Памятки для участников: Как развивать память, мышление, внимание.

Ход занятия.

**I.** Приветствие «Привет, ты представляешь...» (проверка домашнего задания)

**II.** Ведущий: Сегодня мы поговорим с вами об таких индивидуальных особенностях человека как память, внимание, мышление. Каждый день мы читаем в газетах о рационализаторских предложениях, улучшающих машины, которые нам служат. А как хорошо было бы, если бы кто-нибудь подал хотя бы одно предложение об улучшении машины, которую каждый из нас носит на плечах", — посетовал в одной из своих книг психолог В. Леей. По мнению американского исследователя Козна,

"мы никогда даже близко не подходим к границам наших возможностей, а мозг обычно работает лишь на ничтожную часть своей мощности". Психологи высказывают мысль, что возможности людей, которых мы называем гениями, — не аномалия, а норма. Задача заключается в том, чтобы раскрепостить мышление каждого, повысить его КПД, начать использовать, наконец, колоссальный кредит, отпущенный нам природой. Мы очень мало знали бы об окружающем мире, если бы наши познания ограничивались только той информацией, которую мы получаем от своих органов чувств. Возможность более широкого и глубокого знания об окружающем мире каждому человеку предоставляет мышление. То, что стены в классе зеленые, а у коробка спичек шесть сторон, доказывать не надо — это вы видите. А вот то, что квадрат гипотенузы равен сумме квадратов катетов, — этого никто из нас не сможет увидеть непосредственно. Тут установить истину помогает мышление. Различия в мыслительной деятельности людей проявляются в разнообразных качествах, разобраться в которых, а заодно и проанализировать особенности своего мышления можно с помощью практических заданий.

### **III. Тест интеллектуального потенциала (Материалы к заданию в [21 стр. 42-48.]**

#### **IV. Как развивать мышление**

Способность мыслить нужна каждому человеку, хотя требования к уровню развития разных сторон мышления не одинаковы.

1. Хочешь быть умным — научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.

2. Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.

Развивать мышление — это значить насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.

3. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам "Почему?" и "Как?". Учитесь задавать вопросы и искать ответы на них.

Мышление активизируется тогда, когда готовые стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому важно формировать у себя умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.

4. Способность замечать в предмете или явлении различные стороны, сравнивать между собой предметы или явления необходимое свойство мышления.

Чем большее число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.

5. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления — свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаете сами.

Мышление — самая трудная для человека работа. Для выполнения ее необходима организованность, хорошо развитые внимание и память, наблюдательность, работоспособность

## **VI.** Как выявить особенности своей памяти

Память — это наша способность запоминать то, что видим, слышим, говорим, делаем, способность сохранять все это и в нужный момент вспоминать, т. е. узнавать или воспроизводить то, что знаешь. Запоминание, сохранение, узнавание и воспроизведение — вот те главные процессы памяти, которые обеспечивают ее работу. Продуктивность памяти характеризуется объемом и быстротой запоминания информации, длительностью ее сохранения, точностью воспроизведения.

В памяти людей наблюдаются большие индивидуальные различия. Чаще всего они обнаруживаются в различной скорости запоминания, в прочности сохранения, в легкости воспроизведения.

Когда говорят о людях с хорошей или плохой памятью, то имеют в виду именно эти общие различия. Однако кроме них у каждого человека наблюдаются различия в уровне развития отдельных видов памяти.

К образной памяти относятся зрительные, слуховые, двигательные воспоминания. Сюда же относят память на чувства — эмоциональную память. Это означает, что одни люди лучше запоминают зрительно, другие — на слух, третьи — при помощи двигательных ощущений. Чаще встречаются люди со смешанным типом образной памяти.

Логическая память помогает запоминать слова, числа, мысли, логические схемы, общие идеи.

Многие профессии требуют хорошего развития конкретного вида памяти.

Особенности своей памяти вы узнаете в ходе практической работы.

## **VII.** Диагностика процесса запоминания (Материалы к заданию в [21 стр. 50])

## **VIII.** Как тренировать память

Сначала научитесь концентрировать внимание. Слабая память — это нередко следствие слабого внимания. Но чтобы сконцентрироваться на задаче, мало заставлять себя думать только о ней. Постарайтесь представить ситуацию, выявить новые детали, творчески осмыслить задачу.

Тренируйте зрительную память, пытаясь перед сном как можно ярче представить детали дневных впечатлений. Всматривайтесь в лица, предметы и старайтесь потом вспомнить детали.

Тренируйте слуховую память. Попробуйте повторить сказанное диктором с интервалом в несколько секунд, как это делает переводчик-синхронист. Учите наизусть стихи, пусть небольшие отрывки, но каждый день, — и через пару месяцев почувствуете первые результаты.

осле тренировок можете проконтролировать себя с помощью подобных тестов. Для объективности лучше взять другие слова и числа.

P. S. Некоторые сравнивают память со школьной доской и сетуют, что знания быстро стираются. Но ведь это замечательно! Ни доска, ни память не беспредельны. Шерлок Холмс говорил: "Глупец натащит в свой чердак всякого хлама и в нужный момент не найдет нужную вещь". А Эйнштейну приписывают ответ на вопрос журналиста о скорости света: "Я не запоминаю то, что можно прочитать в любом справочнике!"

**IX.** Внимание — это направленность нашего сознания на определенный объект. Внимание, часто проявляясь, превращается у конкретного человека в очень важную способность — внимательность.

Внимание характеризуется целым рядом свойств: устойчивостью, объемом, переключаемостью, распределением и концентрацией. Каждое из перечисленных свойств проявляется у человека по-разному. Но и разные профессии предъявляют свои требования к разным свойствам внимания.

В тех случаях, когда предмет насильно захватывает внимание человека, не считаясь с его планами, психологи говорят о непроизвольном внимании. Непроизвольное внимание — это как бы антивнимание, внимание невнимательного и постоянно отвлекающегося человека. Внимание, ставшее послушным слугой своего хозяина — это произвольное внимание. Невнимательный человек лишен не внимания, а контроля над вниманием. Сейчас мы поиграем в игру, которая развивает способность управлять вниманием.

**X.** Изучение особенностей внимания (Материалы к заданию в [26])

**XI.** Как развивать внимание

Практически любая деятельность предъявляет повышенные требования к тем или иным свойствам внимания. Поэтому очень важно развивать у себя внимательность.

1. Приучайте себя работать в самых разнообразных условиях и даже в шумной и отвлекающей обстановке.
2. Упражняйтесь в одновременном наблюдении нескольких объектов.
3. Тренируйтесь в переключении внимания.
4. Развивайте у себя силу воли. Следуйте принципу "надо", а не "хочу". Чередуйте легкие и трудные дела, интересные и неинтересные.
5. Тренируйте свою способность к сосредоточению. Поза, состояние мышц связаны с вниманием. Чем более ты собран, тем внимательнее.

В индейских племенах детей учили сидеть тихо и смотреть, когда не на что смотреть, и слушать, когда вокруг тихо. Это считалось самым трудным. Попробуйте и вы.

**V.** Рефлексия

**VI.** Ритуал прощания. «Аплодисменты по кругу»

## Занятие 4. Моя индивидуальность

Цель: Актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере.  
Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние

Материалы: Памятка для участников: «Как преодолеть стресс.»

Ход занятия.

**I.** Приветствие «Привет, ты представляешь...»

**II.** Разминка Игра "Назови эмоцию"

В течение 3-5 минут ребята по цепочке называют известные им эмоции. Кто замешкался, выбывает из игры. Побеждает тот, кто назовет последним.

**III.** Ведущий: У разных народов существует различное отношение к выражению эмоций. Люди Севера более сдержанны, чем люди Юга. В некоторых странах Востока вообще не принято выражать свои эмоции. Южные народы известны своей открытостью и непосредственностью эмоциональных проявлений. А вот на нашу, русскую, эмоциональную культуру наложили свой отпечаток долгие годы тоталитарного режима, некоторые семейные традиции (например, "не выносить сор из избы"), боязнь "не так" выглядеть в глазах окружающих. Оказывается, согласно сложившемуся стереотипу, женщина у нас должна быть покладистой и негневливой, а мужчина — мужественным, сильным и никогда не плакать. Эти образы идеальной женщины и идеального мужчины внушаются уже в детском саду. В результате этих запретов одним из самых распространенных заболеваний среди женщин стала депрессия, а среди мужчин — кардиофобия. К такому исходу ведет привычное подавление "нежелательных" эмоций. На то, чтобы их удерживать, организм направляет почти все силы и становится не в состоянии сопротивляться нахлынувшим болезням.

Значение способности не просто испытывать переживания, но точно их понимать и переживать сознательно, впервые показал замечательный американский психолог и психотерапевт К. Роджерс, по мнению которого таким образом мы защищаем себя от разрушительного влияния неотрагированных эмоций. Некоторые эмоции, например, гнев, ненависть, зависть, человек старается подавлять в себе, потому что они не соответствуют его представлению о "хорошем". Роджерс показал, — нет "плохих" чувств, все чувства принадлежат человеку, все важны для него. Другое дело, как он их выражает. Сдерживание своих эмоций не ведет к освобождению от них. Ведь физиологические системы, обслуживающие эмоции, сработали.

Хорошо известно, что страх, гнев, раздражение разрушают организм. Особенно это опасно, когда мы отказываем некоторым' чувствам в праве на существование, поскольку запрет лишь усиливает стресс, напряжение.

**IV.** Тест эмоций (Опросник Баса – Дарки, адаптированный Г.А. Цукерман [21, стр. 60-63])

Насколько результаты теста совпали с вашим представлением о себе?

Приходилось ли вам испытывать трудности из-за вашей вспыльчивости, раздражительности? Расскажите об этом, если хотите.

## V. Что такое стресс

Ведущий: Известно, что человек, находящийся в состоянии умеренного стресса, чувствует себя мобилизованным, деятельность его оказывается более успешной, чем в спокойных обстоятельствах. Спортсмен на соревнованиях обычно показывает лучшие результаты, чем на тренировках благодаря стрессу. Такое состояние в психологии называется эустресс. Эустресс — это активизирующий стресс.

Когда напряжение становится слишком сильным, возникает торможение или чрезмерная суетливость. На пользу здоровью это не идет. Такой стресс называется дистресс. Дистресс — это разрушительный стресс, демобилизующий и дезорганизующий. Именно его следует избегать. Таким образом, искусство саморегуляции — это искусство пользования преимуществами эустресса и умения избегать дистрессов.

Что происходит с человеком в стрессовом состоянии? Наиболее заметная реакция на стресс — у сердечно-сосудистой системы.

При дистрессе возможны два типа реакции: или резкое повышение артериального давления, или его резкое падение. Дыхание в состоянии эустресса обычно усилено. При дистрессе оно становится учащенным. Характерна реакция кожи на стресс. При эустрессе происходит покраснение. При дистрессе — побледнение или появление красно-белых пятен на коже. Эустресс вызывает ощущение тепла, иногда чувство "жара". Дистресс чаще всего сопровождается ознобом.

Посмотрим, как изменяется протекание психических процессов в стрессовом состоянии. Внимание при эустрессе улучшается. Возрастает способность к концентрации, переключению и распределению внимания. Задача, которую предстоит решить, видится особенно четко. Деятельность прогнозируется на несколько ходов вперед. Расширение объема внимания дает удивительное ощущение собранности.

Память при эустрессе тоже улучшается. Человек быстрее и успешнее запоминает, с легкостью вспоминает забытое. В состоянии дистресса ухудшается запоминание. Человек несколько раз читает текст, но запомнить его не в состоянии. Изменяется в стрессовом состоянии и речь.

При эустрессе это не очень заметно. Хотя темп речи может несколько возрасти, само изложение более логично и последовательно, чем обычно. При дистрессе возникают различные отклонения в речи. Они выражаются в "проглатывании" букв и слов, заикании, заметном увеличении междометий, слов-паразитов.

Когда стресс перерастает в дистресс, проявляются трудности в управлении вниманием. Оно отвлекается по любым мелочам. Все, что отвлекает, начинает раздражать. Нередко проявляется гиперфиксация внимания. Человек, решая проблему, застревает на ней, не в состоянии найти выход.

Стресс выражается и в проявлении некоторых странностей в общении людей. Необоснованно плохие отношения усугубляются и могут вызвать ответную неприязнь. В дальнейшем эти отношения исправить бывает трудно.

Качество мышления при дистрессе явно ухудшается. Сохраняются только самые простые мыслительные операции. Мысль вращается как в порочном круге, не находя выхода из возникшей проблемы. Характерная особенность мышления в состоянии стресса — сужение сознания. Отсюда и нечувствительность к юмору. Не стоит шутить с человеком в состоянии стресса. Он шуток не поймет. Ведь чувство юмора предполагает мгновенное переключение с одной точки зрения на другую — необычную — точку зрения. Хотя именно юмор спасает во многих ситуациях, он не должен задевать самолюбие человека. Посмеяться можно над общей проблемой или над собой.

Летят двое в самолете. Один сетует на то, какой он невезучий. В это время объявляют: "В самолете неисправность, мы падаем в океан. Сейчас вам раздадут свистки, чтобы разгонять акул." Невезучий: "Вот смотри, или мне свистка не достанется, или акула глухая попадется".

Чувство юмора теряется в момент нарастания нервно-психического напряжения и тогда, когда оно достигает максимальной силы.

Человеку присуща поразительная способность обращать минусы в плюсы и наоборот.

Правителю приснилось, что у него выпали зубы. Один толкователь снов сказал, что правитель потеряет всех своих родственников, и был казнен. Другой воскликнул: "Господин, какое счастье — ты переживешь всех своих близких!" И был награжден.

Во всех ситуациях старайтесь находить положительные стороны. Это еще один прием саморегуляции стрессового состояния.

## **VI. Как управлять своими эмоциями**

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

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

Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок — смех и плач. Даже положительные эмоции могут нанести ущерб, если они слишком сильные. Смех и плач — это своеобразная защита нашей нервной системы от эмоциональной перегрузки. После слез человек испытывает облегчение, а после смеха — прилив сил. В упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.

Стресс возникает там, где тесно, узко, мелко, суетно. Послушайте хорошую музыку, прогуляйтесь по лесу, выйдите в широкое поле, поглядите в высокое небо, посидите у реки — природа восстановит утраченную гармонию.

**VII.** Рефлексия

**VIII.** Ритуал прощания. «Аплодисменты по кругу»

### Занятие 5. Мотивы моих поступков

Цель: Помощь в осознании мотивов своих поступков, осознание влияния на других людей; устранение барьеров между членами группы

Ход занятия.

**VI.** Приветствие «Привет, ты представляешь...»

**VII.** Разминка «Светский прием»

Участникам, свободно передвигаясь по комнате, предлагается подходить друг к другу и обмениваться комплиментами. Желательно чтобы каждый участник обратился к каждому из группы.

**VIII.** Осознание мотива

Ведущий: Наши поступки по отношению к другим людям вызваны разными побудительными силами. Мы делаем что-то для других людей и потому, что симпатизируем им, любим их, и потому, что «так положено», так принято в обществе. Важно понимать, что движет нами в том или ином случае.

Вот, например, страх, боязнь наказания иногда осознается нами так или по-другому, иногда мы делаем что-то, может, не осознавая зачем, а может, думая, что из лучших побуждений, но в основе — все тот же страх.

Вспомните два случая — один, когда вы сделали что-то для другого человека потому, что боялись его или чьего-то еще гнева, осуждения, наказания, хотя в тот момент и не осознавали этого, и другой, когда вы сделали что-то для другого по той же причине, но при этом прекрасно понимая, почему вы это делаете.

Дети, записав примеры из жизни, делятся ими. Затем психолог просит таким же образом вспомнить два поступка, продиктованных стремлением следовать социальной норме, «быть как все», «не высовываться».

Обсуждение. Что было труднее выполнить, не было ли трудно рассказать об этом и т. д.

**IX.** Мотив своего собственного поведения

Ведущий: Правила поведения нужно знать, но воспитанным, культурным человеком ты станешь тогда, когда будешь поступать правильно не только потому, что знаешь, как надо поступить, а потому, что не сможешь поступить иначе. Разобраться в самом себе и в

мотивах своего собственного поведения бывает очень непросто. Например, ты уступил место в автобусе пожилому человеку. Почему?

Возможны различные варианты ответа:

- а) ты знаешь, что существует общепринятое правило — уступать место пожилому человеку;
- б) видишь, что он устал, сочувствуешь ему, хочешь сделать ему приятное;
- в) не можешь сидеть, если рядом стоит пожилой человек или маленький ребенок.

Пассажиру, которому ты уступил место, в данном случае все равно, каков был твой мотив. Но тебя самого эти мотивировки характеризуют по-разному: первый вариант свидетельствует о том, что ты умеешь себя культурно вести, второй и особенно третий — что ты культурный, нравственно воспитанный человек.

Таким образом, воспитанность — это не только хорошие манеры, а нечто более глубокое и существенное в человеке. Это «нечто» — внутренняя культура, или интеллигентность, в основе которой лежит уважение к другому человеку.

А. П. Чехов в письме к своему брату Николаю писал, какими он себе представляет воспитанных людей. Прислушайся к его словам: «Они уважают человеческую личность, а потому всегда снисходительны, мягки, вежливы, уступчивы... Они не бунтуют из-за молотка или пропавшей резинки... Они чистосердечны и боятся лжи как огня. Не лгут они даже в пустяках... Они не рисуются, держат себя на улице так же, как и дома. Они не болтливы и не лезут с откровенностями, когда их не спрашивают. Они не унижают себя с той целью, чтобы вызвать в другом сочувствие. Они не играют на струнах чужих душ, чтоб в ответ им вздыхали и нянчились с ними. Они не говорят: "Меня не понимают!", потому что все это бьет на дешевый эффект, пошло, старо, фальшиво...» Старайся, чтобы твое поведение соответствовало нравственным понятиям. Важнейшие нравственные понятия — добро, долг, справедливость, совесть, честь, счастье. Но эти понятия постольку нравственные, поскольку выражают твое искреннее чувство. Л. Н. Толстой замечал, что «нет ничего хуже притворной доброты. Притворство доброты отталкивает больше, чем откровенная злоба». Нравственные понятия не являются абсолютными, раз и навсегда данными, они меняются от эпохи к эпохе. Не следует, пытаясь оправдать свое поведение или некрасивый поступок, винить во всем обстоятельства: дескать, они вынудили меня сделать так. Это неверно. В одних и тех же жизненных обстоятельствах люди ведут себя по-разному. Все зависит от их нравственной позиции.

## Х. Мотив

Психолог предлагает вспомнить два случая, в одном из которых поступок был вызван неосознанным мотивом, а в другом — тот же мотив осознавался. На этот раз названы:

- мотив любопытства (желание посмотреть, как поведет себя другой человек в ответ на какой-то поступок, возможно, желание узнать предел его терпения);
- мотив завоевания любви другого человека (желание непременно добиться расположения, симпатии, дружбы, любви другого путем манипулирования им).

В процессе обсуждения дети делятся, легко ли было вспомнить такие случаи, а если трудно, то почему, легко ли было осознать тот или иной мотив межличностных отношений и какие чувства они испытывали, когда нужно было об этом рассказать.

#### **XI. Волшебный магазин**

Психолог предлагает подросткам подумать о том, какими личными качествами они обладают. Затем он просит представить себя в волшебном магазине, где он — продавец и где в обмен на те свои качества (ум, смелость, честность или лень, занудство, равнодушие), которых, как считают участники, у них в избытке, или те, от которых они хотели бы избавиться, можно получить другие личностные качества, нужные для себя. «Покупатель» сдает свои качества, «продавец» говорит, есть ли то, что требуется, сколько он мог бы дать взамен и т. д.

В ходе дискуссии дети в группе делятся своими ощущениями от игры, обсуждают, любое ли человеческое качество ценно, и т. д.

#### **XII. Диагностика мотивационной сферы**

#### **XIII. Рефлексия**

#### **XIV. Ритуал прощания. «Аплодисменты по кругу»**

### Занятие 6. Я и мой характер

Цель: Расширение представлений об особенностях своего характера, способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения; развитие базовых коммуникативных умений.

Ход занятия.

**I.** Приветствие «Привет, ты представляешь...»

**II.** Разминка «Меняются местами те кто...»

**III.** Ведущий: "...Однажды учитель истории рассказал нам о древних греках, которые начертали на фронте одного из знаменитых храмов: "Познай самого себя". Я учился в пятом классе и, естественно, подумал о том, что эти греки — довольно странные люди, если сочли нужным сделать именно эту надпись. Мой "пятиклассный ум" не мог представить, что в этом требовании могло содержаться что-то значительное, так как я был совершенно уверен в том, что знаю себя, притом достаточно хорошо, чтобы над этим задумываться", — пишет Ю.М. Орлов в замечательной книге "Восхождение к индивидуальности".

У каждого человека все те психологические качества, о которых мы говорили, и еще многие другие, соединяются, образуя характер. В переводе с древнегреческого слово "характер" означает "чеканка", "печать". В самом деле, с одной стороны, жизнь чеканит, отливает характер человека, а с другой — характер накладывает печать на все поступки, мысли и чувства человека. Говоря о характере, мы подразумеваем типичные, часто повторяющиеся в поступках и действиях проявления индивидуальных свойств человека, привычные формы его поведения. Трусливый человек может совершить решительный

поступок, а вежливый нагрубить. Но все-таки смелым или грубым мы называем только того человека, для которого такое поведение — типично.

Характер отражает отношение человека к окружающему миру. В системе отношений выделяют четыре группы черт характера, свидетельствующих об отношении человека к другим людям (общительность, замкнутость, равнодушие, чуткость и др.); отношение человека к своему делу (трудолюбие, лень, ответственность, инициативность, халатность и др.); отношение человека к самому себе (скромность, тщеславие, самокритичность); отношение человека к вещам (аккуратность, бережливость и т. д.)

Черты характера во многом определяют поведение человека — способы действий в типичных ситуациях. Большое влияние на поведение человека оказывают и его индивидуальные особенности. В зависимости от того, какая из этих особенностей преобладает, в характере человека выделяют интеллектуальные, эмоциональный и волевые черты.

Говоря об интеллектуальных чертах характера, имеют в виду прежде всего сложившиеся качества ума (сообразительность, наблюдательность и др.). В эмоциональных чертах проявляется отношение к явлениям действительности (возбудимость, рассудочность и т. д.), а также преобладающие настроения. Волевые черты характера определяют умение и готовность человека сознательно регулировать свою деятельность, связанную с преодолением трудностей (решительность, целеустремленность). Всего насчитывается

**IV.** Запишите в один столбик черты своего характера, которые помогают в жизни, а в другую — те, которые мешают.

Какой столбик оказался больше?

**V.** Тест акцентуаций характера «Чертова дюжина» [8, стр. 154-163]

**VI.** Как формировать свой характер

Восточная пословица гласит: "Посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу". Для воспитания характера важны хорошие привычки, а их каждый человек может сформировать сам. Привычки возникают, укрепляются и держатся на повторении. Чтобы возникла привычка, должна быть потребность в ней. Привычки именно потому так сильны, что, сформировавшись, становятся потребностью. Как быть с плохими привычками, которые формируются куда легче хороших?

У вас уже есть список черт характера, которые мешают вам жить. Для того, чтобы с ними справиться, нужна сила воли. Сила воли — это способность преодолевать трудности, упорство в достижении цели. Все великие люди обладали мощной силой воли, благодаря которой они добивались успехов в науке, политике, спорте, искусстве.

Какие вам известны примеры из жизни великих людей, которым удалось достичь вершин в своей деятельности благодаря силе воли?

**VII.** Ритуал прощания. «Аплодисменты по кругу»

## Занятие 7. Итоговое занятие «Ай да я»

Цель: Обобщение полученных знаний.

Ход занятия.

**I.** Приветствие «Привет, ты представляешь...»

**II.** Участники группы анализируют результаты проведенных диагностик, чтобы поделиться своими представлениями о себе с другими; на этом занятии они могут заметить, что у людей есть разные стороны, и это в порядке вещей. Играют в наиболее понравившиеся игры.

При необходимости проводиться индивидуальные консультации.

**III.** Рефлексия

**IV.** Ритуал прощания. «Аплодисменты по кругу»

«Грани моего Я».

## Занятие 8. Я и моя жизнь

Цель: Актуализация наиболее значимых событий в жизни подростка

Материалы: вырезки из журналов, ножницы, клей, цветные карандаши или фломастеры, листы формата А4 на каждого участника.

Ход занятия.

**I.** Приветствие «Привет, ты представляешь...»

**II.** Разминка «Комплименты»

Члены группы делятся на две равные части и встают, образуя внутренний и внешний круг, лицом друг к другу. Один из водящих во внешнем круге говорит стоящему напротив него во внутреннем круге: «Мне нравится что ты...» Участник из внутреннего круга отвечает на это: «Да я (повторяет), а еще я...» называет положительное качество. Затем внутренний и внешний круг меняются ролями.

**III.** Упражнение «Настоящее, прошлое, будущее.»

Подросткам предлагается нарисовать линию своей жизни, схематично изобразив взлеты и падения. На линии отображаются те или иные события жизни.

**IV.** Ведущий: У каждого человека в жизни есть самые запоминающиеся моменты, которые, так или иначе, повлияли на его жизнь или жизнь его семьи. Сегодня предлагаю вам вспомнить эти события и выразить их в коллаже. События можно изобразить, как непосредственно подобрав картинку, так и схематично.

**V.** Составление коллажа

После его составления ребята рассказывают о наиболее значимых событиях, делятся впечатлениями от работы

**VI.** Рефлексия

**VII.** Ритуал прощания. «Аплодисменты по кругу»

### Занятие 9. Автопортрет в зеркале

Цель: Выявление способности подростка принимать себя, и наиболее значимых проблем

Материалы: зеркальце, гуашь, цветные карандаши или фломастеры, листы формата А4 на каждого участника.

Ход занятия.

**I.** Приветствие «Привет, ты представляешь...»

**II.** Разминка. Ассоциация.

Ведущий выходит за дверь. В это время группа загадывает одного из сидящих в кругу. Ведущий должен, задавая вопросы, например, «Если бы этот человек был деревом (мебелью, погодой), то кем (чем) бы он был?» отгадать кто это.

**III.** Упражнение «Я вижу в зеркале...»

Участникам предлагается взять зеркало и посмотреть в него. Рассмотрев изображение надо описать увиденное и отметить наиболее понравившееся.

**IV.** «Рисую себя»

Участникам предлагается изобразить свой автопортрет так как захочется - в виде отражения в зеркале, животного растения схематично, цветом и т.д.

Далее происходит рассказ участников о своих работах.

**V.** Рефлексия

**VI.** Ритуал прощания. «Аплодисменты по кругу»

### Занятие 10. Я и моя семья

Цель: Актуализация наиболее значимых событий в жизни подростка

Материалы: гуашь, цветные карандаши или фломастеры, листы формата А4 на каждого участника.

Ход занятия.

**I.** Приветствие «Привет, ты представляешь...»

**II.** Разминка «Ищу друга»

Участникам предлагается составить объявление на стенд «Знакомства».

После этого участники зачитывают объявления остальных и оставляют на нем пометку – знак внимания. В результате одни объявления становятся «лидерами» другие же никто не выберет.

Что привлекало в объявлениях?

Почему меньше всего откликнулись на другие?

Варианты выбора дают возможность увидеть и осознать значение тех или иных свойств личности, качеств партнера. Немного позже мы вернемся к объявлениям

### **III. Моя семья сейчас и моя семья в будущем.**

Участникам предлагается создать два рисунка на эти темы. После создания рисунков участники рассказывают о том что у них получилось и что они хотели бы еще изменить или добавить.

### **IV. Когда я вырасту**

Подросткам предлагается пофантазировать на тему, какой будет его собственная семья, кем будет в профессии он сам, кто будет главой семьи, какие трудности могут возникнуть в его будущей семье и как можно преодолеть возникающие трудности. Взаимоотношения с детьми.

### **V. Ценности**

Участники определяют для себя, что является важным при выборе партнера, что может обеспечить стабильность брака: возраст, внешность, общие друзья и т.п.

### **VI. Рефлексия**

### **VII. Ритуал прощания. «Аплодисменты по кругу»**

### **Занятие 11. Я и общество**

Цель: Актуализация знаний подростка своего положения в обществе

Материалы: гуашь, цветные карандаши или фломастеры, листы формата А4 на каждого участника, мяч

Ход занятия.

**I.** Приветствие «Привет, ты представляешь...»

**II.** Разминка «Роли»

Участникам предлагается передавая мяч друг другу назвать какую-либо роль.. Тот кто получает мяч должен назвать парную ей роль, а затем передать мяч следующему.

**III.** Упражнение «Я и мир вокруг меня.»

Схематично надо изобразить собственный социальный мир. Подросткам предлагается нарисовать по краю листа то, что его окружает в жизни, а в центре листа себя.

Далее идет обсуждение: нравиться ли рисунок, что из нарисованного наиболее важно, Есть ли граница между подростком и окружением, Как ты взаимодействуешь с тем, что нарисовано?

#### **IV. Коллаж Мой герб**

Ведущий. Во второй половине 15 века крестоносцы в Европе стали использовать специальные эмблемы для обозначения своего положения в обществе. Эти эмблемы в виде гербов помещались на сбруе коней и щитах. Люди знатного происхождения гордились своими гербами. Гербы не только обозначали идентичность того или иного человека и привилегии его семьи, но и говорили о его происхождении.

Участникам дается время на создание собственного герба. Далее обсуждение полученных работ.

#### **V. Рефлексия**

#### **VI. Ритуал прощания. «Аплодисменты по кругу»**

#### Занятие 12. Жизнь по собственному выбору

Цель: Расширение самосознания подростка, личностный рост

Место занятия: тренинговый класс.

Ход занятия.

I. Приветствие «Привет, ты представляешь...»

II. Разминка «Чувство времени»

Участникам предлагается с закрытыми глазами после команды «начали», уловить тот момент, когда пройдет минута. Как только, по мнению участника, пройдет время, он должен поднять руку.

При обсуждении следует обратить внимание на то, что определенное восприятие времени связано с настроением, состоянием.

III. Быстрый круг Что значит жить по собственному выбору?

IV. Упражнение: «Круг субличностей»

Участникам предлагается составить список достижений, успехов способностей которых он хочет достичь (быть хорошим родителем, успех в бизнесе, получить образование и т.д.). Когда в списке наберется 20 пунктов, из него выбираются 5-6 самых существенных. Затем на большем листе бумаге рисуют круг диаметром примерно 20 см. внутри круг поменьше. Получается кольцо. Центральная часть – истинное «я». А в самом кольце помещают те пять субличностей, которые являются желаниями. – это могут быть просто символы. Каждой субличности необходимо дать имя (Здоровяк, благоразумная крошка, Одинокий странник) т.е. названия которые имеют особый смысл

Далее желающие могут обсудить свои субличности, их цели и то, как они проявляются в мыслях и поступках

## V. Упражнение «А что дальше?»

Участникам предлагается обсудить цели на будущее и те конкретные шаги, которые намерены предпринять для их осуществления по схеме «Я – хочу, для этого я делаю.., И я добьюсь..»

## VII. Рефлексия.

## VI. Ритуал прощания. «Аплодисменты по кругу»

### Занятие 13. Праздничное настроение

Цель: Создание праздничной предновогодней атмосферы.

Время: 1 час.

Место занятия: тренинговый класс.

Ход занятия.

#### I. Приветствие «Привет, ты представляешь...

#### II. Разминка «Ассоциации»

Для того чтобы «разогреть» учеников и прикоснуться к праздничной атмосфере, нужно попросить их по очереди ответить на вопрос: «Какие ассоциации вызывает у вас словосочетание «Новый год»? Это могут быть любые части речи, главное, чтобы ответы не повторялись».

Как правило, никаких затруднений это упражнение не вызывает. Многое здесь лежит на поверхности — мандарины, елка, салат «оливье», семейный праздник и т.п. Поэтому в небольшой группе можно предложить каждому высказаться несколько раз, для того чтобы услышать необычные ассоциации. После окончания упражнения психолог благодарит учащихся и отмечает самые неординарные или забавные ответы (можно спросить у ребят, чем они вызваны).

#### III. Мечта.

Ведущий обращается к группе с небольшой речью, рассказывает о том, что люди всех возрастов любят Новый год и с детства ждут от этого праздника изменений в собственной жизни, сюрпризов и т.п. Можно рассказать о собственном отношении психолога к празднику или о своих детских представлениях о нем. Важно только, чтобы это настраивало учащихся на предновогодний лад. Кроме того, психолог может попросить высказаться желающих: какие яркие впечатления детства, связанные со встречей Нового года, есть у ребят, как сейчас они относятся к празднику. Надо быть готовым к тому, что мысли подростков будут не слишком радужными, прозвучат нотки разочарования или равнодушия. Однако в какой-то момент разговор придется прекратить и подытожить, высказав мнение, что, несмотря на все вышесказанное, каждый из нас в глубине души продолжает ждать от этого праздника чуда и радости. Потом ведущий раздает всем специально заготовленные заранее одинаковые листы бумаги и просит написать ответы на два вопроса:

1. Что (какую вещь) я мечтаю получить в новом году?
2. Какое качество характера я мечтаю приобрести в новом году?

Подписывать свою фамилию не надо. Необходимо предупредить, что ответы будут зачитаны вслух. Листы собираются и ждут до конца занятия. Психолог может вместе со своими учениками выполнять задание.

#### IV. Мини - конференция

Психолог делит группу на три подгруппы и объявляет начало шуточной конференции, посвященной проблеме Нового года. Каждой из подгрупп необходимо подготовить сообщение на одну из предложенных тем и ответить на вопросы остальных учащихся после выступления.

Темы заранее пишутся на карточках, и ребята вытягивают одну из них:

- Каким должен быть идеальный Дед Мороз (внешность, характер, привычки)?
- Какими обычаями можно заменить имеющиеся в России традиции встречи Нового года (например, что сделать вместо елки или традиционного обращения президента)?
- Человек не чувствует приближения Нового года, у него нет ощущения праздника. Что можно сделать для возвращения предпраздничного настроения?

На подготовку «доклада» отводится 5 минут, после чего группы по очереди выступают, а остальные ребята и психолог задают им вопросы. Когда все выступили, ведущий благодарит и объявляет конференцию закрытой.

#### V. Мечта (окончание)

Психолог напоминает о том, что в начале занятия все отвечали на вопрос, что они желают получить в будущем году. Ответы тщательно перемешиваются, и ведущий по очереди зачитывает их вслух. Получается что-то вроде портрета группы — какие материальные запросы у ее участников и какие пожелания к собственному характеру есть у ребят. Желательно не комментировать эти ответы и пресекать оценочные суждения со стороны подростков

После прочтения всех ответов психолог благодарит учащихся и желает им выполнения их желаний, подчеркивая при этом, что во втором вопросе успех зависит исключительно от них самих.

#### VI. Новогодняя открытка.

Все участники делятся на пары, которые усаживаются рядом (желательно, чтобы в них не оказались лучшие подруги, которые обычно все делают вместе). Если одному подростку не хватило пары, то к нему должен присоединиться психолог. Каждая пара получает чистый лист бумаги А4 и несколько цветных карандашей. Задание простое: нарисовать вдвоем открытку «С Новым годом!».

Ведущий подчеркивает, что художественные достоинства произведения оцениваться не будут. Главное, чтобы это было совместное творчество и в итоге получилась именно поздравительная открытка. Можно попросить отойти при выполнении задания от привычных образов и штампов (символ наступающего года, елка), однако и это не важно. Подписывать работы не обязательно, но при желании можно. Необходимо предупредить, что получившиеся шедевры будут представлены на всеобщее обозрение.

На выполнение дается 5 минут, после чего психолог собирает открытки, перемешивает их, благодарит авторов и пускает произведения по кругу, чтобы каждый мог их рассмотреть. Обычно это проходит весело и комментарии подростков бывают скорее забавные, чем злобные. Психолог может повесить эти открытки в своем кабинете.

## VII. Поздравительная речь

Ведущий благодарит всех участников занятия за работу и поздравляет с наступающим Новым годом. Неважно, заранее это приготовленная речь или экспромт, главное, чтобы подростки услышали, что психолог искренне желает им удачи в новом году и с нетерпением ждет

новых

встреч.

Есть надежда, что школьники ответят ему взаимностью.

## VIII. Рефлексия

## IX. Ритуал прощания. «Аплодисменты по кругу»

### Уроки профилактики ПАВ

#### ЗАНЯТИЕ 14. Мы снова вместе.

Цель занятия. Продолжать развивать навыки общения. Напомнить о нормах поведения и взаимоотношений в группе.

Материалы для занятия. Несколько больших листов ватмана для записи соглашений по правилам работы группы. Фломастеры.

Ход занятия

#### I. Водное слово ведущего

Ведущий (ведущие): В этой четверти наши встречи будут посвящены проблемам человеческого общения, умению слушать собеседника, поведения человека в конфликтной ситуации, мы будем говорить с вами о том, кто может быть хорошим другом, как стать уверенным в себе человеком, сохранить свое здоровье, не позволив разрушить его табаком, алкоголем и наркотиками.

Мы стремимся к тому, чтобы вы чувствовали себя на наших занятиях более свободно, чем на обычных уроках. Нам бы хотелось, чтобы эти занятия были похожи на дружеские беседы. Поэтому большую часть времени вы будете сидеть в круге, а не за партами. Несмотря на то, что мы будем задавать домашние задания и спрашивать его выполнение, здесь не будет никаких отметок и экзаменов. Ваши успехи будут определяться тем, насколько хорошо вы будете чувствовать здесь. Кто лучше себя будет чувствовать, тот лучше и учится.

#### II. РАЗМИНКА ИГРА «ИМЕНА-КАЧЕСТВА»

Ведущий и его ученики придумывают какое-либо качество личности, свойство характера и т.д., начинающееся на ту же букву, что и собственное имя (например, Лариса - любовь, Сергей - скромность), которое он мог бы привнести в эту группу сегодня.

III. Обсуждение. Что вы почувствовали до и после игры? Как и для чего люди познакомились между собой:

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

IV. Ведущий напоминает о правилах работы в группе

- V. Тест что я знаю о ПАФ
- VI. Игра активатор (возможно проведение 1-2 игр запомнившихся на прошлых занятиях)
- VII. Рефлексия.
- VIII. Ритуал прощания. «Аплодисменты по кругу»

### ЗАНЯТИЕ 15. УМЕЕМ ЛИ МЫ СЛУШАТЬ?

#### Цель занятия

Дать понятие, что значит слушать. Сформировать у учащихся способность выслушивать друг друга. Выяснить, как сделать так, чтобы тебя услышали и слушали.

#### Ход

- I. Приветствие «Привет, ты представляешь...»
- II. Ведущий: Здравствуйте! Очень приятно всех вас видеть снова. Все ли вы согласны с теми правилами работы в группе, которые мы обсуждали на предыдущем занятии? Какие у вас есть пожелания и предложения? (Выслушиваются ответы учащихся). А сегодня мы поговорим с вами о том, умеем ли мы слушать.
- III. Разминка «ИСПОРЧЕННЫЙ ТЕЛЕФОН»

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

#### IV. Ведущий:

Вот видите, как часто информация, поступающая от одного человека, искажается другим, причем делается это неумышленно. Просто именно так человек слышит, что ему говорит другой; каждый по-своему воспринимает и передает информацию.

#### 1. Как слушают друг друга люди:

- при разговоре по телефону;
- когда друг от друга находятся далеко (в лесу, в поле);
- почему, когда люди слушают внимательно, они не перебивают друг друга? (Чтобы понять друг друга).

2. К чему может привести невнимательное слушание? Можете ли вы вспомнить случаи, когда возникали недоразумения из-за неумения слушать? (Чаще неумение слушать ведет к неприятностям, разочарованиям и неудачам).

3. Случается ли, что вас обвиняют в том, что вы не слушаете или не хотите слушать? Есть ли в этом доля правды? Испытываете ли вы досаду в связи с этим? При каких обстоятельствах это происходит? Не поддаетесь ли вы эмоциям?

4. По каким причинам мы не слушаем?

- Люди часто не слушают в критические моменты жизни, когда им особенно надо было прислушаться.
- Поглощены сами собой.
- Мы не слушаем просто потому, что не хотим.

5. Что такое слушание? (Слушание - это активный процесс, требующий внимания к тому, о чем идет речь. Оно требует постоянных усилий и сосредоточенности на предмете.)

#### V. УПРАЖНЕНИЕ «ИГРА В СЛУШАНИЕ»

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

Затем откройте глаза, перечислите своему партнеру все звуки, которые вы слышали. Сравните услышанное вами. Вы слышали одинаковые звуки? Есть такие звуки, которые один из вас услышал, а другой - нет. Было ли это?

Слушание является важным коммуникативным качеством личности, и учиться этому надо в первую очередь, поскольку слушать приходится часто.

Из всех видов общения умению слушать меньше всего учатся. Каждый из нас может слушать более эффективно.

Ребята, как вы считаете, как надо слушать? (Выслушивается мнение учеников, обобщается и приводится мнение специалиста).

#### VI. Как надо слушать? Советы специалиста (Атватер И.Я. «Я Вас слушаю»)

1. Как Вы слушаете? Каковы Ваши сильные стороны? Какие Вы делаете ошибки? Часто ли перебиваете собеседника? Спросите своих друзей. Их оценка для Вас может оказаться неожиданной.

2. Помните, что в общении участвуют 2 человека.

3. Будьте физически внимательными. Повернитесь лицом к говорящему. Поддерживайте с ним визуальный контакт. Убедитесь, что Ваша поза и жесты говорят о том, что Вы слушаете. Находитесь на таком расстоянии от собеседника, которое обеспечивает удобное общение обоим.

4. Сосредоточьтесь на том, что говорит собеседник.

5. Старайтесь понять не только смысл слов, но и чувства собеседника.
6. Наблюдайте за невербальными сигналами говорящего. Следите за выражением его лица, тоном голоса и за тем, как часто он смотрит в Ваши глаза.
7. Придерживайтесь одобрительной установки по отношению к собеседнику. Это означает благоприятную атмосферу общения.
8. Старайтесь выразить понимание.
9. Слушайте самого себя. Это особенно важно для выработки умения слушать.

Сейчас мы говорили о том, как нужно слушать. А теперь обсудим, что мешает эффективно слушать. Ваше мнение? (Выслушивается мнение учеников, обобщается и приводится мнение специалиста).

Что мешает эффективно слушать

1. Не притворяйтесь, что слушаете.
2. Не перебивайте без надобности.
3. Не делайте поспешных выводов.
4. Не задавайте слишком много вопросов. Полезно задать вопрос для уточнения сказанного.
5. Не будьте излишне чувствительны к эмоциональным словам.
6. Не давайте совета, пока не просят.
7. Не прикрывайтесь слушанием как убежищем. Молчание мешает эффективному общению.

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

**IX.** Рефлексия.

**X.** Задание на дом

Попытайтесь, не перебивая выслушать товарища или одного из родителей. Ответьте себе на вопросы, которые вы сейчас запишите в тетради. Постарайтесь быть искренними.

**XI.** Ритуал прощания. «Аплодисменты по кругу»

## ЗАНЯТИЕ 16. ПОЧЕМУ МЫ КОНФЛИКТУЕМ?

Цель занятия

Дать представление о конфликте. Выявить основные причины возникновения конфликта. Показать роль конфликта в человеческих взаимоотношениях и развитии человеческой личности.

Ход

I. Приветствие «Привет, ты представляешь...»

II. Здравствуйте! На прошлом занятии мы вели с вами разговор об умении слушать. Поделитесь своими наблюдениями и впечатлениями от выполненного задания.

III. Разминка «Построиться по...»

Ведущий дает команду, и ученики на свободном от стульев месте стараются как можно быстрее без обсуждения построиться в порядке возрастания по ряду сменяющихся признаков:

1. По росту;
2. По дням рождения (с 1 января по 31 декабря);
3. По длине волос;
4. В алфавитном порядке по именам.

Ведущий: Хорошо, все вдоволь повеселились. Эта игра наглядно показывает, что мы можем договариваться без слов. Но порой между людьми возникают ссоры или конфликты.

IV. Дискуссия «Почему мы конфликтуем?»

1. Как вы понимаете, что такое конфликт?

Конфликт - это противоречие или отсутствие согласия между двумя и более сторонами.

2. По каким причинам возникают конфликты?

Конфликты происходят чаще всего тогда, когда люди в чем-то друг с другом не согласны.

А еще причиной конфликта может быть тот факт, что другой человек не оправдывает наших ожиданий, т.е. мы хотим, чтобы друг сделал одно, а он ведет себя совершенно по-другому.

Например, Витя может перестать дружить с Сашей, который на классном собрании поддержал критику в его адрес («а еще друг называется»). Или Вера решила порвать с Катей после того, как та подвела ее, забыв принести обещанный учебник.

Люди могут конфликтовать еще и потому, что просто не подходят друг другу по характеру, по поведению. «Молчуна» могут раздражать «болтуны». Кроме того, у людей могут не совпадать вкусы в моде, в музыке, еде и т.д.

Ведущий: Сейчас назовем и запишем на доске причины возникновения конфликтов. Затем вы перепишите их в тетрадь. Причины конфликтов

- Разность характеров.
- Нетерпимое отношение друг к другу.
- Неуважение к чувствам другого человека.

- Неумение слушать человека.
- И другие.

#### V. Ролевая игра

Ведущий: Давайте попробуем разыграть ситуации, приведенные ранее (пункт 2 дискуссии). Кто хочет участвовать в игре? Каждый участник пусть выберет для себя роль. В течение 5-10 минут эти ситуации нужно будет разыграть и вместо его персонажей принять решение.

Ведущий: Как вы считаете, удалось ли участникам игры разрешить конфликтную ситуацию? На чьей вы стороне? Что помогло или помешало разрешить эту ситуацию?

Кто живет без конфликта? (Выслушиваются мнения участников)

Итак, конфликтов «не бывает»:

- у младенцев;
- когда у человека отсутствует свое «я» или оно подавляется другим человеком;
- когда человек не хочет решать проблему;
- когда человек бежит от свободы выбора;
- когда человек умеет видеть конфликт на ранней ступени развития и разрешает его в этот момент.

#### 3. Какой положительный опыт можно вынести из конфликта?

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

#### 4. К каким отрицательным результатам приводит конфликт?

**VIII.** Рефлексия.

**VII.** Ритуал прощания. «Аплодисменты по кругу»

### ЗАНЯТИЕ 16. КАК ВЕСТИ СЕБЯ В КОНФЛИКТЕ? (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

Цель занятия:

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

Ход

**I.** Приветствие «Привет, ты представляешь...»

**II. Ведущий:** Здравствуйте! На прошлом занятии мы с вами вели разговор о конфликте и причинах его возникновения. Ответьте, пожалуйста, на вопрос домашнего задания.

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

Чтобы вы настроились на разговор, я предлагаю вам сыграть в игру «Пойми меня».

### **III. РАЗМИНКА «ПОЙМИ МЕНЯ»**

**Ведущий:** Хорошие отношения между людьми зависят от того, насколько точно они воспринимают информацию, передаваемую друг другу. Иногда нам кажется, что мы понимаем друг друга, в то время как каждый домысливает слова собеседника, как ему вздумается. Давайте сделаем следующее упражнение. Сообщите вашему собеседнику утверждения, которые вы считаете истинными. Он должен повторить сказанное вами, стараясь подражать вашему голосу, интонации, выражению лица, позе. Если ваш собеседник не ошибся и все точно повторено, сообщите ему об этом. Будьте искренними. Затем поменяйтесь ролями и выполните то же самое.

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

Для того чтобы предстать перед нами в современном виде, конфликт должен был пройти довольно длинный исторический путь. И каждый новый век, каждая эпоха приносили в это явление жизни что-то новое, особенное.

### **IV. ДИСКУССИЯ «КАК ЛЮДИ РАЗРЕШАЛИ КОНФЛИКТЫ?»**

Как люди разрешали конфликты:

- а) в первобытные времена (изгнание из племени, смертная казнь, бойкот членов племени);
- б) во времена античности (третейский суд, договор);
- в) в средние века (расцвет инквизиции, время жестоких казней и пыток);
- г) в XVIII—XIX веках (дуэль как способ разрешения конфликта).

### **V. ДИСКУССИЯ «КАК ВЕСТИ СЕБЯ В КОНФЛИКТЕ?»**

1. Какие знания нам необходимы для решения конфликтов в наше время?

Пояснение для ведущего. Задача ведущего - получить краткую информацию от учащихся о знаниях, которые необходимы для разрешения конфликта.

2. Умеем ли мы вести себя в конфликтной ситуации? Как необходимо поступать, чтобы конфликты быстрее решались? (Выслушиваются мнения ребят).

Пояснение для ведущего. Ребятам можно предложить алгоритм разрешения конфликтной ситуации. Схема включает 4 ступени:

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

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

3 ступень - предложи свой вариант поведения в данной ситуации.

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

Ведущий: Неразрешимых ситуаций не бывает, поэтому мы сегодня научимся находить конструктивные выходы из конфликта, выбрать конструктивное поведение.

Конструктивное разрешение конфликта предполагает:

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

#### VI. МИКРОСЦЕНКИ «КАК ВЫЙТИ ИЗ КОНФЛИКТА?»

А сейчас мы устроим маленький театр. Кто хочет быть актером? Мне нужно шесть человек: четыре девушки и два молодых человека.

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

##### Сценка № 1

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

##### Сценка № 2

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

##### Сценка № 3

Подруга обещала принести кассету, но отдала другой девочке.

Пояснение для ведущего. Необходимо дать «актерам» минуту-две для подготовки. Следует обратить внимание на то, чтобы они подчеркнуто ярко выражали свои чувства.

Ведущий:

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

## **VII. КОНКУРС «Я ПРОШУ У ВАС ПРОЩЕНИЯ»**

Когда человек осознал свою ошибку, сделал что-то не так, что в этом случае необходимо сделать? Правильно, попросить прощения. Сейчас вашему вниманию предлагается конкурс «Я прошу у вас прощения».

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

## **VIII. Рефлексия**

**IX.** Задание на дом Используя схему разрешения конфликта проанализируйте конфликтные ситуации.

**X.** Ритуал прощания. «Аплодисменты по кругу»

## ЗАНЯТИЕ 17. Что я ищу в ДРУЖБЕ?

Цель занятия

Познакомить учащихся с понятием «дружба». Сформировать у учащихся представление о ценностях дружбы.

Материалы для занятия

Плакат «Несколько строгих запретов для верных друзей».

Ход

**I.** Приветствие «Привет, ты представляешь...»

**II.** Ведущий: сообщает тему занятия

**III.** РАЗМИНКА «СЛЕПОЙ ПАРОВОЗИК»

Участники сцепляются в маленькие паровозики по двое или по трое. Тот, кто спереди, закрывает глаза и слушается движений последнего. Тот, кто в середине, нейтрален. Игра происходит молча.

Интересно, когда одновременно двигается не меньше 5 паровозиков.

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

**IV.** ДИСКУССИЯ «Что я ищу в ДРУЖБЕ?»

Ведущий: Обратимся к теме нашего занятия «Что я ищу в дружбе?»

1. Что значит слово «дружба»?
2. Какого человека мы называем другом?
3. Кого мы называем «закадычным другом» и почему?
4. Какими качествами должен обладать настоящий друг?
5. Что ты хочешь развить в себе, чтобы стать настоящим другом?
6. Может ли настоящий друг предложить сигарету, алкоголь, наркотики?
7. Какие бывают мотивы дружбы?
8. За что люди ценят дружбу?
9. Могут ли ссориться друзья? Ю.Можетли папа (мама) быть другом?

#### V. УПРАЖНЕНИЕ «ОПОРА»

Два участника становятся спинами, опираются друг на друга, расслабившись и отдав всю тяжесть опоре. В другом варианте держать своего партнера, пренебрегая своим удобством.

ДИСКУССИЯ

1. В каком случае стоять удобнее?
2. Когда стоять хотелось дольше?
3. Что легче - опираться или поддерживать?

#### VI. МИКРОСЦЕНКИ «КАК ВЫ ПОСТУПИТЕ?»

Сценка № 1.

Ваш друг прогулял учебное занятие. Он сообщает Вам причину (придумайте сами) и просит Вас подтвердить ее родителям, так как они поверят только Вашему слову. Как Вы поведете себя в этой ситуации?

Сценка № 2.

Директор школы предлагает Вам перейти в класс с углубленным изучением предмета, который Вам будет необходим для поступления в университет. Причем Вы знаете, что по окончании обучения в этом классе Вас примут в университет без вступительных экзаменов. Но если Вы дадите согласие учиться в этом классе, Вам придется расстаться с лучшим другом, который учится не так хорошо, как Вы. Вы пришли к директору школы и должны дать ответ, как Вы поступите?

Сценка № 3.

Ваша подруга занимается в художественной школе, но в один из вечеров, когда должно проходить занятие, назначена дискотека. Подруга просит Вас поговорить с ее родителями так, чтобы она смогла пойти на дискотеку. Ваши действия?

Пояснение для ведущего.

Ученики показывают подготовленные сценки. После показа каждой ведущий обсуждает их с классом.

Несколько «строгих запретов» для верных друзей

- Не бросай друга в беде одного.
- Никогда не лги другу.
- Не зазнавайся.
- Не отвергай дружеских советов, помощи и замечаний.
- Не спорь с другом по пустякам.
- Ни в чем не завидуй другу.
- Не имей секретов от верного друга.
- Не предавай друга.
- Не смейся над ошибками друга, лучше помоги ему исправиться.
- Не жадничай. Поделись с другом тем, что есть у тебя.

**VII.** Рефлексия

**VIII.** Ритуал завершения.

Занятие 18, 19, 20,

### УПОТРЕБЛЕНИЕ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Цель: предоставить подросткам необходимую информацию для преодоления общепринятых мифов и неправильного понимания значения психоактивных веществ (алкоголя, табака, марихуаны).

Задачи:

обсуждение причин употребления психоактивных веществ;

обсуждение мифов и реальности воздействия психоактивных веществ на организм;

установить долговременный и кратковременный эффект влияния психоактивных веществ на организм;

описать процесс превращения человека в зависимого от алкоголя, табака, марихуаны.

Время: 1 час 45 минут.

Материалы: большой лист бумаги.

Задание на следующее занятие: попросить детей принести рекламу алкоголя и сигарет, вырезанную из журналов и газет.

## ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ

### I. Приветствие «Привет, ты представляешь...»

#### Занятие 18. Курение: мифы и реальность

Ведущий. На этом занятии вы получите фактическую информацию о курении, узнаете, сколько людей курит, каковы причины курения, каковы немедленные и кратковременные последствия курения и в чем состоит процесс превращения в курильщика. Будут также затронуты проблемы социальной приемлемости курения.

#### 1. Исследование проблемы

Подростки обычно переоценивают количество курящих людей. Подчеркнуть факт, что курильщики находятся в меньшинстве, задав детям следующие вопросы:

1. Какой процент подростков курит? (Курение в этом случае определяется как одна сигарета в неделю.)

— Подсчитать (больше половины, меньше половины и т.п.);

— проголосовать по каждой из оценок;

— назвать реальные цифры (11,4%).

2. Какой процент взрослых курит?

— Подсчитать;

— проголосовать;

— назвать реальные цифры (30,8%).

Ведущий. Курят гораздо меньше людей, чем мы думаем. В действительности курильщики составляют меньшинство. Большинство взрослых и подростков не курят. С 1975 по 1985 год количество старших подростков, которые курили, снизилось с 29 до 18,7%. 33,3% взрослых мужчин и 54% взрослых женщин никогда не курили.

#### II. Мозговой штурм

Обсудить причины курения/некурения подростков. Разделить лист бумаги на две части. Озаглавить одну половину «Причины курить», а другую «Причины не курить». Попросить детей перечислить причины того и другого. Каждое мнение выписывается отдельно и не изменяется. Добавить к спискам те причины, о которых дети не подумали.

Причины не курить: мне не нравится курить; курение вредно для здоровья; я не хочу иметь вредные привычки; это неприятно выглядит; это слишком дорого; это вызов другим — показать, что я не курю; никто из моих друзей не курит; это повредит моим спортивным достижениям; мои родители не одобряют курение.

Причины курить: мне нравится курить; курение снимает раздражение, расслабляет меня; это привычка; все вокруг меня курят; курение помогает выглядеть и чувствовать себя старше; курение стимулирует меня, повышает тонус; курение дает мне шанс занять чем-то руки; это поможет мне сбавить вес; курение позволяет мне отвлечься, когда я скучаю или в плохом настроении; курение позволяет мне чувствовать себя независимым.

Информация о курении (в помощь ведущему)

1. Научными исследованиями показано, что курение сигарет является первичным фактором риска для нескольких тяжелых хронических заболеваний, включая рак легких, коронарную недостаточность сердца, эмфизему и бронхит.

2. Девяносто процентов рака легких наблюдается у людей, которые курят.
3. Исследования показали, что каждая выкуренная человеком сигарета, уносит 6 минут его/ее жизни.
4. Сигареты опасны, потому что содержат или выделяют при горении ядовитые вещества — смолы, никотин, угарный газ.
5. Угарный газ является ядовитым веществом, которое снижает способность крови насыщать клетки организма необходимым количеством кислорода.
6. Большинство существующих способов лечения от курения эффективны лишь приблизительно в 50% случаев. В течение 6 месяцев после окончания лечения приблизительно половина лечившихся начинает снова курить.
7. Некоторые специалисты считают, что курение табака может привести к употреблению других наркотиков.

Ведущий. Рассмотрим некоторые причины того, почему люди курят (чтобы расслабиться, выглядеть старше, стать более популярными, лучше концентрироваться). Вы действительно думаете, что сигареты все это могут?

На самом деле сигареты — не магическое средство и не могут сделать все то, что им приписывается.

### III. Беседа о долговременных последствиях курения

Спросить, в чем состоят некоторые долговременные, опасные для здоровья, последствия курения. Обсудить риск для курильщика заболеть и умереть от рака, сердечно-сосудистых заболеваний.

Ведущий. Курение является главным фактором риска нескольких видов рака, заболеваний сердца и хронических заболеваний органов дыхания.

Указанные три группы болезней вместе составляют причины 58% смертей в США ежегодно.

Пусть дети обсудят эффект, который курение оказывает на организм немедленно.

Попросить детей ответить на вопросы:

1. Как курит тот, кто только начал? В группе или один?
2. Отличается ли это от того, как курят давно курящие?
3. Думаешь ли ты, что взрослым курильщикам трудно бросить? Почему? Могут ли люди на самом деле зависеть от сигарет?

Ведущий. Большинство курильщиков проходят через одни и те же стадии: пробуют курить, курят от случая к случаю, становятся заядлыми курильщиками.

Люди, курящие много (30 и более сигарет в день), обычно с огромным трудом отказываются от этой привычки, потому что становятся психологически и физиологически зависимыми.

Курение становится сейчас все более неприемлемым социально, все больше и больше взрослых людей бросают курить. За последние 20 лет число курящих снизилось на 12%. Сегодня главная проблема — это возрастание количества девочек-подростков, которые курят. За 10 лет их количество возросло на 7%.

### IV. Главные выводы занятия

Подростки переоценивают количество курящих людей. Некурящих большинство. Сигареты не являются магическим средством и не имеют всех тех эффектов, которые им приписываются.

Существует множество немедленных и отсроченных влияний курения на организм. Курильщики проходят через ряд стадий при формировании вредной привычки.

Курение постепенно становится все менее и менее социально приемлемым. Дым от сигарет потенциально опасен для некурящих.

### Занятие 19. Алкоголь: мифы и реальность

#### I. Описание влияния алкоголя на организм

Ведущий. Алкоголь всасывается через стенки желудка и кишечник и попадает непосредственно в кровяное русло. Затем с кровью он попадает в мозг, оказывая подавляющее действие на активность коры головного мозга. Если алкоголь замедляет деятельность мозга (является депрессантом), как вы думаете, каковы некоторые физиологические и поведенческие эффекты воздействия алкоголя на организм?

Провести групповую дискуссию о физиологических и поведенческих эффектах влияния алкоголя на организм.

Небольшие дозы алкоголя:

- снижают способность ясно мыслить и принимать решение;
- заставляют почувствовать небольшое расслабление;
- заставляют почувствовать себя более свободным и смелым, чем обычно.

Большие дозы алкоголя:

- замедляют деятельность отдельных областей мозга;
- вызывают головокружение;
- снижают координацию;
- приводят к затруднениям речи, ходьбы, стояния;
- приводят к эмоциональной взрывчатости или подавленному настроению.

Некоторые люди могут:

- временно отключиться или потерять память вследствие влияния алкоголя на их мозг.

Поведенческие проявления воздействия алкоголя:

- драки/ссоры/насилие;
- громкие разговоры, крик;
- неприятное поведение;
- глупость/дурашливость;
- легкомыслие.

Алкоголь является психоактивным веществом. Люди употребляют психоактивные вещества вследствие различных причин. Прием психоактивных веществ может иметь вредные последствия.

#### II. Объяснение причин

Убедить подростков в том, что большинство взрослых употребляют алкоголь только иногда и в умеренных дозах.

Ведущий. Какой процент населения употребляет алкогольные напитки? (Получить приблизительные оценки, проголосовать.) Реальные цифры таковы — 70%. Одна треть всех взрослых не пьет вообще!

Подсчитайте процент людей, которые напиваются до полного опьянения и попадают в происшествия в связи с этим. (Получить предположения подростков, проголосовать.)

Реальные цифры — 10–12% взрослых являются сильно пьющими, выпивают за один прием 150 г водки и больше, пьют не реже чем раз в неделю.

Объяснить подросткам, что люди могут пить по-разному

Попросить перечислить те модели употребления алкоголя, которые они видели. Записать на бумаге (алкоголь употребляют во время обеда, во время праздников, в общественных местах, кафе, ресторанах, после окончания рабочего дня). Модели употребления алкоголя: на вечеринках; на семейных праздниках; перед едой «для пищеварения»; в ресторанах, кафе, барах; на улицах (чаще пьют пиво — прямо из бутылок на больших городских праздниках); на пляже во время отдыха; в общественном транспорте.

Модели поведения:

1. Полная трезвость. Около 30% взрослых не пьют вообще. Причины: нелюбовь к спиртному, религиозные убеждения, аллергия, бывшие алкоголики, которые излечились и боятся рецидива.
2. Ритуальное употребление алкоголя. Это употребление алкоголя в контексте религиозных служб или семейных ритуалов или обрядов.
3. Социальное употребление алкоголя (за компанию). Около 55% всех взрослых называют себя пьющими за компанию. Они употребляют алкоголь в подходящем месте и в подходящее время.
4. Проблемное употребление алкоголя. Алкоголь используется как средство для устранения проблем и отрицание чувств. В этом случае пьют слишком много и слишком часто. Такое поведение является разрушающим и часто усиливает проблемы человека, вместо того чтобы устранить их. Попросить детей перечислить некоторые из вредных последствий такого типа употребления алкоголя (драки, плохое самочувствие, дорожно-транспортные происшествия, хронические заболевания, связанные с алкоголем). Последствия: ссоры с близким человеком; чувство вины перед другим и перед собой; снижение самоуважения; развод в семье; смерть или несчастный случай.
5. Ведущий. Существует несколько вариантов употребления алкоголя. Некоторые (например, ритуальные или социальные) обычно считаются приемлемыми для большинства взрослых людей. Тем не менее отдельные модели употребления алкоголя могут быть опасными и разрушительными. В сознании подростков цифры пьющих и сильно пьющих взрослых людей значительно преувеличены.

III. Обсуждение мотивации употребления или неупотребления алкоголя  
Спросить подростков, почему люди пьют и почему не пьют. Разделив лист бумаги на две части, заполняем табличку.

| Люди пьют | Люди не пьют |
|-----------|--------------|
|           |              |

Оговорить реальное влияние алкоголя на человека: что алкоголь может и чего не может. Спросить детей о влиянии алкоголя на организм. Дискуссия может быть организована вокруг следующих вопросов, задаваемых ведущим: Как алкоголь влияет на организм? Может ли употребление алкоголя помочь человеку расслабиться? Влияет ли алкоголь одинаково на разных людей? Почему некоторые люди способны выпить очень много? Помогает ли алкоголь уснуть? Ведущий. Алкоголь может: помочь расслабиться; снять стресс, снизить боль; помочь уснуть; с его помощью можно манипулировать человеком.

Алкоголь не может: сделать тебя «круче», сильнее, красивее; помочь решить проблемы; снять стресс до конца; повысить самооценку.

Алкоголь — психоактивное вещество, которое снижает активность организма и действует как аспирин или другое болеутоляющее лекарство. Алкоголь не может сделать человека сильнее, умнее, приятнее, сексуально привлекательнее, могущественнее, богаче и т.п.

#### IV. Беседа

Показать подросткам, что употребление алкоголя не является эффективным методом разрешения проблем.

Ведущий. Алкоголь является психоактивным веществом, содержащимся в спиртных напитках. Алкоголь угнетает работу головного мозга, т.е. заставляет мозг работать более медленно.

Небольшое количество алкоголя: уменьшает способность четко мыслить и принимать решения; приводит к тому, что люди чувствуют себя более смелыми, чем обычно, и идут на риск. Большое количество алкоголя: снижает активность различных отделов мозга и нервной системы в целом; вызывает головокружение; снижает координацию; снижает время реакции; затрудняет речь, ходьбу; может явиться причиной смерти.

Алкоголь и наркотики производят временный эффект. Вместе с выводом алкоголя из организма уходит и хорошее настроение. Период хорошего настроения сменяется плохим настроением, которое обычно сопровождается депрессией, усталостью, тревогой. Наилучший способ поднять настроение — это естественные способы: физкультура, спорт, танцы, объятия, прикосновения, музыка, романтические чувства, молитвы, медитация, дружба, любовь.

Чем больше человек употребляет алкоголя, тем больше ему надо, чтобы получить тот же самый эффект. Это является результатом привыкания к алкоголю. Организм постепенно становится толерантным к алкоголю. Важно знать, что возрастание толерантности означает возникновение физической зависимости

Банка пива или бокал вина содержат приблизительно столько же алкоголя, сколько стопка водки, виски, рома, джина.

Если человек выпил, то ему захочется спать. Однако, подобно другим депрессантам, алкоголь не погружает его в спокойный сон, приносящий отдых. Сон пьяного или выпившего человека, это не тот же самый сон, что у трезвого. Выпивший накануне обычно встает усталым, нервным и т.п.

#### V. Обобщение основного содержания занятия

- Алкоголь — психоактивное вещество. Подобно другим психоактивным веществам, которые относятся к категории депрессантов, алкоголь замедляет работу коры головного мозга и нервной системы в целом.
- Хотя около 70% взрослых употребляют алкоголь, подавляющее большинство делает это от случая к случаю и в умеренных дозах Треть всех взрослых вообще не пьет.
- Только небольшая часть взрослых — пьяницы и алкоголики.
- Алкоголь не может сделать человека сильнее, сообразительнее, симпатичнее, сексуальнее, могущественнее и т.д.
- Употребление алкоголя не является эффективным способом разрешения проблем, фактически он их усугубляет.
- Умение много пить не пьянея ничего общего не имеет с силой или другими положительными свойствами человека.

- Опынение или постоянное употребление алкоголя не делает человека старше или лучше.

## Занятие 20. Марихуана: мифы и реальность

Цель: изучить мифы и реальные факты, касающиеся марихуаны.

Задачи:

описать марихуану;

выяснить, что большинство взрослых и подростков не курят марихуану;

обсудить причины, по которым подростки могут использовать марихуану;

обсудить реальное воздействие марихуаны на организм: что может и чего не может марихуана;

обсудить долговременное и кратковременное влияние марихуаны на организм;

обсудить легализацию марихуаны.

### I. Информация о наркотике

Ведущий. На этом занятии вы получите важную информацию о марихуане. Мы обсудим причины того, почему люди начинают употреблять запрещенный законом наркотик, и каковы немедленные и отсроченные последствия воздействия марихуаны на организм. Марихуана производится из дикорастущего растения, которое может быть культивировано людьми. Растение содержит более 400 химических веществ. Оно способно отравлять тех, кто его употребляет, за счет своего психоактивного ингредиента — 9-дельта-тетрагидроканнабинола. Это вещество в различных количествах находится в разных частях растения.

Конопля была известна издавна благодаря прочным волокнам стебля и получаемому из семян маслу, которое использовалось в кулинарии и в живописи. Известна она была и как растение, содержащее психоактивные вещества, наиболее сильно сконцентрированные в листьях и упругих цветущих верхушках.

Установить, что большинство подростков и взрослых не курят марихуану.

Проголосовать: какой процент подростков курят марихуану?

Ведущий. Последние опросы показали, что подростки в старших классах средней школы пробовали марихуану в 50,2%, около 21% — пользователи (иногда в течение последнего месяца), но только около 3,3% курили марихуану ежедневно.

### II. Обсуждение последствий употребления марихуаны

Мозговой штурм причин, по которым люди употребляют марихуану. Перечень причин выписывается на лист бумаги. Например: любопытство; групповое давление; желание казаться старше; приятные ощущения; способ справиться с неприятностями. Обсудить, что может и чего не может марихуана.

Мнения подростков выписываются на лист бумаги и не изменяются.

Ведущий. Марихуана, как и другие часто употребляемые вещества, вызывающие зависимость, не поможет при решении жизненных проблем и не может гарантировать принятие подростка группой сверстников. Марихуана может вызвать эйфорию и на протяжении состояния эйфории создавать иллюзию, что проблемы нашли разрешение. Как только действие марихуаны заканчивается, человек снова оказывается лицом к лицу с теми же проблемами.

Обсуждаются немедленные и отсроченные последствия воздействия марихуаны на организм.

Лист делится на две части, и записываются мнения детей без изменения.

Ведущий. Наиболее интенсивные ощущения возникают через 30 минут после начала курения. Воздействие наркотика длится до трех часов после окончания курения. Марихуана приводит к повышению сердцебиения и учащению пульса, покраснению глаз, сухости в гортани и во рту, небольшому понижению температуры тела. Небольшие дозы марихуаны способствуют появлению чувства неуютности с возрастающим ощущением благополучия и даже эйфории. Большие дозы делают ощущения более отчетливыми. Искажение восприятия, утрата личностной идентификации, фантазии и галлюцинации — результат приема больших доз марихуаны.

Долговременные последствия. Активное вещество марихуаны адсорбируется многими тканями и органами тела человека. Ее можно найти в организме через месяц после того, как она употреблялась. В эксперименте на обезьянах, которые курили по пять раз в неделю на протяжении 6 месяцев, было показано, что изменения появились в головном мозге. Марихуана приводит к заболеваниям легких, так как курильщик вдыхает неотфильтрованный дым и старается удержать его так долго, как только это возможно. Это может способствовать воспалению легких и воздействовать на другие органы дыхания. Употребление марихуаны повреждает репродуктивные системы как мужчин, так и женщин. С увеличением продолжительности употребления марихуаны снижается количество вырабатываемой спермы. Постоянное употребление марихуаны женщинами снижает их способность беременеть и нарушает менструальный цикл.

III. Дискуссия о легализации наркотиков

IV. Обобщение содержания занятия

Ведущий. Марихуана — психоактивное вещество, наркотик.

В соответствии с последними опросами, марихуану курят значительно меньшее количество людей, чем обычный табак. Таким образом, большинство взрослых и подростков не курят марихуану. Одна из главных причин, почему люди начинают употреблять марихуану, — давление сверстников.

Марихуана не дает избавления от проблем.

V. Рефлексия

VI. Ритуал прощания. «Аплодисменты по кругу»

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **Режим занятий:**

Занятия проводятся по расписанию, утверждённому директором БОУ «Центр образования и комплексного сопровождения детей» Минобразования Чувашии, продолжительность занятий 1 час.

Продолжительность для отдыха студентов между каждым занятием не менее 10-15 мин (Сан Пин 2.4.4.31 72-14 – санитарно - эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования.)

### **Кадровые условия реализации программы**

Руководитель объединения – Педагог-психолог Петрова Зоя Николаевна. Образование высшее – ЧГПУ им. И.Яковлева, специальность: Учитель. Педагог-психолог., 1999 год.

### **Материально-технические условия реализации программы**

Занятия программы проходят на базе БОУ «Центр образования и комплексного сопровождения» Минобразования Чувашии.

Для реализации программы имеется: учебно-методическая литература, мультимедийные материалы, проектор, принтер.

### **Учебно-методическое обеспечение**

Методическое обеспечение программы предполагает наличие;

- Методических рекомендаций по организации и проведению тренингов;
- Методических рекомендаций по проведению обучающих семинаров;
- Методических рекомендаций по организации и проведению мероприятий в различных формах;
- Методических рекомендаций по оформлению фотоотчётов;
- Практический метод обучения. Он создает условия для творческой самостоятельной деятельности студентов

### Список литературы и интернет-ресурсов

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками.- СПб., 2004.
2. Волков Б.С. Психология подростка.- М., 2002
3. Гедзь Е. Середенко Н. Профилактика девиантного поведения подростков.- //газета Школьный психолог - 29, 2004
4. Горбатенко Л.С. и др. Родителям и педагогам: все о наркомании. Эффективные программы профилактики, сценарии и материалы для классных занятий.- Ростов н/Д., 2003.
5. Грецов А. Г. Тренинг общения для подростков.- СПб., 2005.
6. Жилиев А.Г., Палачева Т.И. Система первичной профилактики наркотизации и методические подходы к формированию здорового образа жизни в условиях образовательного учреждения 7-9 классы Методическое пособие.- М., 2004
7. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Грабенко Т.М. Практикум по песочной терапии.- СПб., 2002
8. Истратова О. Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога средней школы.- Ростов н/Д.,2003.
9. Клейберг Ю.А. Психология девиантного поведения.- М., 2003.
10. Копытин А.И. Тренинг по фототерапии.- СПб., 2003.
11. Кравцова М. М. Дети - изгои. Психологическая работа с проблемой.- М., 2005.
12. Кривцова СВ. и др. Подросток на перекрестке эпох.- М. 1997.
13. Наш проблемный подросток.- СПб., 1998
14. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей.- СПб., 2000
15. Левашова СА. Психолог и подросток: коммуникативно- двигательный тренинг.- Ярославль, 2002.
16. Любимова Т.Г. Уроки жизни. Занятия по развитию социального интеллекта у школьников.- Чебоксары, 2004.
17. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми.- М.,2000
18. Малкина-Пых И.Г. Кризисы подросткового возраста.- М.,2004
19. Практикум по арттерапии. Ред. Копытин - СПб.-2000
20. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии, или путеводитель выпускника.- М. 2005.
21. Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения подростков.- М. 2000.
22. Сизанов А.Н., Хриптович В.А. Модульный курс профилактики курения.- М.2004.
23. Сиротюк АЛ. Коррекция обучения и развития школьников.- М., 2001.

24. Тагирова Г.С Психолого-педагогическая коррекционная работа с трудными подростками.-М.2003.

**Интернет-ресурсы:**

1. [etiket.ru](http://etiket.ru)
2. [ru.wikipedia.org/wiki/Этикет](http://ru.wikipedia.org/wiki/Этикет)
3. [etiquetterules.ru](http://etiquetterules.ru)
4. [koryazhma.ru/articles/etiket/](http://koryazhma.ru/articles/etiket/)
5. [kedem.ru/etiket/](http://kedem.ru/etiket/)
6. [normaetiketa.ru](http://normaetiketa.ru)
7. [etiket.dljavseh.ru](http://etiket.dljavseh.ru)
8. [sosed-domosed.ru/vse-pravila-etiket...](http://sosed-domosed.ru/vse-pravila-etiket...)
9. [bookarchive.ru/jekonomika\\_pravo/jek...](http://bookarchive.ru/jekonomika_pravo/jek...)
10. [status-nn.ru/prog4.html](http://status-nn.ru/prog4.html)
11. [ped-kopilka.ru/vs-ob-yetikete](http://ped-kopilka.ru/vs-ob-yetikete)
12. [etiquete.okis.ruk](http://etiquete.okis.ruk)
13. [etiket.dljavseh.ru/IEtiket/Istorija](http://etiket.dljavseh.ru/IEtiket/Istorija)
14. [etyket.org.ua/ru/](http://etyket.org.ua/ru/)
15. [liveinternet.ru/users/3874862/rubri...](http://liveinternet.ru/users/3874862/rubri...)
16. [dom-sovetik.ru/etiket/etiket.html](http://dom-sovetik.ru/etiket/etiket.html)
17. [wild-mistress.ru/wm/wm.nsf/publical..](http://wild-mistress.ru/wm/wm.nsf/publical..)
18. [uroki-online.com/beauty/style/1037-](http://uroki-online.com/beauty/style/1037-)
19. [uroki-online.com/beauty/style/1037-](http://uroki-online.com/beauty/style/1037-)

**Список рекомендуемой литературы и интернет-ресурсов**

**для детей и родителей:**

1. Журавлёва О.В., Зуева С.П., Нижегородова М.Н. Программа "Путешествие во времени". // Работающие программы. Выпуск 4. М., 2000
2. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. //Практическое руководство для школьного психолога..- М.,1997.
3. Профилактика наркомании и алкоголизма в подростково-молодежной среде // Методическое пособие. М., 2000.

4. Губанова Е.В. Духовно-нравственное развитие и воспитание личности гражданина России ВШ №5 2011 г.
5. Управителива Л.В. Классные часы по нравственному воспитанию.
6. Гуров Н.В. Шикаренко Н.Ф. «Губернский город Ставрополь-развитие благотворительности».
7. Кошмина И.В. Программа воспитательной работы с учащимися начальной
8. Барышева А.Д. Этика и психология делового общения (сфера сервиса) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.Д. Барышева, Ю.А. Матюхина, Н.Г. Шередер. - Москва : Альфа-М : ИНФРА-М, 2016. – 256 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/>
9. Ефимова Н.С. Основы общей психологии [Электронный ресурс]: учебник для сред. проф. образования / Н.С. Ефимова. — Москва: ФОРУМ : ИНФРА-М, 2018. — 288 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/>