
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Научно - методическое обеспечение стандарта первичной профилактики
злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних.

г. Москва, 2005 г.

УДК [613.83 + 616/97](075.8)

Научно - методическое обеспечение стандарта первичной профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних.
Отчет по ведомственной научной программе “Развитие научного потенциала высшей школы”. – М.: Изд-во МГТУ им.Н.Э.Баумана, 2005 г. - с.

Область применения стандарта - «образовательная среда», включающая в себя не только учреждения и структуры системы Министерства образования и науки, но и все сферы жизнедеятельности учащегося (в том числе семейную и досуговую), где происходит его обучение и воспитание.

Стандарт - нормативный документ, утвержденный Министерством образования и науки России, в котором устанавливаются для всеобщего и многократного использования правила, общие принципы или характеристики, касающиеся различных аспектов профилактической деятельности и ее результатов, которые направлены на достижение оптимального упорядочения деятельности в области профилактики злоупотребления ПАВ.

Профилактический стандарт – это не отдельная программа профилактики, а обязательный минимум содержания профилактических программ (профилактических воздействий и их результатов), реализуемых в образовательной среде.

© Министерство образования и науки Российской Федерации

© Федеральное агентство по образованию

Содержание

	Введение.....	5
1.	Целевая группа – учащиеся.....	6
1.1.	Просвещение.....	6
1.1.1.	Тип воздействия. Формирование общих знаний, отношений и установок (о здоровье, самих себе, об окружающих).....	6
1.1.2.	Тип воздействия. Формирование специальных знаний, отношений и установок (о ПАВ).....	46
1.1.2.1.	Информационные аспекты развития состояний зависимости от психоактивных веществ (факультативный материал).....	46
1.2.	Тренинговые занятия.....	60
1.2.1.	Тренинг базовых психологических навыков и отказа от предложения употребить ПАВ.....	85
1.3.	Определение степени вовлеченности контингента в проблему.....	100
1.3.1.	Тип воздействия. Обследование целевой группы.....	108
1.3.1.1.	Проведение скрининга.....	108
1.3.2.	Тип воздействия. Дифференциация и санация контингента, нуждающегося в консультировании, коррекции, лечении и реабилитации. Организация и психолого-педагогическое сопровождение потоков помощи.....	112
1.4.	Формирование актива и волонтерская деятельность.....	120
1.4.1.	Тип воздействия. Выявление, формирование и подготовка актива... ..	120
1.4.2.	Обучение профилактическим воздействиям и стимуляция работы... ..	120
1.5.	Мониторинг программной профилактической деятельности.....	133
1.5.1.	Тип воздействия. Мониторинг и оценка эффективности программ профилактической деятельности.....	133
2.	Целевая группа - педагоги и специалисты учреждений образования.....	143
2.1.	Просвещение.....	143
2.1.1.	Тип воздействия: консультирование педагогов и специалистов по вопросам индивидуальной работы с учащимися, родителями. Изучение современных эффективных технологий профилактической работы.....	143
2.2.	Формирование технологического потенциала профилактической деятельности в образовательной среде.....	152
2.2.1.	Тип воздействия: разработка профилактического мероприятия в рамках учебного предмета, освоение интерактивных форм работы с учащимися, родителями, ЗДЛ.....	154
2.3.	Разработка комплексной проектно - организованной программы профилактической деятельности в образовательной среде (образовательном учреждении).....	187
2.3.1.	Тип воздействия.....	190
2.4.	Формирование условий развития профессионального потенциала для решения задач профилактики.....	190
2.4.1.	Тип воздействия.....	198
2.5.	Формирование актива и волонтерская деятельность.....	211
2.5.1.	Тип воздействия.....	211
3.	Целевая группа – члены семей учащихся.....	224
3.1.	Просвещение. Формирование знаний, отношений и установок.....	224
3.1.1.	Тип воздействия.....	224
3.2.	Формирование специфических знаний, отношений и установок.....	235
3.2.1.	Тип воздействия.....	235
3.3.	Волонтерская деятельность.....	246

3.3.1.	Тип воздействия. Формирование актива родителей.....	246
	Заключение.....	276
	Список литературы.....	276

Введение

У значительной части несовершеннолетних и молодежи определяются признаки тех или иных зависимостей, прежде всего это широкий спектр зависимостей от различных психоактивных веществ (ПАВ), таких как никотин, алкоголь, наркотические и одурманивающие вещества. По данным ряда исследователей к 15-летнему возрасту 60-80 % детей имеют опыт употребления ПАВ.

Низкая эффективность профилактической работы, которая проводится в образовательной среде объясняется отсутствием системности при реализации намеченных задач, несоответствие ее содержания единым научно – обоснованным требованиям, ее фактическое осуществление вне рамок программно–целевого подхода; недостаточная координация и уровень взаимодействия специалистов различного профиля.

Роль системы Министерства образования и науки России в профилактике злоупотребления психоактивными веществами закреплена в государственных документах (Постановления правительства Российской Федерации, Решения Совета безопасности, Федеральная программа «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 1999 – 2001 годы», на 2002 -2004 годы и в проекте на 2005 – 2009 гг.; Приказом Минобразования России от 23.09.99 г. № 718 «О мерах по предупреждению злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних и молодежи в 1999 - 2000 гг.» антинаркотическая профилактическая работа признана одним из приоритетных направлений деятельности министерства, органов управления образованием субъектов Российской Федерации).

Разработанная научно-методическая основа профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной среде: «Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде», была одобрена коллегией Минобразования России 08.02.2000 г., утверждена Приказом Минобразования России от 28.02.2000 г. № 619, одобрена Правительственной комиссией по противодействию злоупотреблению наркотическими средствами и их незаконному обороту (Протокол от 22.05.2000 г.).

Стандарт - нормативный документ, утвержденный Министерством образования и науки России, в котором устанавливаются для всеобщего и многократного использования правила, общие принципы или характеристики, касающиеся различных аспектов профилактической деятельности и ее результатов, которые направлены на достижение оптимального упорядочения деятельности в области профилактики злоупотребления ПАВ. Деятельность по профилактике злоупотребления психоактивными веществами имеет системный характер и должна осуществляться комплексно в виде профилактических программ, реализуемых в регионе (административно – территориальном образовании). Стандарт предписывает минимум мер и параметров, которые должны обеспечить качество и эффективность программ профилактики

Стандарт предоставляет базовую модель профилактической работы, которая может быть расширена в том или ином направлении, если это будет признано целесообразными (другие виды зависимостей, ВИЧ и т.д.

Стандарт разработан с учетом решений коллегии Минобразования Российской Федерации, принципов, правил и требований, установленных стандартах Государственной системы стандартизации Российской Федерации Государственного комитета Российской Федерации по стандартизации, метрологии и сертификации.

ТРЕБОВАНИЯ СТАНДАРТА

1. ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА – УЧАЩИЕСЯ

1.1. Просвещение.

1.1.1. Тип воздействия. Формирование общих знаний, отношений и установок (о здоровье, самих себе, об окружающих).

Инструмент воздействия. Предметные занятия.

Проводятся с учетом возрастной дифференциации – младший школьный возраст, средний и старший школьный возраст. Базовый перечень предметных занятий – Программа «Все цвета, кроме черного»

Субъект воздействия: **педагоги, психологи, превентологи.**

Макеева А.Г., Безруких М.М. "Все цвета кроме черного." Рабочие тетради для учащихся 2-3-4 классов.

Макеева А.Г., Безруких М.М. Брошюры для работы педагога с учащимися: «Помогая другим, помогаю себе» (для 5-7 классов).

Макеева А.Г., Безруких М.М. Брошюры для работы педагога с учащимися: «Разумный выбор» (для 8-9 классов).

Младший школьный возраст – 18 занятий на протяжении профилактического цикла

Дорогой друг! Мы хотим помочь тебе узнать себя: твои возможности, способности, особенности характера, чтобы стать самостоятельным и уверенным в себе.

Выполняя задания в этой тетради, ты научишься понимать свои чувства, настроение. Ты сможешь оценивать свои привычки, поступки, замечать недостатки и исправлять их. Ты узнаешь, почему важно уметь распределять свои силы и время, быть сдержанным, как развивать способности и добиваться поставленной цели.

Все эти знания и умения помогут тебе понимать других, общаться со сверстниками и взрослыми, защищать свои интересы, находить настоящих друзей, быть чутким и отзывчивым. А значит, тебе будет легче и интереснее учиться в школе и ты сможешь в будущем выбрать в жизни тот путь, который захочешь.

Желаем успеха!

Занятие 1-2

Твои новые друзья

Познакомься с героями, которые будут помогать тебе учиться, выполнять задания в этой тетради. Аня и Дима — близнецы, учатся, как и ты, во втором классе, им по 8 лет.

Ребята живут вместе с родителями, бабушкой и дедушкой. Папа - программист, мама - бухгалтер. Бабушка сейчас на пенсии, а раньше работала в больнице медицинской сестрой. Дедушка — учёный, он работает в медицинской академии и читает лекции студентам.

Дима и Аня всё делают вместе и никогда не расстаются. Они очень похожи внешне друг на друга — у них русые волосы, карие глаза, но совсем не похожи по характеру.

А ещё у них разные интересы: Аня занимается танцами в Доме творчества и с удовольствием учится плести из бисера. Дима собирает наклейки. Больше всего его интересуют обитатели морей и динозавры, населявшие нашу планету в далёком прошлом. Он занимается в спортивной секции.

В прошлом году Аня и Дима хорошо учились, с удовольствием, без помощи взрослых выполняли домашние задания. Бабушка только иногда проверяла их тетради.

В начале второго класса тоже всё было хорошо, а теперь почему-то у Димы появились трудности — хуже стал почерк, сложнее учить уроки, запоминать стихотворения. Аня очень огорчается за брата и боится, что и у неё будут проблемы в школе.

Бабушка. Что же происходит?

Аня. Дима стал невнимательным и рассеянным.

Папа. Рассеянность просто так не появляется. Я думаю, что вы неправильно организуете свой день.

Дима. А что значит: правильно и неправильно организовать свой день?

Мама. Давайте попробуем понаблюдать, на что вы тратите своё время. Для этого ответьте на вопросы и выполните задания.

Дима и Аня ответили на эти вопросы. Попробуй ответить на них и ты.

Задание 1.

Подумай и закрась красным карандашом кружки рядом с теми проблемами и трудностями, которые бывают у тебя.

О почерк стал хуже

О буквы бывают неровными, кривыми

О трудно учить уроки

О много ошибок, исправлений

О долго собираюсь делать уроки

О быстро отвлекаюсь

О трудно выучить стихотворение

О трудно решить задачу

О трудно запомнить условие задачи

О быстро устаю

О мне бывает трудно усидеть на одном месте

Если красных кружков больше трёх, попроси родителей помочь тебе изменить режим дня.

Задание 2.

Посчитай, сколько времени у тебя уходит на прогулку, приготовление домашних заданий и т.д.

Сколько времени ты спишь?

- 10,5-11 часов
- 9-10 часов
- меньше 9 часов

Сколько времени ты делаешь уроки?

- 1 - 1,5 часа
- 1,5-2 часа
- больше 2 часов

Сколько времени ты играешь или занимаешься любимым

• 1-1,5 часа

часа

• больше 2 часов

Сколько времени ты занимаешься в кружках и секциях? делом?

• 1-1,5 часа • 1,5-2

• 2-2,5 часа

• больше 2,5 часа

Сколько времени ты гуляешь?

• 3-3,5 часа

• 1-2 часа

• меньше 1 часа

Сколько времени ты смотришь телевизор?

• 20-40 минут

• 40 минут-1 час

• больше 1 часа

Сколько времени ты играешь на компьютере?

• 15-20 минут

• 20-40 минут

• больше 40 минут

Сколько времени ты помогаешь взрослым?

• 30 минут-1 час

• 1-2 часа

• больше 2 часов

Если у тебя получились только первые сектора, ты молодец!

Если у тебя есть вторые сектора, подумай, что ты делаешь не совсем правильно. Может быть, ты мало спишь или гуляешь, но много смотришь телевизор или играешь на компьютере?

Если у тебя много (два или больше) последних секторов, значит, твоему организму плохо и нужно изменить режим дня.

Задание 3.

Прочитай внимательно, каким должен быть режим дня. Составь свой режим дня и заполни пустую колонку в таблице. Всё ли ты делаешь правильно?

Режим дня для учащихся в первую смену

Рекомендуемый режим дня		Твой режим дня (заполни самостоятельно)
Подъём	7.00	
Гимнастика, водные процедуры	7.00-7.30	
Завтрак	7.30-8.00	
Дорога в школу	8.00- 8.30	
Занятия в школе	8.30-12.30	
Дорога домой	12.30-13.00	
Обед	13.00-14.00	
Прогулка на свежем воздухе	14.00-15.00	
Подготовка домашнего задания	15.00-16.00	
Полдник	16.00-16.30	
Занятия в кружках, помощь по дому, прогулка	16.30-19.00	
Ужин	19.00-19.30	
Свободное время	19.30-20.30	
Подготовка ко сну	20.30-21.00	
Сон	21.00-7.00	

Режим дня для учащихся во вторую смену

Рекомендуемый режим дня		Твой режим дня (заполни самостоятельно)
Подъём	7.00	
Гимнастика, утренние процедуры	7.00-7.30	
Завтрак	7.30-8.00	
Прогулка	8.00-8.30	
Подготовка домашнего задания	8.30-10.00	
Занятия в кружках и т.д.	10.00-11.00	
Прогулка на свежем воздухе	11.00-13.00	
Обед	13.00-13.30	
Дорога в школу	13.30-14.00	
Занятия в школе	14.00-17.30	
Дорога домой, полдник	17.30-18.00	
Свободное время, помощь по дому	18.00-19.00	
Ужин	19.00-19.30	
Свободное время	19.30-20.30	
Подготовка ко сну	20.30-21.00	
Сон	21.00-7.00	

Подумай, кто может помочь тебе справиться с трудностями. Закрась кружок зелёным карандашом.

О учительница

О папа

О дедушка

О мама

О бабушка

О брат, сестра

Занятие 3-4

Как ты растёшь

Однажды папа принёс ребятам книгу о том, как растёт и развивается человек и что нужно знать и делать, чтобы быть здоровым.

Папа. Ребята, смотрите, какую книгу я вам купил. Думаю, вы найдёте в ней много интересного.

Аня. Да мы и так всё знаем.

Дима. У нас это есть в учебнике, и нам об этом рассказывали на уроках.

Папа. И всё же я уверен, что очень многого вы ещё не знаете. Попробуйте ответить хотя бы на такие вопросы: когда человек быстрее всего растёт? Почему в это время нужно особенно бережно относиться к себе и своему здоровью?

Ответить на эти вопросы действительно непросто, но мы даём тебе подсказку.

Задание 1.

Сейчас ты очень быстро растёшь, поэтому твой организм нуждается в особой заботе. Сколько тебе лет?

Задание 2.

Когда человек растёт, изменяются не только длина тела и вес, но и внутренние органы. Ты можешь узнать, как работает твоё сердце. Спокойно посиди 5—10 минут и после этого посчитай количество ударов сердца (пульс) в минуту.

Возраст	1 год	6—7 лет	10-11 лет	16-17 лет	30 лет
Частота пульса	135-140	90-95	84-86	70-78	60-70

Посчитай, насколько частота пульса у ребёнка 9—10 лет меньше, чем у дошкольника.

Задание 3.

Измерив пульс, ты узнаешь, в каком состоянии твой организм, и можешь ли ты успешно справляться с нагрузками. Для этого есть простой способ — посчитай свой пульс, когда ты спокойно сидишь на стуле, и после того, как сделаешь 20 прыжков или приседаний. Сравни результаты. Раскрась соответствующий кружок.

пульс увеличился на 10-12 ударов

пульс увеличился на 40-50 ударов

пульс увеличился более чем на 50 ударов

Если закрашен первый кружок, значит, у тебя хорошее здоровье.

Если второй — тебе нужно заботиться о своём здоровье - больше двигаться и гулять на свежем воздухе.

Если третий — внимательно посмотри на свой режим дня - тебе нужно больше спать, гулять и заниматься физическими упражнениями!

О здоровье организма можно судить не только по частоте пульса, но и по частоте дыхания. Чем больше нагрузка, тем чаще дыхание. Частоту дыхания ты можешь определить, посчитав количество вдохов-выдохов в минуту.

Сравни частоту дыхания в покое и после выполнения 20 приседаний или прыжков. Раскрась соответствующий кружок.

частота дыхания увеличилась на 10 вдохов-выдохов частота

дыхания увеличилась на 15 вдохов-выдохов частота дыхания

увеличилась на 20 и более вдохов -выдохов

Если закрашен третий кружок, обязательно делай по утрам зарядку, гуляй на свежем воздухе и занимайся спортом.

В книге, которую принёс папа, Аня прочитала о том, что курящий человек с большим трудом выполняет даже самые простые физические упражнения, потому что ему тяжело дышать.

Трудно было в это поверить, потому что многие взрослые курят. Аня и Дима попросили папу (он у них не курит) и его курящего друга дядю Витю подняться по лестнице на третий этаж и измерить пульс до и после подъёма.

Дяде Вите было гораздо тяжелее, чем папе, выполнить это задание — после подъёма он долго не мог отдышаться, у него резко увеличилась частота пульса и дыхания.

Аня. Бабушка, почему ты не разрешаешь нам входить в комнату, когда там папа работает с дядей Витей, и долго проветриваешь после его ухода? Ведь это он курит, это вредно для его здоровья.

Бабушка. Табачный дым приносит вред не только тем, кто сам курит, но и тем, кто вдыхает дым, находясь в одном помещении с курильщиками.

Дима. Вот почему существует специальный знак «Курить запрещено», запрещающий курение в общественных местах.

Задание 4.

Нарисуй знак «Курить запрещено» и напиши, где помещают знак с такой надписью.

Объясни, как ты понимаешь пословицу: «Табак с силой не дружит».

Занятие 5-6

Что ты знаешь о себе

Ребятам так понравилось изучать свой организм, что они решили завести специальную тетрадку — дневник и записывать в неё всё, что узнают о себе. Ты тоже можешь записывать свои данные в тетрадь, например рост и вес.

Задание 1.

Измерь свой рост в начале учебного года, а потом в конце и ты узнаешь, насколько ты вырастешь. Запиши полученный результат в таблицу.

Задание 2.

Измерь свой вес сейчас и в конце учебного года. Запиши результат в таблицу.

Твои данные	__ класс	
	Начало гола	Конец гола
Рост		
Вес		
Частота пульса в покое		
Частота пульса после нагрузки		
Частота дыхания в покое		
Частота дыхания после нагрузки		

Папа. Вы уже знаете, что именно сейчас очень быстро растете, поэтому любые нарушения режима дня вредят вашему здоровью и учебе.

Аня. А как это вредит учебе? Это тоже можно проверить?

Папа. Если у вас нарушен режим дня, то вы быстро устаёте, хуже справляетесь с заданиями. Чтобы это проверить, я дам каждому из вас задание, которое нужно выполнить за 2 минуты. Не торопитесь и будьте внимательны.

Ребята выполнили это задание, но их результаты ты оценишь после того, как выполнишь его самостоятельно.

Задание 3.

Поставь точки, чёрточки и плюсики в фигуры по образцу.

а) В воскресенье после завтрака.

Запиши результат: _____

б) В любой день, когда ты сильно устанешь после приготовления домашних заданий. Запиши результат: _____

Посчитай количество фигур, которые ты успеешь просмотреть, и количество ошибок (пропущенные или неправильно отмеченные фигуры). Попроси взрослых проверить тебя.

Когда человек устаёт, качество работы ухудшается. Количество прочитанных букв может оставаться таким же, а число ошибок увеличивается.

Сравни результаты. Когда ты выполняешь работу с меньшим количеством ошибок?

Занятие 7-8

Твоё настроение

Дима. Вчера мы с Аней и погуляли, и вовремя спать легли, а с утра проснулись в плохом настроении и весь день хандрили. Никак не пойму, в чём же дело?

Бабушка. Настроение зависит от самочувствия.

Папа. Хорошее настроение бывает, когда работа ладится.

Мама. А у меня хорошее настроение тогда, когда дома все улыбаются.

Папа. Это значит, что наше настроение зависит и от физического самочувствия, и от того, что дома всё хорошо, и от того, всё ли у нас получается на работе, в школе.

Дима. А, теперь всё понятно.

Папа. Ну, тогда скажите, о каком человеке говорят: «Он — хозяин своего настроения».

Аня. Это, наверное, тот, у кого всегда хорошее настроение.

Дима. Так не бывает, чтобы настроение всегда было хорошим.

Мама. Вот это верно, у каждого из нас настроение может меняться. Но очень важно научиться понимать, почему оно меняется.

Аня. Можно ли это сделать?

Мама. Можно. Попробуйте выполнить несколько заданий.

Задание 1.

Нарисуй весёлое и грустное выражения лица.

Задание 2.

Соедини стрелками слова в левом и правом столбиках. Подчеркни, какое настроение у тебя бывает чаще всего.

Какое бывает настроение?

радостное
весёлое, жизнерадостное
грустное
бодрое, спокойное
унылое
тревожное, беспокойное
сердитое

Что вызывает такое настроение?

неудача; плохая отметка; проигрыш; плохое самочувствие; расставание
удача; успех; подарок; встреча с друзьями
ссора; недовольство взрослых; обида; неудача
неуверенность; беспокойство; ожидание неизвестного; боязнь получить плохую оценку
всё в порядке (всё получается)
весёлая история, музыка; забавная сценка, смешной рассказ, стихотворение или мультфильм Веселая история, музыка; забавная сценка, смешной рассказ, стихотворение или мультфильм
обида; обман; проигрыш

Как ты думаешь, какое настроение считается хорошим, а какое плохим?

Напиши.

Хорошее настроение – это _____

Плохое настроение – это _____

Задание 3.

Прочитай отрывок из литературного произведения. Напиши, какое настроение у героев и почему.

...И тут что-то начало жечь Маугли изнутри, как никогда в жизни не жгло. Дыхание у него перехватило, он зарыдал, и слёзы потекли по его щекам. «Что это такое? Что это?.. Я не хочу уходить из джунглей, и я не знаю, что со мной делается...» (Р. Киплинг «Маугли».)

Задание 4.

Вспомни, как и почему меняется настроение у героев сказки *Шарля Перро* «Золушка». Запиши ответ.

И вот, наконец долгожданный день настал. Мачеха и сестры уехали на бал. Золушка долго смотрела им вслед, а когда их карета исчезла за поворотом, она закрыла руками лицо и горько заплакала..

«Не беспокойтесь, я не опоздаю!» — ответила Золушка и, не помня себя от радости, отправилась во дворец.

Принц не отходил от неё ни на минуту. Он был так приветлив, говорил такие приятные вещи, что Золушка забыла обо всём на свете.

Тем временем Золушка, задыхаясь от усталости, прибежала домой. У неё не было больше ни кареты, ни лакеев. Её бальный наряд снова превратился в старенькое, поношенное платьице, и от всего её великолепия только и осталась, что маленькая хрустальная туфелька.

Придворный кавалер усадил Золушку в кресло и, надев хрустальную туфельку на её маленькую ножку, сразу увидел... башмачок был точь-в-точь по ножке... В этот момент вошла фея... Она дотронулась своей волшебной палочкой до бедного платья Золушки, и оно стало ещё пышнее и красивее, чем было накануне на балу.

Мама предложила ребятам ещё одно интересное задание -выразить цветом своё настроение:

зелёным — весёлое, бодрое, жизнерадостное;

красным — неуверенное, беспокойное;

серым или чёрным — тревожное, сердитое, унылое, плаксивое.

Ребята составили таблицу и раскрашивали каждый день цветом своего настроения.

Задание 5.

Понаблюдай за тем, как меняется твоё настроение в течение недели, и заполни таблицу.

зелёным — весёлое, бодрое, жизнерадостное;

красным — неуверенное, беспокойное;

серым или чёрным — тревожное, сердитое, унылое, плаксивое.

Твоё настроение в течение недели

День недели	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Время дня							
Утро							
День							
Вечер							

Какое настроение чаще всего бывает у тебя:

а) утром?

б) днём?

в) вечером?

В какие дни недели у тебя было хорошее настроение и плохое? Вспомни, что было причиной твоего плохого и хорошего настроения.

Аня. Теперь я поняла, почему у меня по утрам бывает плохое настроение. Я просто боюсь, что в школе не смогу хорошо ответить.

Дима. А можно самому избавиться от плохого настроения?

Папа. Конечно. Если тебе грустно, тревожно, можно рассказать кому-то из близких об этом. Порой этого достаточно для того, чтобы успокоиться.

Дима. А если рассказать некому или боишься рассказать о том, что беспокоит?

Папа. Я научу вас одной игре, которая поможет вам.

Игра «Послушай меня»

Правила игры. Возьми мягкую, плюшевую игрушку и расскажи ей про своё плохое настроение. Начни так: «Я расскажу тебе, почему у меня плохое настроение...»

Занятие 9-10

Как ты познаёшь мир

Однажды Дима проснулся простуженный, в плохом настроении.

Ребята завтракали.

Дима. Странно, вроде бы нет причин для плохого настроения, разве только насморк небольшой.

Бабушка. Ничего удивительного. Настроение очень зависит от того, может ли человек ощущать то, что его окружает.

Аня. Как это?

Бабушка. Узнать окружающий нас мир нам помогают зрение, слух, обоняние, вкус, осязание, ощущение равновесия, ощущение боли.

Дима. Мне сейчас даже обычные продукты кажутся безвкусными. Как жаль, пирожки, наверное, очень вкусные!

Бабушка. У тебя заложен нос, поэтому ты не чувствуешь не только запахи, но и вкус. Не только вкус пирожков, но и вкус горького лекарства. Неприятный вкус — сигнал опасности. Поэтому любые незнакомые вещества ни в коем случае нельзя ни нюхать, ни пробовать!

Аня. Дима, помнишь, историю про Маленького Мука, который съел незнакомый фрукт, после чего у него выросли ослиные уши?

Дима. Ну, в жизни такое случиться не может.

Мама. Такое, конечно, нет, но вы должны знать, что есть много опасных веществ, запах которых очень вреден для здоровья.

Дима. Почему? Ведь мы же чувствуем запахи и понимаем, какой запах приятный, а какой нет.

Мама. Ощущения приятного и неприятного могут быть обманчивыми. Например, для некоторых людей запах краски или бензина не является неприятным, но вдыхание этих веществ всё равно очень вредно для организма.

Аня. Помнишь, в прошлом году после ремонта в школе сильно пахло краской, у многих ребят разболелась голова, и нас отпустили домой?

Бабушка. Некоторые опасные вещества не пахнут, например газ, который горит в наших плитах. В него специально добавляют пахучие вещества, чтобы можно было почувствовать опасность. Нельзя также нюхать вещества с резким, сильным запахом.

Дима. Думаю, это нужно записать и запомнить, как правило.

Нельзя нюхать и пробовать незнакомые вещества!

Сильно пахнущие вещества опасны для здоровья!

Задание 1.

Закрой глаза, зажми нос и попробуй кусочек твёрдого сочного яблока и кусочек лука. Определи, что ты попробовал первым. Легко ли тебе было отличить яблоко от лука?

Дима. Теперь мы убедились, что вкус и запах очень важны, но в книге мы прочитали, что больше всего мы узнаём о мире с помощью зрения. Вот зрение меня точно никогда не подводило и не может подвести.

Папа. Ты прав, но не во всём. Я дам вам одно задание, и вы убедитесь, что и хорошее зрение нас иногда обманывает.

Дима и Аня выполнили это задание. А теперь попробуй и ты.

Задание 2.

Посмотри внимательно на рисунок: а) найди линии одинаковой длины и обведи их синим карандашом; б) найди одинаковые кружки и закрась их зелёным карандашом.

Аня. Когда я долго плету из бисера, мне кажется, что я плохо вижу и даже путаю цвета.

Бабушка. Ничего удивительного. Ты часто плетёшь вечером, когда уже темно. А при плохом освещении глаза устают быстрее.

Дима. В школе нам говорили, что можно делать специальные упражнения для глаз, чтобы зрение не портилось.

Бабушка. У вас же эти упражнения лежат на столе под стеклом. Давайте их вспомним.

Аня. Я помню, помню, они очень простые.

Задание 3.

Выполняй эти упражнения каждый день. Перед тем как ты начнёшь выполнять упражнения, сядь на стул, положи руки на колени.

Быстро-быстро поморгай, считая про себя до 15.

Не двигая головой, посмотри вверх, вниз, вправо, влево. Повтори это упражнение 4 раза.

Приложи кончик указательного пальца к кончику носа. Посмотри на него. А теперь медленно вытягивай руку прямо перед собой, не отводя взгляда от кончика пальца. Получилось? Тогда так же медленно верни руку в исходное положение. Повтори это упражнение 4 раза.

Прикрой ладошками глаза и посиди так, считая про себя до 15.

Береги зрение и слух с детства!

Задание 4.

Отметь то, что помогает сохранить зрение и слух, зелёным карандашом.

О хорошее освещение

О правильное расстояние от книги

О чтение лёжа

О чтение сидя

О упражнения для глаз

О работа с мелкими предметами в сумерках

О тишина

О очень громкая музыка

Папа. А ещё интересно, что все ощущения связаны между собой, поэтому так влияют на наше состояние и настроение. Если что-то не в порядке со зрением, обонянием или слухом, страдает весь организм.

Задание 5.

Проведи опыты.

Опыт 1.

Для опыта понадобятся конфета и сладкое яблоко. Съешь кусочек сладкого яблока, потом конфету и опять кусочек яблока.

Одинакового ли вкуса было яблоко?

Опыт 2.

Тебе понадобится 1 стакан солёной воды (в стакане воды растворить ложку соли), 2 стакана чистой кипячёной воды.

Попробуй чистую кипячёную воду, солёную воду и опять чистую кипячёную.

Какой вкус у воды в третьем стакане?

Занятие 11-12

Твои чувства

Аня. Сегодня у нас были соревнования «Весёлые старты». Наш класс проиграл! А всё из-за Игоря — он не смог взобраться по канату и всех подвёл.

Дима. Это мы его подвели. Когда распределяли этапы эстафеты, все выбрали то, что хотели, а Игорь согласился на канат, от которого все отказались. Мы же знали, что он не самый сильный в классе, но никто, кроме Игоря, не захотел рисковать и показаться слабым. А он согласился. Я думаю, мы зря его обидели.

Бабушка. Сначала успокойтесь. Слышали поговорку: «Не руби с плеча»? Вот и давайте вместе спокойно разберёмся в том, что произошло и что вы чувствовали.

Дима. Мне стыдно, что мы обидели Игоря.

Аня. А мне кажется, что Игорю должно быть стыдно. Расплакался, как девчонка.

Бабушка. Думаю, Игорь испытал чувство отчаяния это очень сильное чувство. В такой момент можно совершить поступок, о котором потом будешь жалеть. А кто-нибудь успокоил Игоря?

Аня. Учитель физкультуры стал его успокаивать и говорить, что он не подвёл ребят, а, наоборот, выручил всех. Ведь без этого этапа нашу команду просто не допустили бы к соревнованиям. Он ещё сказал, что скорее всего завтра мы немного остынем, подумаем и извинимся. И почему-то просил Игоря не сердиться на нас и постараться простить нас.

Этот случай поможет разобраться в ваших чувствах. Потому что чувства — это то, как человек относится к миру (тому, что его окружает) и к самому себе. В одной и той же ситуации у людей могут возникать разные чувства. Диме стыдно за то, что обидели Игоря, он ему сочувствует. А Аня не только не сочувствует Игорю, но считает его поведение недостойным, думает, что он всех подвёл. Такие ситуации случаются и в жизни, и в книгах. Разобраться в них тебе помогут задания.

Задание 1.

Прочитай отрывки из литературных произведений.

Своими нежными руками рвала она злую, жгучую крапиву, и руки её покрывались волдырями, но она с радостью терпела — только бы спасти милых братьев! Босыми ногами она разминала крапиву и пряла из неё зелёные нити.

... Но вот зашло солнце, вернулись братья, и как же они испугались, увидя, что их сестра стала немой!

...Но взглянули братья на её руки и поняли, что она задумала ради их спасения. Заплакал младший из них, и там, куда падали его слёзы, боль утихала... (*Х.К. Андерсен «Дикая лебедь»*).

Напиши, какие чувства испытывали герои и как они проявлялись. (Любовь, нежность, надежда, сострадание, испуг, благодарность.)

Некоторое время спустя они вышли, и Бенган, смеясь, протянула Малышу свёрток. Малыш молчал, он словно окаменел. «Ну а теперь развяжи свёрток», — сказал Боссе. Но Малыш швырнул свёрток в угол, и слёзы градом покатились по его щекам. «Ну что ты, Малыш, что ты? — испуганно сказала Бенган... Прости нас! Мы хотели только пошутить...» Малыш резким движением вырвался из рук Бенган... «Вы же знали, что я мечтал о живой собаке! И нечего было меня дразнить...»

Малыш побежал в свою комнату и бросился на кровать... он весь трясся от плача. (*А. Линдгрен «Малыш и Карлсон»*).

Почему малыш обиделся на брата и сестру?

Аня. Вот меня многие считают обидчивой, даже Дима дразнится: «Рёва-корова». Иногда мне не хочется, чтобы все видели, что я плачу, но не могу сдержаться, не знаю, как это сделать.

Бабушка. Справляться со своими чувствами можно и нужно, потому что чувства отражаются на работе всего организма. Помните, как изменилась частота пульса и дыхания после приседаний? А когда вы волнуетесь перед контрольной или когда вас вызывают к доске, как громко и часто бьётся сердце? Поэтому очень важно научиться

бороться с отрицательными чувствами — тревогой, страхом, беспокойством, неуверенностью.

Аня. Как можно этому научиться?

Бабушка. Для этого есть специальные упражнения.

Ане и Диме пришлось потренироваться, прежде чем они добились успеха.

Задание 2.

Выполни упражнение «Сочный арбуз».

Сядь на стул или в кресло. Представь себе, что у тебя в руках кусок красного, спелого арбуза. Ты откусываешь сочную сладкую мякоть, которая тает у тебя во рту.

Задание 3.

Прочитай. Отметь зелёным карандашом, какие чувства тебе хотелось бы испытывать чаще.

<i>дружба</i>	<i>грусть</i>	<i>страх</i>
<i>любовь</i>	<i>злость</i>	<i>обида</i>
<i>радость</i>	<i>стыд</i>	<i>счастье</i>

Задание 4.

Выполни упражнение «Пушистый котёнок».

Сядь на стул или в кресло. Лучше, если в комнате больше никого не будет и ничто не будет тебя отвлекать (выключи телевизор, радиоприёмник). Закрой глаза, представь себе, что у тебя на коленях спит маленький, мягкий, пушистый котёнок (ты можешь положить на колени небольшую мягкую игрушку), ты ласково его гладишь и он тихонько мурлычет в ответ.

Занятие 13-14

Как изменить настроение

Вчера мы ходили в кукольный театр, смотрели музыкальный спектакль «Царевна Несмеяна».

Аня. Мне больше всего понравились декорации и музыка.

Дима. А мне очень понравились куклы.

А помнишь ли ты сказку про Царевну Несмеяну?

Задание 1.

Ответь на вопросы.

Как меняется настроение Несмеяны?

Почему никто, кроме Иванушки, не смог развеселить Несмеяну?

Чем Иванушка развеселил Несмеяну?

Дима. А давайте придумаем свою сказку «Как Грусть-Тоска превратилась в Радость-Веселье».

Задание 2.

Придумай продолжение этой сказки и нарисуй её героев.

Жила-была Грусть-Тоска. Грустила она с утра до вечера, наводила на всех тоску и печаль. Кто ни встретится с ней, плакать и рыдать начинает, сам не зная почему. Страшно ему становится, неудобно, тревожно. Грусть-Тоска сама не рада, и свет ей не мил. Ждёт она, не дожждётся того, кто сумеет развеселить её и превратить в Радость-Веселье...

Задание 3.

Подумай, как можно исправить плохое настроение. Отметь нужное зелёным карандашом.

<i>весёлая музыка</i>	<i>смешные истории</i>
<i>яркие краски</i>	<i>весёлые мультфильмы</i>
<i>задорные танцы</i>	<i>любимые песни</i>
<i>общение с друзьями</i>	<i>любимое занятие</i>

Дима. Я не знаю, что такое скука и тоска, потому что у меня есть любимое дело — я собираю информацию о морских обитателях и динозаврах, наклейки с их изображениями. Когда занимаешься любимым делом, сразу забываются огорчения и обиды.

Бабушка. Это у тебя не дело, а увлечение.

Дима. Как это не дело? Я сам ищу интересные, новые сведения. Особенно много нового я узнал в музее.

Аня. А у меня тоже есть любимое дело. Знаешь, как интересно самостоятельно придумывать рисунок и плести из бисера. Когда у меня бывает плохое настроение, я беру в руки работу, и сразу забывается всё грустное и печальное.

Ребята нашли способ исправить грустное настроение. У каждого из них есть любимое дело, которое помогает им забыть всё плохое.

А что интересно тебе?

Задание 4.

Напиши, как ты понимаешь пословицу: «Скучен день до вечера, если делать нечего».

Занятие 15-16

Твои поступки

Однажды Дима случайно разбил горшок с любимыми мамиными фиалками. Мама очень огорчилась. Ни Дима, ни Аня сразу не сказали правду, а переложили вину на котёнка. Котёнка наказали. Дима мучился целый день, а вечером признался маме во всём. К Диминому удивлению, мама не ругала его, а, наоборот, похвалила за то, что он сказал правду. И сказала: «Лучше горькая правда, чем сладкая ложь».

Аня. Я тебя не выдала, но мне было жалко котёнка, которого наказали ни за что. Я рада, что ты сам обо всём рассказал.

Мама. Любому человеку приходится выбирать, как поступить, и не всегда бывает легко сделать выбор.

Хороший поступок – это когда делаешь то, что не вредит ни тебе, ни другим.

Папа. Ребята, а может быть поступком отказ сделать что-то?

Аня. Наверное, нет.

Дима. А я думаю, что может. Помнишь, как ты не стала обманывать родителей своей подружки, хотя она говорила, что перестанет с тобой дружить?

Аня. Ну, тогда и ты совершал поступки. Помнишь, на даче соседские мальчишки предлагали тебе попробовать покурить вместе с ними. Ты отказался, и вы поссорились. Ты тогда переживал, а родители никак не могли понять, в чём дело.

Папа. Я и не знал, что ты способен совершить такой поступок. У тебя сильный характер. Я горжусь тобой!

Дима. Разве поступки и характер связаны между собой?

Папа. Есть такая народная мудрость, она гласит: «Посеешь поступок — пожнёшь привычку».

О том, что такое привычки, какими они бывают и можно ли их изменить, мы поговорим на следующем занятии.

Задание 1.

Вспомни и напиши, какой свой поступок ты считаешь очень важным (гордишься им).

Задание 2.

Какой литературный герой тебе нравится больше всего? Каким его поступкам тебе хочется подражать?

Занятие 17-18

Твои привычки

Аня. Интересно, все вокруг только и говорят: «полезные привычки», «вредные привычки». А что такое привычки?

Дима. Тут и думать нечего. Привычка — это то, что человек привык делать не задумываясь, почему он это делает и как. Например, чистит зубы, моет руки перед едой. Наверное, это и есть хорошие привычки. А вот грызть кончик карандаша — это

дурная привычка, хотя я часто делаю это, когда решаю сложные задачки. А ещё я слова лишние повторяю, бабушка называет их словами-паразитами.

Аня. А вот мама называет плохой привычкой беспорядок в комнате и то, что мы не всегда моем за собой посуду после еды. Значит, плохие привычки можно изменить и они станут хорошими?

Дима. Папа, а как появляются хорошие и плохие привычки?

Папа. Почти всё, что человек делает часто, каждый день, можно считать привычками. Вредные привычки появляются легко • • поленился вымыть посуду за собой один раз, другой, а третий раз, даже не задумываясь, оставишь её на столе. А приучить себя к порядку и аккуратности сложнее. Хорошие привычки можно воспитать в себе, но это потребует усилий, старания.

Задание 1.

Подумай и назови, какие привычки полезные, какие — вредные.

Папа. Запомните, что избавиться от вредных привычек и воспитать хорошие можно. Главное — принять твёрдое решение и не отступить от него.

Аня. Да, мы с Димой очень долго забывали мыть руки перед едой, и бабушка нам постоянно напоминала. А сейчас мы всегда садимся за стол с чистыми руками.

Дима. Мне до сих пор трудно привыкнуть собирать портфель после выполнения домашних заданий, а не откладывать это на утро.

Папа. Полезные и вредные привычки бывают не только у детей, но и у взрослых, и от них всегда трудно избавиться. Когда вы родились, я решил бросить курить и сделал это.

Дима. И за восемь лет тебе ни разу не захотелось закурить?

Папа. Хотелось, но я твёрдо решил и ни разу не нарушил слова, которое себе дал.

Дима. Я понял, если есть правило, как воспитать хорошую привычку, то есть и правило, как избавиться от плохой. Сейчас я его напишу.

Решишь раз и навсегда и не отступить!

Папа. Молодец! Попробуйте вместе с Аней вспомнить свои полезные и вредные привычки.

У Димы и Ани оказалось не очень много и полезных, и вредных привычек. Попробуй и ты вспомнить и написать свои полезные и вредные привычки.

Задание 2.

Напиши, какие у тебя есть привычки. Выбери те, от которых ты хочешь избавиться, и подчеркни.

Полезные привычки

Вредные привычки

Какие привычки ты хочешь воспитать в себе?

Задание 3.

Прочитай. Подчеркни зелёным карандашом полезные привычки, а чёрным — вредные.

Помогать старшим; делать зарядку; разговаривать во время еды; убирать постель; складывать на место игрушки, учебники, одежду; постоянно жевать жвачку; смотреть телевизор во время еды; забывать свои обещания; не доводить дело до конца; чистить зубы; самостоятельно готовить домашние задания.

Прочитай отрывок из сказки *А. де Сент-Экзюпери* «Маленький принц». Что произошло с планетой, на которой жил Лентяй?

— Есть такое твёрдое правило, — сказал мне позднее Маленький принц. — Встал поутру, умылся, привёл себя в порядок - и сразу же приведи в порядок свою планету. Непременно нужно каждый день выпалывать баобабы, как только их уже можно отличить от розовых кустов молодые ростки у них почти одинаковые... Если дашь волю баобабам, беды не миновать. Я знал одну планету, на ней жил Лентяй. Он не выполнил вовремя три кустика...

Средний и старший школьный возраст – 18 занятий на протяжении профилактического цикла

Занятие 1

Что изменилось за год

Прошёл год. Аня и Дима выросли и изменились. У них появились новые интересы. И ты тоже растёшь и меняешься.

Учительница. Вы учитесь вместе уже не первый год, а так и не подружились по-настоящему. И дело не в том, что вы не хотите, а в том, что просто не умеете общаться друг с другом. Вы не понимаете друг друга, а без этого очень трудно общаться и со сверстниками, и со взрослыми и невозможно дружить. Поэтому очень важно научиться понимать друг друга.

Задание 1.

Заполни дневник наблюдений и сравни с результатами прошлого года.

Твои данные	__ класс	
	Начало года	Конец года
Рост		
Вес		
Частота пульса в покое		
Частота пульса после нагрузки		
Частота дыхания в покое		
Частота дыхания после нагрузки		

Задание 2.

Понаблюдай за тем, как меняется твоё настроение в течение недели.

Задание 3.

Напиши в какое время и чем ты занимаешься в течение дня.

Утро ____

День ____

Вечер ____

Ночь ____

Что изменилось в твоём режиме в этом учебном году?

Задание 4. Твоя работоспособность.

Чтобы её проверить, выполни это задание.

Зачеркни только буквы А, К:

а) в воскресенье после завтрака;

б) в любой день, когда ты сильно устанешь после приготовления домашних заданий.

а) СХАВСХЕВИХНАНСНХВХВКСНАИСВХВХЕНАИСНЕВХАК
ВНХИВСНАВСАВСНАЕКЕАХВКЕСВСНАИСАИСНАВХНВК
НХИСХВХЕКВХИВХЕИСНЕИНАИЕНКХКИКХЕКВКИСВХИ
ХАКХНСКАИСВЕКВХНАИСНХЕКХИСНАКСВХКВНАВСН
ИСНАИХАЕХКИСНАИКХЕХЕИСНАХКЕКХВИСНАИХВИКХ
СНАИСВНКХВАИСНАХЕКЕХСНАКСВЕЕВЕАИСНАСНКИВ
КХКЕКНВИСНКХВЕХСНАИСКЕСИКНАЕСНКХКВИХКАКС
АИСНАЕХКВЕНВХКЕАИСНКАИКНВЕНКВХАВЕИВИСНА
КАХВЕИВНАХИЕНАИКВИЕАКЕИВАКСВЕИКСНАВАХЕСВ
НКЕСНКСВХИЕСВХКНКВСКВЕВКНИЕСАВИЕХЕВНАИЕН
КЕИВКАИСНАСНАИСХАКВНИАКСХАИЕНАСНАИСВКХЕВ
ЕВХКХСНЕИСНАИСНКВКХВЕКЕКВВНАИСНАИСНКЕВКХ
АВСНАХКАСЕСНАИСЕСХКВАИСНАСАВКХСНЕИСХИХЕК

б)

СХАВСХЕВИХНАНСНХВХВКСНАИСВХВХЕНАИСНЕВХАК
ВНХИВСНАВСАВСНАЕКЕАХВКЕСВСНАИСАИСНАВХНВК
НХИСХВХЕКВХИВХЕИСНЕИНАИЕНКХКИКХЕКВКИСВХИ
ХАКХНСКАИСВЕКВХНАИСНХЕКХИСНАКСВХКВНАВСН
ИСНАИХАЕХКИСНАИКХЕХЕИСНАХКЕКХВИСНАИХВИКХ

СНАИСВНКХВАИСНАХЕКЕХСНАКСВЕЕВЕАИСНАСНКИВ
КХКЕКНВИСНКХВЕХСНАЙСКЕСИКНАЕСНКХКВИХКАКС
АИСНАЕХКВЕНВХКЕАИСНКАИКНВЕВНКВХАВЕИВИСНА
КАХВЕИВНАХИЕНАИКВИЕАКЕИВАКСВЕИКСНАВАХЕСВ
НКЕСНКСВХИЕСВХКНКВСКВЕВКНИЕСАВИЕХЕВНАИЕН
КЕИВКАИСНАСНАИСХАКВНИАКСХАИЕНАСНАИСВКХЕВ
ЕВХКХСНЕИСНАИСНКВКХВЕКЕВКВНАИСНАИСНКЕВКХ
АВСНАХКАСЕСНАИСЕСХКВАИСНАСАВКХСНЕИСХИХЕК

Посчитай количество букв, которые ты успеешь просмотреть, и количество ошибок (пропущенные или неправильно отмеченные буквы). Попроси взрослых проверить тебя.

Занятие 2

Как научиться разговаривать с людьми

Учительница. Как вы думаете, что нужно для того, чтобы люди понимали друг друга?

Дима. Это же просто. Нужно сказать, что ты хочешь или что ты чувствуешь.

Учительница. Правильно, кажется, что это просто. Но всегда ли вы можете сказать то, что хотите?

Аня. Не всегда, иногда очень трудно, потому что стесняешься или не решаешься.

Дима. А иногда просто трудно подобрать слова. Не знаешь, как что-то сказать или спросить.

Учительница. Вот и давайте вместе подумаем, как выразить свои чувства. Как объяснить свои чувства, своё настроение словами другим людям, чтобы тебя поняли?

Для этого выполните несколько заданий.

Задание 1.

Прочитай. Выбери и выпиши фразы, которые ты используешь в разных ситуациях:

Знакомство

Разделитесь на пары и представьте, что хотите познакомиться друг с другом. Пусть каждый из вас по очереди познакомится, используя одну из этих фраз.

Меня зовут ... А тебя как?

Я хочу с тобой познакомиться, меня зовут....

Давай познакомимся. Как тебя зовут?

Хочешь, будем играть вместе? Как тебя зовут? А меня зовут....

Мама, познакомься: это мой друг. Его зовут....

Поздравление

Разделитесь на пары и поздравьте по очереди друг друга с чем-нибудь, используя одну из этих фраз.

Поздравляю тебя.

Я рада за тебя.

Хочу тебя поздравить....

Благодарность

Разделитесь на пары и поблагодарите друг друга по очереди, используя одну из этих фраз.

Спасибо.

Большое спасибо!

Спасибо, как хорошо! Спасибо,
как здорово!

Попросить разрешение

Разделитесь на пары и по очереди попросите друг у друга разрешения сделать что-то, используя одну из этих фраз.

Можно я сделаю ... Разреши мне,

пожалуйста, Ты не возражаешь, если ...

Принять предложение

Разделитесь на пары и по очереди примите предложение друг друга, используя одну из этих фраз.

Спасибо, я очень рад...

Спасибо, я с удовольствием это сделаю.

Спасибо, мне приятно, что ты это предложил.

Отказ

Разделитесь на пары и по очереди откажитесь от предложения другого, используя одну из этих фраз.

Спасибо, мне не хочется...

Спасибо, но мне это не нравится. Спасибо, я

не хочу этого делать. Спасибо, я не могу

этого сделать.

Согласиться

Разделитесь на пары и по очереди согласитесь с мнением другого, используя одну из этих фраз.

Я тоже так думаю.

Мне кажется, ты прав.

Мне тоже так кажется. Наверное,

ты прав.

Не согласиться

Разделитесь на пары и по очереди возразите другому, используя одну из этих фраз.

Я думаю, что это не так.

Мне кажется, что это не так.

Я думаю по-другому.

Я не могу с тобой согласиться.

Извинение

Разделитесь на пары и по очереди извинитесь друг перед другом, используя одну из этих фраз.

Прости, пожалуйста, что так получилось. Извини, я был не прав.

Прости, я не хотела тебя обидеть.

Извини, это получилось случайно.

Прости, я не думал, что это тебя обидит.

Обратиться за помощью

Разделитесь на пары и по очереди обратитесь за помощью, используя одну из этих фраз.

Помоги мне, пожалуйста,...

Ты мог бы мне помочь?

Мне нужна твоя помощь!

Сочувствие

Разделитесь на пары и по очереди выразите сочувствие друг другу, используя одну из этих фраз.

Мне очень жаль, что это произошло.

Я тебе сочувствую.

Я думаю, что тебе нелегко. Хочешь, я побуду с тобой?

Я представляю, что ты переживаешь.

Предложить помощь

Разделитесь на пары и предложите помощь друг другу по очереди, используя одну из этих фраз.

Хочешь, я тебе помогу?

Я могу помочь тебе...

Я готова тебе помочь.

Поинтересоваться делами

Разделитесь на пары и по очереди поинтересуйтесь делами друг друга, используя одну из этих фраз.

Если хочешь, расскажи мне ...

Как твои дела?

У тебя всё в порядке?

Спросить, что случилось

Разделитесь на пары и по очереди спросите друг у друга о том, что произошло, используя одну из этих фраз.

Что случилось?

Я могу тебе помочь?

Не хочешь ли ты мне рассказать?

Начать разговор

Разделитесь на пары и по очереди начните разговор, используя одну из этих фраз.

Я хочу рассказать тебе ...

Можно я поговорю с тобой?

Я хочу с тобой посоветоваться...

Ты можешь поговорить со мной?

Похвалить другого

Разделитесь на пары и по очереди похвалите друг друга, используя одну из этих фраз.

Ты — молодец!

Здорово у тебя это получилось!

Я очень рад за тебя!

Ты всё сделал правильно!

Я горжусь тобой!

Поддержать другого

Разделитесь на пары и представьте, что нужно поддержать друга в трудную минуту.

Пусть каждый из вас выскажет слова поддержки, используя одну из этих фраз.

У тебя обязательно получится!

Попробуй ещё раз, ты сможешь это сделать!

Не волнуйся, всё будет хорошо!

Занятие 3

Что такое интонация

Учительница. Понять друг друга нам помогают не только слова, но и интонация, с которой мы их произносим. «Спасибо» можно сказать вежливо, с искренней благодарностью, а можно буркнуть себе под нос. Поэтому одни и те же слова воспринимаются по-разному.

Задание 1.

Произнеси одну и ту же фразу с разной интонацией.

Ты молодец! с восхищением

с насмешкой

с одобрением

Я очень рад за тебя! с огорчением

с благодарностью

Спасибо тебе с обидой

Задание 2.

Вспомни, какие ещё фразы можно сказать с разной интонацией. Напиши.

Задание 3.

Объясни, как ты понимаешь выражение: «Найти общий язык».

Задание 4.

Объясни, как ты понимаешь выражение: «Тон делает фразу».

Задание 5.

Вспомни сказку К. Чуковского «Федорино горе». Прочитай с нужной интонацией следующие фразы действующих лиц.

«Испугалася коза, (вопросительно)
 растопырила глаза: «Что
 такое? Почему? Ничего я не
 пойму».
 Но ответило корыто: (сердито)
 «На Федору я сердито».
 И сказала кочерга:
 «Я Федоре — не слуга!»
 «Ко-ко-ко! Ко-ко-ко! (жалобно)
 Жить вам было нелегко!»
 И заплакали блюдца: (вопросительно)
 «Не лучше ли вернуться?»
 И зарыдало корыто: (жалобно)
 «Увы, я разбито, разбито!»
 И сказала скалка: (сочувственно)
 «Мне Федору жалко». И сказала
 чашка: «Ах, она бедняжка!»
 «Уж не буду, уж не буду (ласково)
 Я посуду обижать, Буду, буду я посуду
 И любить, и уважать».

Задание 6.

Прочитайте стихотворение *К. Чуковского «Телефон»* по ролям.

Игра «Испуганный Ёжик»

Правила игры. Игроки разбиваются на пары. Решите, кто из вас будет Ёжиком, которого сильно напугала собака. Ёжик свернулся в клубок, выставил иголки и шипит на любого, кто к нему приближается. Задача второго участника — успокоить Ёжика при помощи слов, прикосновений, так, чтобы он поверил и спрятал иголки.

Занятие 4

Как научиться преодолевать трудности вместе

Учительница. Теперь вы знаете, как общаются люди в разных ситуациях.

Аня. Да, но иногда я стесняюсь, когда хочу что-то сказать.

Учительница. Чувствовать себя уверенно непросто, но этому тоже можно научиться.

Задание 1.

Ответь на вопросы. Если хочешь ответить «да», — поставь «+», если «нет», - поставь «—».

Можешь ли ты первым заговорить с незнакомым мальчиком или девочкой?	
Можешь ли ты познакомиться самостоятельно?	
Любишь ли ты играть с другими ребятами?	
Можешь ли ты поменяться игрушками или игрой с другими ребятами?	
Можешь ли ты попросить, чтобы тебя приняли в игру?	
Любишь ли ты играть в игры по правилам?	
Можешь ли ты уступить, чтобы игра продолжалась?	
Нравится ли тебе ходить в гости?	
Любишь ли ты получать подарки?	
Любишь ли ты дарить подарки?	

Посчитай «+» и «—». Если у тебя получилось больше трёх минусов, тебе нужно свободнее вести себя с ребятами и взрослыми. В этом тебе помогут игры, поиграть в которые можно с одноклассниками.

Игра «Аплодисменты»

Правила игры. Ребята по очереди встают, рассказывают перед классом любое стихотворение (четверостишие), все слушатели дружно аплодируют, говорят что-то хорошее, приятное.

Задание 2.

Ответь на вопросы.

1. Понравилось ли тебе, когда тебя хвалят?
2. Что ты чувствуешь, когда тебя хвалят?
3. Нравится ли тебе хвалить других?
4. Часто ли тебя хвалят?
5. Кто чаще всего тебя хвалит?
6. Как можно показать ребятам, что они тебе нравятся?
7. Хочешь ли ты, чтобы тебя хвалили?

Игра «Поддержка»

Правила игры. Игрок стоит в очерченном кругу. Ему нужно перепрыгнуть в другой, не задев меловую черту. Он говорит: «Я не смогу допрыгнуть». Остальные ребята подбадривают и поддерживают товарища.

Задание 3.

Ответь на вопросы.

1. Почему важно поддерживать, подбадривать других?
2. Ты хочешь, чтобы тебя поддерживали?
3. Что ты чувствуешь, когда тебя поддерживают?
4. Часто ли тебя поддерживают?
5. Поддерживают ли тебя родители?
6. Кто из друзей тебя поддерживает и в каких случаях?

Игра «Просьба»

Правила игры. Игроки сидят в кругу. Каждый по очереди просит о чём-то своего соседа, стараясь не повторять фразы.

Задание 4.

Ответь на вопросы.

1. Чья просьба была самой важной?
2. Кому невозможно было отказать?
3. Легко ли тебе обратиться с просьбой к родителям? друзьям? учителям?
4. Охотно ли ты выполняешь просьбы?
5. К кому тебе труднее всего обратиться с просьбой?

Игра «Поймай мяч»

Правила игры. Игроки сидят в кругу, бросают мяч друг другу по кругу. Важно поймать быстро брошенный мяч. Если мяч не пойман, бросавший извиняется за то, что плохо бросил мяч.

Задание 5.

Ответь на вопросы.

1. Легко ли тебе признать свою ошибку?
2. Умеешь ли ты прощать чужие ошибки?

Игра «Подарок»

Правила игры. Игроки сидят в кругу и по кругу дарят друг другу что-нибудь со словами: «Я хочу подарить тебе...» или «Можно подарить тебе...». Принимающий подарок должен сказать слова благодарности.

Задание 6.

Ответь на вопросы.

1. Любишь ли ты получать подарки?
2. Любишь ли ты дарить подарки?
3. Что тебе нравится больше — дарить или получать подарки?
4. Кто лучше всех вручил подарок?

Игра «Сделаем вместе»

Правила игры. Игроки разбиваются на пары. Один складывает из листа бумаги квадрат с закрытыми или завязанными глазами. Второй руководит его действиями, направляет, подбадривает. Затем они меняются ролями.

Задание 7.

Ответь на вопросы.

1. Что было сложнее: делать или руководить?
2. Чувствовал ли ты поддержку друга?
3. Что было легче всего?

Игра «Отказ»

Правила игры. Попробуй отказаться от предложения съесть мороженое, если у тебя болит горло; выйти с ребятами поиграть, когда ты только начинаешь делать уроки.

Задание 8.

Ответь на вопросы.

1. Можешь ли ты отказаться от вкусного мороженого?
2. Что тебе проще сделать: согласиться или отказаться?
3. Трудно ли тебе отказаться, когда ты знаешь, что нельзя, но очень хочется?
4. Какие чувства ты испытываешь, когда приходится отказываться?
5. Бывают ли у тебя такие ситуации, когда ты отказываешься от того, чего очень хочешь?

Вечером дома Аня и Дима обсуждали проведённые игры.

Аня. Как интересно. Много оказалось совсем не так, как я думала. Никогда бы не подумала, что Ира так здорово будет помогать. Мне казалось, что она любит делать всё сама, ни с кем вместе не хочет. Лучшим партнёром оказался совсем не тот, от кого я ожидала.

Дима. Поменявшись ролями, лучше представляешь себя на месте другого. Только со стороны кажется, что другому легче. Аня, что тебе понравилось больше всего?

Аня. Больше всего мне понравилось дарить подарки. А тебе?

Дима. Мне понравилось быть ведущим. Вот уж не думал, что тебе нравится делать подарки, я думал, что тебе нравится выступать.

Аня. А мне казалось, что ты больше всего любишь, когда тебя хвалят.

Дима. Ну, это все любят. Интересно, почему в одних и тех же ситуациях все люди ведут себя по-разному?

На этот вопрос мы постараемся ответить на следующих занятиях.

Занятие 5

Как понять друг друга без слов

Учительница. Как же люди понимают друг друга? Можем ли мы понять друг друга без слов?

Дима. Да, иногда стоит посмотреть на человека, и сразу видно, какое у него настроение.

Учительница. Учёные доказали, что большую часть информации люди получают без помощи речи. Мы общаемся друг с другом, даже не разговаривая. За нас говорят выражение лица — мимика, движения нашего тела — жесты.

Аня. Знаю, знаю. На танцах у нас мы делаем специальные упражнения, для того чтобы научиться жестами выражать свои чувства.

Задание 1.

Покажи мимикой и жестами: грусть, удивление, печаль, радость.

Задание 2.

Покажи мимикой и жестами: тебе жарко; тебе холодно; ты хочешь спать; спроси, который час.

Задание 3.

Покажи звуками и возгласами: радость, гнев, возмущение, удивление, восхищение, страх.

Задание 4.

Покажи мимикой, жестами, звуками и возгласами: радость, гнев, возмущение, удивление, восхищение, страх.

Задание 5.

Задание выполняет весь класс: встаньте в круг и по команде ведущего изобразите человека той профессии, которую он называет. Например, повара, художника, маляра.

Дима. Вот здорово, теперь мы сможем и без знания языка в любой стране объясниться.

Папа. А вот и нет. Например, как ты жестом скажешь «Да»?

Дима. Кивну головой.

Папа. А в Болгарии в знак согласия кивают головой из стороны в сторону, а вниз — в знак несогласия. И приветствия у разных народов непохожи.

Занятие 6

Для чего нужна улыбка

Подумай, для чего человеку нужна улыбка. Чтобы ответить на этот вопрос, выполни несколько заданий.

Задание 1.

Прочитай отрывок из сказки *Антуана де Сент-Экзюпери* «Маленький принц» и ответь на вопросы.

Автор: «Ах, малыш, малыш, как я люблю, когда ты смеёшься!» Маленький принц: «Вот это и есть мой подарок... Ты посмотришь ночью на небо, а ведь там будет такая звезда, где я живу, где я смеюсь, — и ты услышишь, что все звёзды смеются. У тебя будут звёзды, которые умеют смеяться!.. Ты всегда будешь мне другом. Тебе захочется посмеяться вместе со мной. Иной раз ты вот так распахнёшь окно, и тебе будет приятно... Как будто вместо звёзд я подарил тебе целую кучу смеющихся бубенцов...»

1. Хотелось бы тебе получить такой подарок? Почему?

2. А удавалось ли тебе дарить радость другому человеку? Как это было?

Задание 2.

Вспомни и напиши, в каких ситуациях (случаях) тебе помогла улыбка

Учительница. Теперь мы споём песню про улыбку и попробуем поставить спектакль по сказке «Крошка Енот и тот, кто сидит в пруду».

Действующие лица:

1. Крошка Енот.

2. Мама Енотиха.

3. Старый Дикобраз.

4. Большой Скунс.

5. Толстый Кролик.

6. Тот, кто сидит в пруду.

Задание 3.

Прочитай текст.

По Л. Муур

...Большой Скунс сказал: «Тогда захвати с собой камень. Только чтобы показать Ему, что у тебя есть камень».

Крошка Енот взял с собой камень, высоко поднял его. Тот, кто сидел в пруду, тоже высоко поднял камень. Крошка Енот побежал со всех ног, пока не увидел Старого Дикобраза, который посоветовал захватить с собой большую палку и показать Тому, кто сидит в пруду.

Крошка Енот поднял вверх большую палку и погрозил ею. Но у Того, в пруду, тоже была палка. Большая-пребольшая палка! И он погрозил этой палкой Крошке Еноту.

Крошка Енот уронил свою палку и побежал.

Он бежал, бежал мимо Толстого Кролика, мимо Большого Скунса, мимо Старого Дикобраза, не останавливаясь до самого дома.

Крошка Енот рассказал обо всём маме.

Мама посоветовала вернуться назад, но сказала:

«Вот что я тебе скажу, Крошка Енот. Вернись назад, но на этот раз... не строй рож, не бери с собой камня, не бери с собой палки!»

«Что же я должен делать?» — спросил Крошка Енот.

«Только улыбнуться! Пойди и улыбнись Тому, кто сидит в пруду,» — сказала мама Енотиха.

Крошка Енот был храбрым, и мама была в этом уверена.

Он пошёл обратно к пруду.

Крошка Енот заставил себя остановиться.

Потом заставил себя заглянуть в воду.

Потом заставил себя улыбнуться Тому, кто сидел в пруду.

И Тот, кто сидел в пруду, улыбнулся в ответ!

Крошка Енот так обрадовался, что стал хохотать. И ему показалось, что Тот, кто сидел в пруду, хохочет точь-в-точь как это делают еноты, когда им весело.

Вспомни и напиши, что делал Тот, кто сидит в пруду, в ответ на действия Крошки Енота.

Занятие 7

Умеешь ли ты дружить

Учительница. Я вижу, что за время наших занятий многие из вас подружились.

Дима. Да, теперь у меня есть друг — Игорь.

Учительница. А ты можешь сказать, какой он? Что вы делаете вместе? Есть ли у вас общие интересы, дело?

Задание 1.

Расскажи о своём друге. Напиши, какие черты характера тебе нравятся больше всего в твоём друге?

Учёные-психологи изучали правила дружбы у народов разных стран. Оказалось, что, несмотря на разный цвет кожи, разное воспитание и условия жизни, есть много общего в том, что люди считают дружбой и дружеским поведением. Так были определены 10 законов дружбы:

доверять другу;

делиться новостями, успехами или неудачами;

уметь хранить чужие тайны;

радоваться вместе с другом его успехам;

предлагать свою помощь, а не ждать просьбы о помощи;

стараться, чтобы другу было приятно в твоём обществе,

не создавать неловких ситуаций;

защищать друга (если кто-то говорит о друге плохо в его отсутствие);

не критиковать друга в присутствии других людей (если ты чем-то недоволен, сказать другу об этом наедине);

уважать право друга иметь других друзей, кроме тебя

*(не быть навязчивым);
всегда выполнять свои обещания.*

Задание 2.

Какие из этих правил ты уже выполняешь, а каким тебе нужно научиться?

1. Какое правило тебе кажется самым лёгким?
2. Какое правило тебе кажется самым сложным?

Задание 3.

Прочитай отрывки. Вспомни и напиши, из каких литературных произведений они взяты, назови авторов. Сравни поведение героев.

...У тебя ещё есть конфеты? Малыш

пошарил в карманах.

- Вот, три штуки. — И он вытащил два засахаренных орешка и один леденец.

- Три пополам не делится, - сказал Карлсон, — это знают даже малые дети, — и, быстро схватив с ладони Малыша леденец, проглотил его. — Вот теперь можно делить, — продолжал Карлсон и с жадностью посмотрел на оставшиеся два орешка — один из них был чуточку больше другого. — Так как я очень милый и очень скромный, то разрешаю тебе взять первому. Но помни: кто берёт первым, всегда должен брать то, что поменьше, — закончил Карлсон и строго взглянул на Малыша.

- Ах, милый господин Дроссельмейер, - воскликнула Мари, обращаясь к Щелкунчику, - чего я только не сделаю, лишь бы спасти вам жизнь... Мари, которой чудилось, будто Мышиный Король разинул все свои семь пасть и хочет проглотить несчастного юношу, решила пожертвовать ради него всем... Вечером она поставила всех сахарных куколок на нижний выступ шкафа... — Нет, это уже слишком! - воскликнула на следующее утро её мать. - Видно, в стеклянном шкафу хозяйничает большая мышь - у бедняжки

Мари погрызены и объедены все хорошенькие сахарные куклы! - Мари, правда, не могла удержаться и заплакала, но скоро улыбнулась сквозь слёзы, потому что подумала: «Что же делать, зато Щелкунчик цел!»

Кто из героев поступает по-дружески?

Задание 3.

Прочитай пословицы и поговорки о дружбе. Как ты их понимаешь? Если значение какого-то слова тебе неизвестно, попроси учителя или родителей объяснить его.

Артель дружбой крепка.

В одиночку не одолеешь и кочку,

Артельно — и через гору впору.

Берись

дружно, Не

будет грузно.

Один в поле не воин.

Друга ищи, а найдёшь — береги.

Задание 4.

Прочитай отрывки из рассказа Л. Пантелеева «Честное слово». Ответь на вопросы.

— Давай, пошли. Смотри, уже поздно, уже сад закрывается. И я хотел взять мальчика за руку. Мальчик поспешно отдёргнул руку и сказал...

— Не могу.

— Что не можешь?

— Идти не могу... Я часовой... Мы играем... Один большой мальчик... привёл сюда и говорит: «Тут у нас пороховой склад... А ты будешь часовой... Стой здесь, пока я тебя не сменю». Я говорю

«Хорошо». А он говорит: «Дай честное слово, что не уйдёшь». ...Ну, я и сказал: «Честное слово - не уйду».

Я посмотрел на его маленький веснушчатый нос и понял, что ему действительно нечего бояться. Мальчик, у которого такая сильная воля и такое крепкое слово, не испугается темноты, не испугается хулиганов, не испугается и более страшных вещей.

А когда он вырастет... Ещё не известно, кем он будет, когда вырастет, но кем бы он не был, можно ручаться, что это будет настоящий человек...

1. Почему мальчик оказался поздно вечером в парке? Почему он не мог уйти?
2. согласишься ли ты со словами автора: «Если дал честное слово, так надо стоять, что бы ни случилось — хоть лопни. А игра это или не игра — всё равно»?
3. Хотелось бы тебе иметь такого друга?

Занятие 8

Конкурс знатоков

Задание 1.

В какой русской народной сказке только все вместе (вшестером) герои смогли выполнить задуманное? Вспомни название сказки и напиши имена героев.

Задание 2.

Герои какой русской народной сказки смогли хорошо подготовиться к зиме и напугать стаю волков?

Что делал каждый из них, готовясь к зиме?

Задание 3.

Вспомни и напиши пословицы и поговорки, в которых говорится о различных чертах характера.

Задание 4.

Кому из литературных героев соответствуют эти привычки? Соедини слова в правом и левом столбцах.

Лень

Трудолюбие

Фантазирование

Хвастовство

Задание 5.

Ты знаешь, сколько времени у тебя должно уходить на сон, прогулку, сколько раз в день нужно есть. Попробуй составить себе режим дня на время каникул. Подумай и напиши, чем ты будешь заниматься в те часы, которые будут свободны от учёбы.

Задание 6.

Посмотри, какой режим дня составил для себя Карлсон. Как ты думаешь, что он написал неправильно?

Отметь зелёным карандашом то, что ты считаешь правильным, и чёрным то, что ты считаешь неправильным.

<input type="radio"/> <i>Подъём</i>	12.00
<input type="radio"/> <i>Завтрак (плюшки, какао)</i>	12.00—14.00
<input type="radio"/> <i>Дневной сон</i>	14.00-16.00
<input type="radio"/> <i>Обед (плюшки, конфеты, варенье)</i>	16.00-17.00
<input type="radio"/> <i>Прогулка на свежем воздухе</i>	17.00—22.00
<input type="radio"/> <i>Ужин (пирог с повидлом, конфеты, плюшки)</i>	22.00—23.00
<input type="radio"/> <i>Сон</i>	23.00-12.00

Что нужно исправить в этом режиме дня?

Задание 7.

Вспомни и напиши, кто из литературных героев боролся с плохим настроением с помощью:

- а) банки варенья или тефтелек
- б) рассказывая о неприятностях Бурёнушке
- в) вспоминая о своей кошке Мими
- г) напевая песенки

Задание 8.

Прочитай стихотворение *Джанни Родари*.

В понедельник
Я проснулся,
А во вторник
Я зевнул,
В среду
Сладко потянулся,
А в четверг
Опять заснул.
Спал я в пятницу,
В субботу
Не ходил я на работу,
Но зато уж в воскресенье
Спал весь день без пробужденья!

Назови стихотворение.

Найди и выпиши привычки героя этого стихотворения:

- а) полезные
- б) вредные

Задание 9.

Вставь правильные слова.

- 1.... молодит, а злость старит.
2. Лучший способ борьбы со скукой - любимое ...
3. От ... солнечной одной перестанет плакать самый грустный дождик.
- 4.... жизнь продлевает, а горе укорачивает.
5. С голубого ручейка начинается река, ну а ... начинается с улыбки.
- 6.... горы сворачивает, а безволие в холодке сидит.
7. Посеешь привычку, пожнёшь

Задание 10.

Ответь на вопросы. Отметь знаком «+» ответ.

<i>Вопросы</i>	<i>Да</i>	<i>Нет</i>
1. Можешь ли ты не задумываясь сказать, когда день рождения твоего лучшего друга (подруги)?		
2. Знаешь ли ты, как зовут родителей твоего лучшего друга (подруги)?		
3. Знаешь ли ты, чем занимается твой лучший друг (подруга) в свободное время?		
4. Знаешь ли ты, кем хочет стать твой друг (подруга), когда вырастет?		
5. Рассказывает ли тебе твой друг (подруга) о своих тайнах?		

За каждый ответ «да» ты получаешь 1 балл. Подсчитай количество набранных тобой баллов.

5 баллов - ты молодец, умеешь дружить.

4—3 балла - тебе нужно быть внимательнее к своему другу (подруге).

2 балла - задумайся, твой друг (подруга) нуждается в твоей заботе и внимании. Тебе нужно учиться дружить.

Задание 11.

В каких литературных произведениях рассказывается о том, как дружба помогает героям справиться с бедой? Запиши названия.

Занятие 9

Что вы знаете друг о друге

Учительница. Ребята, вы уже знакомы несколько лет. К нам пришли ребята из другой школы. Познакомьтесь: Таня, Оля, Наташа, Олег и Серёжа. Чтобы вы лучше узнали друг друга, давайте поиграем в игру «Моё любимое занятие». Думаю, это будет интересно не только новеньким, но и каждому из вас.

Знаешь ли ты, чем любят заниматься твои друзья в свободное время? А знают ли одноклассники о твоих увлечениях?

Игра «Моё любимое занятие»

Правила игры. Играет весь класс. Сядьте в круг. Каждый из вас по очереди должен выйти в центр круга и без слов (мимикой и жестами) изобразить своё любимое занятие.

Каждый из сидящих может высказать свою догадку – что изображал ведущий? После того как все выскажутся, ведущий сам называет тех, кто понял его правильно.

Задание 1.

Напиши имена и увлечения твоих друзей, которые тебе показались самыми интересными. Попроси своих друзей рассказать об этом. А чему тебе хочется научиться?

Игра «Расскажи о себе»

Правила игры. Играет весь класс. Сядьте в круг и по очереди бросайте мяч тому, от кого вы хотите услышать рассказ о себе. Тот, кто поймал мяч, рассказывает. Если кто-то не хочет говорить о себе, он может передать мяч другому.

Играя в эти игры, Аня и Дима узнали очень много интересного о своих одноклассниках. Оказалось, что непоседа Серёжа любит рисовать, а тихая Света любит спорт и занимается теннисом.

Задание 2.

Заполни пустую колонку таблицы. У кого из твоих одноклассников самое необычное увлечение?

Твои увлечения	
Увлечения твоих друзей	
Самое необычное увлечение	

Задание 3.

Измерь свой рост и вес, пульс и частоту дыхания. Запиши результаты в таблицу.

<i>Твои данные</i>	<i>- класс</i>	
	<i>Начало года</i>	<i>Конец года</i>
Рост		
Вес		
Частота пульса в покое		
Частота пульса после нагрузки		
Частота дыхания в покое		
Частота дыхания после нагрузки		

Задание 3.

Зачеркни только буквы А, Х:

а) в воскресенье, после отдыха

КЕИСНЕСАЕИХВКВЕВЕИСНАЕАИСНКВЕХИКХНКЕАИСНА
САКАЕКХЕВСКХЕКХНАИСНКВЕВЕСНАИСЕКХЕКНАИСН
ИСНЕИСНВИЕХКВХЕИВНАКИСХАИЕВКЕВКИЕХЕИСНАИ
ВХВКСИСНАИАИЕНАКСХКИВХНИКИСНАИВЕСНАКНЕСХ
СНАИКВЕХКВКЕСВКСНХИАСНАКСХКХВХЕАЕСКСЕАИК
ИСНАЕХКЕХКЕИХНВХАКЕИСНАИКХВСХНВИЕХКАЕСВЕ
СНАИСАКВСНХАЕСХАИОНАЕНКИСХКЕХВХВЕКНЕИЕНА
ЕКХЕКНАИВКВКХЕХИСНАИХКАХЕНАИЕНИКВКСИСНАИ
ЕХВКРИЕХАИЕХЕКВСНЕИСНВНЕВИСНАЕАХНХКСНАХС
ИСНАИЕИНЕВИСНАИВЕВХСИСВАИЕВХЕИХСКЕИЕХККЕ
КЕВХВАЕСНАСНКИСХЕАЕХКВЕХЕАИСНАСВАИСЕВЕКЕ
ХВЕКХСНКИСЕХАЕКСНАИИЕХСЕХСНАИСВНЕКХСНАИС
АВЕНАХИАКХВЕИВЕАИКВАВИХНАХКСВХЕХИВХАЙСКА
ВНСИЕАХСНАНАЕСНВКСНХАЕВИКАИКНКНАВСНЕКВХК

б) в пятницу, после уроков

КЕИСНЕСАЕИХВКВЕВЕИСНАЕАИСНКВЕХИКХНКЕАИСНА
САКАЕКХЕВСКХЕКХНАИСНКВЕВЕСНАИСЕКХЕКНАИСН
ИСНЕИСНВИЕХКВХЕИВНАКИСХАИЕВКЕВКИЕХЕИСНАИ
ВХВКСИСНАИАИЕНАКСХКИВХНИКИСНАИВЕСНАКНЕСХ
СНАИКВЕХКВКЕСВКСНХИАСНАКСХКХВХЕАЕСКСЕАИК
ИСНАЕХКЕХКЕИХНВХАКЕИСНАИКХВСХНВИЕХКАЕСВЕ
СНАИСАКВСНХАЕСХАИОНАЕНКИСХКЕХВХВЕКНЕИЕНА
ЕКХЕКНАИВКВКХЕХИСНАИХКАХЕНАИЕНИКВКСИСНАИ
ЕХВКРИЕХАИЕХЕКВСНЕИСНВНЕВИСНАЕАХНХКСНАХС
ИСНАИЕИНЕВИСНАИВЕВХСИСВАИЕВХЕИХСКЕИЕХККЕ
КЕВХВАЕСНАСНКИСХЕАЕХКВЕХЕАИСНАСВАИСЕВЕКЕ
ХВЕКХСНКИСЕХАЕКСНАИИЕХСЕХСНАИСВНЕКХСНАИС
АВЕНАХИАКХВЕИВЕАИКВАВИХНАХКСВХЕХИВХАЙСКА
ВНСИЕАХСНАНАЕСНВКСНХАЕВИКАИКНКНАВСНЕКВХК

Посчитай количество букв, которые ты успеешь просмотреть за 2 минуты, и количество ошибок (пропущенные или неправильно отмеченные буквы). Попроси взрослых проверить тебя.

Занятие 10

Твой класс

Дима. Олег так интересно рассказывал о своих делах, а у него так и нет настоящего друга. От чего это зависит? Почему с некоторыми ребятами многие хотят дружить, а с другими мало кто дружит?

Учительница. А вот и посмотрим. Я хочу, чтобы сегодня вы сами разделились на группы. Представьте, что вам предстоит участвовать в конкурсе, где важно, чтобы в каждой группе все хотели работать вместе.

Ребята разделились на группы. Получились две большие группы — 9 и 11 человек и 2 маленькие — 3 и 5 человек.

Аня. Почему так получилось?

Учительница. Давайте попробуем разобраться, почему вы разделились именно так. Для этого выполните задание.

Задание 1.

Заполни таблицу. Для этого в столбик по вертикали впиши имена всех ребят в классе. Напротив каждого имени поставь значок «+», если ты хочешь работать с этим человеком в одной группе или команде. Сколько человек оказалось в твоей команде?

Имена одноклассников

- 1.
- 2.
- ...
- 25.

Почему тебе захотелось взять именно этих ребят в свою команду?
Какие качества в них тебя привлекают?

Посмотри, как заполнили таблицу Аня и Дима. Кто из их одноклассников стал участником команды?

Аня

Вера	+
Дима	+
Серёжа	+
Володя	+
Полина	+
Света	
Игорь	

Дима

Вера	+
Аня	+
Серёжа	
Володя	+
Полина	+
Света	+
Игорь	+

Аня. А ты заметил, что в нашей команде оказались не только те ребята, которых мы выбрали?

Дима. Конечно, ведь у ребят, с которыми мы дружим, есть ещё друзья.

Учительница. Кроме общих интересов и симпатий, важны общие переживания.

Вы уже умеете составлять цветовую карту своего настроения. А теперь попробуйте составить цветовую карту настроения всего нашего класса.

Задание 2.

Каждое утро и после уроков в течение недели отмечай цветными карандашами своё настроение, сделайте это после всех уроков.

Зеленым - веселое, бодрое, жизнерадостное

Красным - неуверенное, беспокойное

Серым - сердитое, унылое, плаксивое

У - утро; Д - день

Имена одноклассников	ПН		ВТ		СР		ЧТ		ПТ	
	У	Д	У	Д	У	Д	У	Д	У	Д
.....										

Можно ли считать эту неделю «неделей хорошего настроения»? Почему в один и тот же день у всех ребят бывает плохое настроение?

Занятие 11

Кто твой друг

Задание 1.

Назови людей кого можно считать хорошим другом и почему?

1.

2.

Задание 2.

Вспомни законы дружбы, о которых мы говорили. Запиши их и отметь, что тебе удаётся выполнять.

Задание 3.

Напиши, какие черты характера нравятся тебе в друге, подруге.

Задание 4.

Вспомни и напиши, в какой ситуации тебе помогли друзья.

Задание 5.

Вспомни и напиши, в какой ситуации тебе приходилось помогать друзьям.

Задание 6.

Какие качества и черты характера ты ценишь больше всего в людях? Подчеркни.

Справедливость, честность, доброта, заботливость, чуткость, вежливость; умение доводить начатое дело до конца, твёрдость, настойчивость, упорство; умение сотрудничать, умение планировать свою работу; чувствительность, уравновешенность, способность сочувствовать другому, приветливость; сообразительность, начитанность, образованность, любознательность, остроумие.

Задание 7.

Прочитай отрывки из романа *М. Твена* «Приключения Тома Сойера». Ответь на вопросы.

«Альфред грустно поплёлся в опустевшую школу. Он был оскорблён и разгневан. Ему было нетрудно угадать, в чём дело: девочка разговаривала с ним только для того, чтобы подразнить Тома Сойера. Ему хотелось придумать какой-нибудь способ так насолить врагу, чтобы самому остаться вне опасности. В это время ему попался на глаза учебник Тома. Вот удобный случай! Он с радостью раскрыл книжку на той странице, где был заданный урок, и залил всю страницу чернилами. Бекки как раз в эту минуту заглянула со двора в окно и увидела, что он делает, но скрылась поскорее незамеченная. Она побежала домой; ей хотелось разыскать Тома, сказать ему про книгу. Но на полдороге она передумала: ей вспомнилось, как обошёлся с ней Том... «Так Тому и надо», — решила она.

Когда дело дошло до розги, Бекки захотелось встать и сказать, что во всём виноват Альфред Темплъ, но она сделала над собой усилие и заставила сидеть себя смиренно. «Ведь Том наверняка наябедничает, что это я разорвала картинку».

Том получил свою порцию розог и вернулся на место, не чувствуя большого огорчения. Он думал, что, может быть, и вправду как-нибудь нечаянно во время драки с товарищами опрокинул чернильницу на книгу.

Учитель всё больше распалялся гневом. Наконец он спросил:

- Кто разорвал эту книгу?

Ни звука. Можно было бы услышать, как упала булавка. Все молчали.

Учитель впивается глазами в одно лицо за другим, ища виновного.

Тут в уме у Тома молнией пронеслась внезапная мысль. Он вскочил на ноги и крикнул:

— Это сделал я!

Вся школа в недоумении поглядела на безумца, совершающего такой невероятный поступок. Он без единого крика перенёс самые жестокие удары, какие когда-либо наносил мистер Доббинс.

Как ты думаешь, почему в похожих ситуациях герои вели себя по-разному?

Как ты оцениваешь поведение Альфреда Темпеля, Беки Тэтчер, Тома Сойера?

Что заставило Тома взять на себя вину другого человека?

Почему Бекки промолчала, видя, что наказывают невиновного?

Задание 8.

Прочитай пословицы и поговорки. О каких чертах характера в них говорится? Подчеркни правильный ответ.	
Глупая голова ногам покою не даёт.	<i>нерешительность</i>
Умел да смел, пятерых одолел.	<i>необдуманность поступков</i> <i>трусость, смелость,</i> <i>ловкость</i>
Дай бог нашему теляти да волка поймати. Бережёного бог бережёт.	<i>решительность,</i> <i>безволие, упрямство</i> <i>осторожность,</i> <i>предусмотрительность, трусость</i>
Прытко бегают, да часто падают.	<i>осторожность,</i> <i>торопливость,</i> <i>нерешительность</i>
Кто не бережёт копейки, тот сам не стоит рубля. Из него хоть верёвки вей.	<i>расчётливость, скупость,</i> <i>бережливость</i> <i>рассудительность, сила</i> <i>воли, бесхарактерность</i>
Стол спасибо красят.	<i>трусость, нерешительность,</i> <i>вежливость</i>

Задание 9.

Прочитай отрывок из сказки С. Лагерлёф «Чудесное путешествие Нильса с дикими гусями». Ответь на вопросы.

А Нильс совсем забыл, что лис, если захочет, может раздавить его одной лапой. Он бежал по пятам за ночным вором и твердил сам себе: «Только бы догнать!» ...

- Сейчас же отпусти гуся! Слышишь? — закричал Нильс. - А не то я тебя так отделаю, что сам не рад будешь!

Смирре положил гуся на землю, придавил его передними лапами и сказал:

- Ах, это твой гусь? Тем лучше. Можешь посмотреть, как я с ним справлюсь!

«Этот рыжий вор, кажется, и за человека меня не считает!» - подумал Нильс и бросился вперед. Обеими руками он вцепился в лисий хвост и дёрнул что было силы.

Смирре был немолодой, выдавший виды лис. И всё-таки никогда Смирре не приходилось так плохо, как в это утро. Увидев Нильса, дикие гуси радостно загоготали и захлопали крыльями:

- Ты первый человек, от которого мы видели добро...

Какие качества проявил Нильс в этой ситуации?

Занятие 12

Как научиться жить дружно

Учительница. Ребята, когда вы разбивались на группы, то выбирали своих друзей. Но нужно научиться общаться с разными людьми, не только с теми, кто вам нравится. Вы, наверное, не раз замечали, что мнения и желания людей не всегда совпадают, иногда они прямо противоположны друг другу. Бывают ситуации, когда люди недовольны друг другом. И тогда возникает ссора. Давайте попробуем вместе понять, почему люди ссорятся и можно ли научиться жить дружно?

Аня. А ведь иногда ссора возникает не из-за дела, а из-за грубых слов или обидных интонаций.

Дима. Да, действительно, чаще всего я обижаюсь, когда со мной грубо разговаривают. Я и сам порой знаю, что не прав, но если на меня кричат, то я словно не слышу.

Учительница. Вот и подумайте, почему обиделись ребята на этих картинках?

Задание 1.

Прочитай и подчеркни причины, из-за которых чаще всего возникают ссоры.

Непонимание друг друга; неумение выслушать другого; нежелание уступить; стремление отстоять свою точку зрения во что бы то ни стало; неумение поставить себя на место другого человека; обида на любое замечание; нежелание критически оценить свои поступки; неумение критически оценить свои поступки; равнодушие.

Задание 2.

Как ты поступишь, если тебе что-то не понравится во время игры? Выбери подходящий для тебя ответ и обведи его зелёным карандашом.

1. Перестану играть, обижусь и уйду.
2. Буду спорить и доказывать свою правоту.
3. Кто сильнее, тот и прав.

Как ты поступишь и почему?

Задание 3.

Прочитай отрывок из сказки *Льюиса Кэрролла* «Алиса в Зазеркалье» и ответь на вопросы.

Алиса попала в волшебный сад, где росли не очень вежливые цветы. Обрати внимание на поведение Алисы.

Ах, Лилия, — сказала Алиса, глядя на Тигровую Лилию. - - Как жалко, что вы не умеете говорить!

Говорить-то мы умеем, — ответила Лилия. — Было бы с кем! Алиса так удивилась, что в ответ не могла вымолвить ни слова...

Неужели здесь все цветы говорят?

Не хуже тебя, - отвечала Лилия, — только гораздо громче.

Алисе было неприятно слышать все эти критические замечания, и она поспешила спросить:

— А вам никогда не бывает страшно? Вы здесь совсем одни...

- Как это «одни»? - сказала Роза. — А дуб на что? ...А ты и этого не знала?..

А как это вы все научились так хорошо говорить? — спросила Алиса, надеясь немного смягчить её похвалой.

По-моему, ты никогда ни о чём не думаешь, — сурово заметила Роза.

А есть в саду ещё люди, кроме меня? - - спросила Алиса, решив пропустить мимо ушей замечание Розы.

Есть тут ещё один цветок, который умеет ходить, как ты, - сказала Роза...

Пойду-ка я ей навстречу! — сказала Алиса.

Навстречу? — переспросила Роза. - Я бы посоветовала идти в обратную сторону!

«Какая чепуха», подумала Алиса. Впрочем, вслух она ничего не сказала.

Как ты думаешь, почему Алисе удалось избежать ссоры с цветами? _____

Почему Алиса была вежлива с невоспитанными цветами?

Что произошло бы, если бы Алиса отвечала на грубость грубостью?

Занятие 13

Как помириться после ссоры

Учительница. Вы все понимаете, как важно научиться жить дружно, не ссориться.

Аня. Но ведь в жизни так не бывает. У меня три подруги, но иногда мы ссоримся, хотя и не хотим этого.

Учительница. Наверное, вы ещё не научились уступать друг другу, прощать.

Дима. Я, наоборот, даже не могу вспомнить ни одной ссоры с друзьями. А вот со взрослыми... Даже когда меня ругают за дело, всё равно я обижаюсь.

Учительница. Признать свою ошибку и не обижаться из-за каждого пустяка, наверное, самое сложное. Конечно, в жизни любого человека бывают ссоры, но нужно научиться мириться.

Дима. Есть ведь даже такая пословица: «Худой мир лучше доброй ссоры».

Учительница. Хорошо, что ты вспомнил эту поговорку. Давайте подумаем, как можно помириться.

Аня. Мы часто ссоримся, но и быстро миримся. Обычно кто-то из нас показывает мизинец, мы начинаем улыбаться и, держась мизинцами, миримся друг с другом: «Мирись, мирись, мирись и больше не дерись, а если будешь драться, то я буду кусаться». Эта поговорка помогает забыть о ссоре.

Учительница. Молодцы, что умеете мириться. Шутка очень часто помогает выйти из трудной ситуации, умение вовремя улыбнуться и пошутить порой очень помогает. Но важно ещё научиться признавать свои ошибки и извиняться. Вряд ли кто-нибудь будет продолжать обижаться, если вовремя извиниться.

Давайте попробуем поиграть в такую игру — «Ссоримся и миримся».

Игра «Ссоримся и миримся»

Правила игры. Разбейтесь на пары. Найдите причину для «ссоры», а потом помириться.

Задание 1.

Как лучше всего помириться со взрослыми? Выбери вариант ответа и подчеркни.

Признать свою ошибку и извиниться.

Продолжать обижаться, даже когда забыта причина ссоры.

Задание 2.

Вспомни, почему Бекки Тэчер обиделась на Тома Сойера. Прочитай отрывок и ответь на вопросы.

Том начал уговаривать её, называя ласковыми именами, но она опять оттолкнула его. Тогда в нём проснулась гордость. Он направился к двери и решительным шагом вышел на улицу. Смущённый и расстроенный, он встал неподалёку от школы, взглядывая поминутно на дверь, в надежде, что Бекки одумается и выйдет вслед за ним на крыльцо. Но она не выходила. Ему стало очень грустно... Ему было трудно заставить себя сделать первый шаг к примирению, но он поборол свою гордость и вошёл в класс. Бекки всё ещё стояла в углу и плакала, повернувшись лицом к стене. Том вытащил самую лучшую свою драгоценность — медную шишечку от каминной решётки — и, протянув её так, чтобы Бекки могла увидеть её, сказал:

— Ну, Бекки... Ну возьми же! Дарю!

Легко ли было Тому сделать первый шаг к примирению?

Приняла ли Бекки его извинения?

Почему она впоследствии испытывала чувство вины?

Что произошло дальше?

Задание 3.

Прочитай поговорки. Как ты их понимаешь? Вспомни примеры из школьной жизни, иллюстрирующие их.

Повинную голову и меч не сечёт.

С повинившегося и вина снимается.

Задание 4.

Прочитай отрывок из сказки Л. Линдгрэн «Малыш и Карлсон». Ответь на вопрос.

Однажды Малыш вернулся из школы злой, с шишкой на лбу. Мама хлопотала на кухне. Увидев шишку, она, как и следовало ожидать, огорчилась.

- Бедный Малыш, что это у тебя на лбу? — спросила мама и обняла его.

Кристер швырнул в меня камнем, — хмуро ответил Малыш.

— Скажи, а нельзя ли вообще обойтись без драки? Мирно можно договориться о чём угодно. Знаешь, Малыш, ведь, собственно говоря, на свете нет такой вещи, о которой нельзя было бы договориться, если всё как следует обсудить...

— Да? Ты так думаешь? — спросил он и неодобрительно взглянул на маму.
— Кристер мне сказал: «Я могу тебя отлупить». Так он и сказал. А я ему ответил: «Нет, не можешь». Ну, скажи, могли ли мы разрешить наш спор, как ты говоришь, словами?

Кто, по-твоему, прав: Малыш, считающий, что в некоторых случаях без драки не обойтись, или мама, уверенная, что ссориться не обязательно?

Занятие 14

Какой у тебя характер

Учительница. Ребята, а вы знаете, что такое характер?

Аня. Характер - это то, что человек говорит и как относится к другим людям.

Дима. По-моему, характер — это то, что человек делает.

Учительница. Ребята, вы правы. Поведение человека и отношение к себе, другим людям и делу называется характером. А вот какой у человека характер, можно узнать по его поступкам и поведению, по тому, как человек ведёт себя в разных ситуациях.

Аня. А что значат выражения «хороший характер» и «плохой характер»?

Задание 1.

Закрась зелёным карандашом кружки рядом с «хорошими» чертами характера, чёрным — рядом с «плохими».

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> смелость | <input type="checkbox"/> настойчивость |
| <input type="checkbox"/> скромность | <input type="checkbox"/> решительность |
| <input type="checkbox"/> трудолюбие | <input type="checkbox"/> неуверенность |
| <input type="checkbox"/> честность | <input type="checkbox"/> капризность |
| <input type="checkbox"/> трусость | <input type="checkbox"/> вежливость |
| <input type="checkbox"/> хвастливость | <input type="checkbox"/> отзывчивость |
| <input type="checkbox"/> лень | <input type="checkbox"/> грубость |
| <input type="checkbox"/> открытость | <input type="checkbox"/> общительность |
| <input type="checkbox"/> ответственность | <input type="checkbox"/> драчливость |
| <input type="checkbox"/> активность | <input type="checkbox"/> обидчивость |
| <input type="checkbox"/> замкнутость | <input type="checkbox"/> заносчивость |
| <input type="checkbox"/> безразличие | <input type="checkbox"/> добросовестность |
| <input type="checkbox"/> правдивость | |

Учительница. Помните, во втором классе мы разбирали пословицу: «Посеешь поступок - пожнёшь привычку»? С привычек начинается формирование характера. Поэтому чем раньше у вас появятся полезные привычки, тем лучше. Продолжение пословицы звучит так: «Посеешь привычку — пожнёшь характер».

Задание 1.

Подумай и напиши, что означает выражение «Так себе человек, ни рыба, ни мясо».

Задание 2.

Вспомни и напиши, какие черты характера выражают отношение человека

а) к самому себе:

б) к другим людям:

в) к делу:

Задание 3.

Подумай и напиши, какие черты характера есть у тебя.

Какие черты характера ты хочешь воспитать в себе?

От каких черт характера ты хочешь избавиться?

Задание 4.

Прочитай отрывки из литературных произведений. Вспомни и напиши их названия, имена героев. Какие черты характера присущи этим героям?

Дурачина ты, простофиля!
Выпросил, дурачина, корыто!
В корыте много ль корысти?
Воротись, дурачина, ты к рыбке, Поклонись
ей, выпроси уж избу.
И царевна к ним сошла,
Честь хозяям отдала,
В пояс низко поклонилась,
Закрасневшись, извинилась,
Что-де в гости к ним зашла,
Хоть звана и не была..
Живёт Балда в поповом доме,
Спит себе на соломе.
До светла у него всё пляшет,
Лошадь запряжёт, полосу вспашет,
Печь затопит, всё заготовит, закупит,
Яичко испечёт да сам и облупит.

Задание 5.

Подчеркни зеленым карандашом те черты характера, которые тебе нравятся в людях.

*Трусливый, боязливый, осторожный, неосторожный;
вялый, спокойный, беспокойный, суетливый;
самоуверенный, уверенный в себе, неуверенный, робкий;
навязчивый, внимательный, невнимательный, безразличный; пугливый,
смелый, бесстрашный;
стеснительный, стыдливый, бесстыдный.*

Занятие 15

Как воспитать характер

Учительница. А теперь давайте прочитаем пословицу целиком: «Посеешь поступок — пожнёшь привычку, посеешь привычку - пожнёшь характер, посеешь характер — пожнёшь судьбу». Как вы понимаете это выражение? Почему говорят, что судьба человека находится в его руках?

Дима. Мне кажется, так говорят потому, что человек действительно может добиться всего того, о чём мечтает.

Аня. Это очень трудно и не всем удаётся. Разве все люди могут добиться того, что захотят?

Дима. А я и не говорю обо всех людях. Добиться поставленной цели, осуществить свою мечту могут только люди с сильным характером.

Учительница. Это всё правильно. Но даже если у человека сильный характер и он хочет осуществить свою мечту, для этого нужно приложить усилия. Порой на это уходят годы. От «хочу» до «могу» часто очень длинный и трудный путь, его можно представить в виде лестницы.

Хочу и всё получается

Хочу и иногда получается

Хочу и учусь делать

Хочу, но пока не получается

Хочу что-то сделать

Учительница. Подумайте, какими качествами и чертами характера должен обладать человек, чтобы подняться на верхнюю ступень.

Задание 1.

Прочитай. Закрась зелёным карандашом 5 самых важных действий, направленных на достижение поставленной цели.

- быть настойчивым*
- быть решительным*
- не расстраиваться при неудаче, ошибке*
- не торопиться*
- не ждать быстрого результата*
- верить в успех*
- верить в то, что всему можно научиться*
- поддерживать друзей в трудную минуту*
- не унывать*
- не сдаваться*
- не пасовать перед неудачей или трудностями*
- не стесняться попросить помощи*
- не бросать начатое дело*

Сравни свои ответы с ответами твоих друзей.

Аня. Я часто огорчаюсь из-за плохой оценки, мне кажется, что её невозможно исправить.

Учительница. Человек, который не верит в свои силы, вряд ли добьётся успеха. Трудности и неудачи бывают в жизни любого человека. Важно верить в успех и стремиться к нему. Только человек с сильным характером может добиться успеха.

Дима. Во втором классе я писал очень неразборчиво и грязно. Мне пришлось очень много заниматься, чтобы почерк стал понятным и ошибок стало меньше.

Задание 2.

Подумай и напиши, к кому ты можешь обратиться за помощью в трудную минуту.

Были ли у тебя трудности, с которыми тебе помогли справиться?

Кто помог тебе в трудную минуту?

Кому тебе приходилось помогать в трудную минуту?

Задание 3.

Прочитай пословицы и объясни, как ты их понимаешь.

Посеешь привычку — пожнёшь характер, посеешь характер — пожнёшь судьбу.

Судьба человека в его руках.

Человек сам творец своей судьбы.

Задание 4.

Выбери и отметь зелёным карандашом те черты характера, которые помогают добиться цели.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> <i>целеустремлённость</i> | <input type="checkbox"/> <i>рассеянность</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>самостоятельность</i> | <input type="checkbox"/> <i>решительность</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>внушаемость</i> | <input type="checkbox"/> <i>нерешительность</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>настойчивость</i> | <input type="checkbox"/> <i>упрямство</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>настырность</i> | <input type="checkbox"/> <i>сдержанность</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>дисциплинированность</i> | <input type="checkbox"/> <i>несдержанность</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>недисциплинированность</i> | <input type="checkbox"/> <i>трусость</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>смелость</i> | <input type="checkbox"/> <i>безволие</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>сила воли</i> | |

Учительница. Я хочу рассказать вам о людях, которые сумели осуществить свои мечты и проявили всю силу своего характера, когда произошла трагедия.

Алексей Петрович Маресьев с детства мечтал стать летчиком. Но осуществить ему эту мечту было нелегко — он много болел, был худеньким и слабеньким. «С таким здоровьем о небе и мечтать не стоит», - - говорили ему родные и знакомые. Но

Алёша не сдавался, он занимался спортом, закалялся. И когда он пришёл на собеседование в лётное училище, никому из присутствующих в голову не могло прийти, что рослый, крепкий юноша всего лишь несколько лет назад отчаянно боролся с болезнями.

Когда началась война, Алексей Маресьев был уже опытным лётчиком. Зимой 1942 года самолёт Маресьева, сбитый фашистами, упал в лес. Маресьев чудом остался жив: он был ранен, обе ноги обморожены. Восемнадцать суток Маресьев ползком добирался до своих!

В госпитале ему ампутировали обе обмороженные ступни - о полётах нужно было забыть. Но и тут мужественный человек не сдался. Не жалея сил, стирая в кровь ноги, Маресьев учился ходить на протезах. А уже через год подал заявление военно-врачебной комиссии с просьбой о возвращении в лётный полк. И ему разрешили, так как он научился не только хорошо ходить, но даже танцевать на протезах.

До конца войны мужественный лётчик защищал Родину, сбил 10 немецких истребителей. За проявленный героизм Алексей Маресьев удостоился звания Героя Советского Союза.

Дима. Недаром говорят, что «в жизни всегда есть место подвигу». Бывают, наверное, моменты, когда решается судьба и от одного поступка зависит дальнейшая жизнь.

Аня. А я думаю, что иногда не меньше силы воли требуется от человека и в обычной, повседневной жизни.

Учительница. Если оглянуться вокруг, то можно найти много примеров настоящих подвигов и среди наших современников.

Альпиниста Владимира Поморцева называют Маресьевым наших дней. Этот человек из-за травмы позвоночника оказался прикованным к постели. Приговор врачей был единодушен — двигаться не сможет. Но Владимир боролся с недугом, заново учась шевелить пальцами, поворачивать голову, поднимать руку... Через несколько лет Владимир совершил восхождение на одну из вершин Гималаев высотой более 6000 метров.

Ольга Николаевна Скороходова родилась немой, а в пять лет потеряла зрение и слух. Несмотря на это, она не только сумела окончить школу, но стала учёным и известным скульптором. Ольга Николаевна помогает людям с таким же, как у неё, недугом найти себя в жизни. А ещё Ольга Николаевна пишет замечательные жизнеутраченные стихи, доказывая, что незрячие люди тонко чувствуют красоту окружающего мира.

Художница из Ангарска Татьяна Проскурина рисует, держа кисть зубами! Из-за перенесённой в детстве болезни Татьяна не может двигать руками. Но желание рисовать было так велико, что уже в детстве она нарисовала свой первый портрет с помощью карандашей и фломастеров. Сейчас Татьяна осваивает компьютер.

У неё очень много друзей. И никто из них не считает Татьяну инвалидом. «Какой же она инвалид, если может больше, чем многие здоровые люди?» — говорят они.

Стивен Хокинг родился в 1952 году. С детства Стивен мечтал стать физиком и изучать тайны Космоса. Когда он заканчивал университет в Оксфорде, у него появились первые признаки опасной болезни. В течение 10 лет здоровье Хокинга постепенно ухудшалось — он потерял способность двигаться, а потом видеть и говорить. Но несмотря на это, продолжает заниматься исследованиями, пытаясь ответить на вопросы: как возникла Земля и Вселенная, что такое «чёрные дыры», есть ли у землян «соседи» на других планетах. Сейчас Хокинг — профессор Кембриджского университета, член Лондонского королевского общества, лауреат Нобелевской премии. Этого звания удостоиваются только самые выдающиеся учёные. Он много путешествует, читая лекции в самых известных университетах мира.

Задание 5.

Вспомни и расскажи одноклассникам случаи о героическом поведении людей, живущих в твоём родном городе.

Задание 6.

Может быть, рядом с тобой есть человек, который оказался в сложной ситуации и ему нужна поддержка.

Занятие 16

Как сказать «нет» и отстоять своё мнение

Учительница. Мы много размышляли о том, как научиться добиваться своей цели, что такое хороший поступок. Но нередко умение человека не согласиться с чем-то, что-то не сделать — это тоже поступок. И такой поступок порой требует очень большой силы воли, смелости и решительности.

Задание 1.

Подумай и напиши, в каких случаях поступком будет считаться отказ сделать что-то.

В каких ситуациях тебе трудно сказать «нет» и отказаться от какого-то предложения?

Были ли случаи, когда тебе приходилось говорить «нет», отказаться от чего-то? Расскажи об этом одноклассникам.

Игра «Да и нет — не говорите!»

Знаешь ли ты, что согласиться или отказаться можно, не только используя слова «да» и «нет»? В эту игру играют двое. Один из вас должен задать любой вопрос. Например: «Ты пойдёшь сегодня гулять?»

Другой должен ответить, но при этом не говорить «да» или «нет», например: «Я ещё не решил».

Тогда первый продолжает, повторяя услышанный ответ: «Все говорят «я ещё не решил», но ты пойдёшь гулять?»

«Я посоветуюсь с друзьями (спрошу разрешения у мамы)».

«Все говорят «посоветуюсь с друзьями», но ты пойдёшь гулять?» И т. д.

Задача первого игрока состоит в том, чтобы заставить своего партнёра сказать «нет» или «да». Задача второго — придумать ответы, где эти слова не используются.

Задание 2.

Прочитай отрывок и ответь на вопросы.

Драко Малфой предложил Гарри Поттеру дружбу. Но Гарри не принял это предложение. Обрати внимание на то, как Гарри отказался. Что бы ты сказал в этой ситуации?

— Ты скоро узнаешь, Поттер, что в нашем мире есть несколько династий волшебников, которые куда круче всех остальных. Тебе ни к чему дружить с теми, кто этого не достоин. Я помогу тебе во всём разобраться.

Он протянул руку для рукопожатия, но Гарри сделал вид, что этого не заметил.

— Спасибо, но я думаю, что сам могу понять, кто чего достоин, — холодно заметил он.

Невилл, одноклассник Гарри, пытается остановить своих друзей, так как считает, что они могут попасть в очень опасную ситуацию. Обрати внимание на слова Невилла. Можно ли считать его поведение товарищеским — ведь он говорит «нет» своим друзьям. Чем закончилась история, почему друзья не обиделись на Невилла?

— Что вы задумали? — донеслось из угла комнаты.

Всё трое резко повернули головы, увидев застывшего в кресле Невилла.

— Все в порядке, Невилл, ничего особенного, — успокоил его Гарри, поспешно пряча мантию за спину.

Невилл внимательно посмотрел на их виноватые лица.

— Вы снова собираетесь выйти из спальни посреди ночи, — уверенно

заявил он.

- Нет-нет-нет! — затараторила Гермиона...
- Вам нельзя отсюда уходить, — упрямо заявил Невилл. — Вас снова поймают. И у нашего факультета будет ещё больше проблем.
- Ты не понимаешь, — не выдержал Гарри. — Это очень важно.

Но Невилл был настроен очень решительно. — Я не выпущу вас. — Он встал, загораживая собой выход в коридор. — Я... Я буду с вами драться!

Как ты думаешь, почему профессор Дамблдор, директор школы волшебников, присудил Невиллу поощрительные очки?

Были ли у тебя в жизни ситуации, когда тебе приходилось совершать подобные поступки?

Вот как профессор Дамблдор объяснил свой поступок.

Храбрость бывает разной. — ... Надо быть достаточно отважным, чтобы противостоять врагу. Но не меньше отваги требуется для того, чтобы противостоять друзьям, и за это я присуждаю десять очков мистеру Невиллу Долгопупсу.

Занятие 17

Фантастическое путешествие

Учительница. Ребята, давайте представим, что вы космонавты, прилетевшие на другую планету. Вас радостно встречают инопланетяне, показывают, как они живут, что умеют делать.

Задание 1. Назови хорошие привычки людей?

Задание 2. Назови плохие привычки людей?

Учительница. Какой может стать планета, если люди не откажутся от плохих привычек?

Задание 3.

Нарисуй свою планету и расскажи о привычках ее жителей.

Задание 4.

Выбери планету, на которой тебе хотелось бы жить и объясни почему.

Дима. Действительно совсем не хочется не только самому болеть, но и жить на планете больных людей. А ведь если каждый из нас не будет заботиться о своём здоровье, закаляться, тренироваться, то наша планета не будет здоровой.

Аня. И мы сами не сможем вырасти здоровыми. Здоровье — это не только наша сила, но и настроение, отношение к себе и другим людям, умение жить дружно и интересно.

Задание 5.

Прочитай отрывок из сказки «Маленький принц» А. де Сент-Экзюпери и ответь на вопросы.

На следующей планете жил пьяница. Маленький принц пробыл у него совсем недолго, но стало ему после этого очень невесело.

Когда он явился на эту планету, пьяница молча сидел и смотрел на выстроившиеся перед ним армии бутылок — пустых и полных.

— Что ты делаешь? — спросил Маленький принц.

— Пью, — мрачно ответил пьяница.

— Зачем?

— Чтобы забыть.

- О чём забыть? — спросил Маленький принц. Ему стало жалко пьяницу.

— Хочу забыть, что мне совестно, — признался пьяница и повесил голову.

— Отчего же тебе совестно? — спросил Маленький принц, ему очень хотелось помочь бедняге.

— Совестно пить! — объяснил пьяница и больше от него нельзя было добиться ни слова.

И Маленький принц отправился дальше, растерянный и недоумевающий.

Понравилась ли Маленькому принцу планета, на которой жил пьяница?
Хотелось бы тебе оказаться на такой планете?

Игра «Воздушные шарик»

Правила игры. Представь себе, что в одном из воздушных шаров собрано всё полезное для человека, помогающее ему расти здоровым, красивым, счастливым, а во втором — всё вредное, что мешает ему расти здоровым, приводит к болезням, заставляет волноваться.

Напиши в одном из шаров все полезные привычки и «хорошие» черты характера, а во втором — вредные привычки и «плохие» черты характера. Нарисуй и раскрась шары.

Занятие 18

Конкурс знатоков

Задание 1.

Придумай 5 вариантов ответа на вопросы.

Что нужно сделать, чтобы вырасти здоровым?

Что может навредить здоровью?

Задание 2.

Для описания характера человека можно использовать различные слова — синонимы.

Например, про смелого человека можно также сказать, что он отважный, мужественный, решительный. Подбери синонимы для определения таких черт характера:

робость _____

привлекательность _____

доброжелательность _____

Задание 3.

Ответь на вопросы.

1. О чём говорится в пословице: «Веника не переломишь, а по пруту весь веник переломаешь»?

2. Какую черту характера проявил Трусливый Лев из сказки Александра Волкова «Волшебник Изумрудного города», защищая Элли от саблезубых тигров?

3. Какая общая черта характера присуща Алисе и Маленькому Муку?

Задание 4.

Прочитай отрывки. Почему принцу так понравился Фонарщик и его планета?

...Когда он зажигает свой фонарь, как будто рождается ещё одна звезда или цветок. А когда он гасит фонарь — как будто звезда или цветок засыпают. Прекрасное занятие.

- Тяжёлое у меня ремесло. Когда-то это имело смысл. Я гасил фонарь по утрам, а вечером опять зажигал. У меня оставался ещё один день, чтобы отдохнуть, и ночь, чтобы выспаться...

- А потом уговор переменялся?

- Уговор не менялся, — сказал Фонарщик. — В том-то и беда! Моя планета год от году вращается всё быстрее, а уговор остается прежний... Планета делает полный оборот за одну минуту, и у меня нет ни секунды передышки.

Маленький принц смотрел на Фонарщика и ему всё больше нравился этот человек, который был так верен своему слову...

Какое главное качество есть у Фонарщика

1.1.2. Тип воздействия. Формирование специальных знаний, отношений и установок (о ПАВ).

Инструмент и субъект воздействия: (с учетом возрастной дифференциации – младший школьный возраст, средний и старший школьный возраст)

Специальные семинары – 8 час.

Субъект воздействия: психологи, превентологи (специалисты в области профилактики), во взаимодействии с медицинскими работниками.

1.1.2.1. Информационные аспекты развития состояний зависимости от психоактивных веществ (факультативный материал).

Психические и поведенческие расстройства вследствие употребления опиоидов

Опиаты относятся к группе наркотических анальгетиков. Они включают обширную группу фармакологических препаратов, получаемых из разных сортов снотворного мака. К наркотикам опийной группы относятся: натуральные — опий-сырец, маковая соломка, подсохший млечный сок мака, чистые алколоиды опия (морфин, кодеин), омнопон, кустарно приготовленные из мака препараты (ханка, кокнар); синтетические - дериваты опия (метадон, промедол); полусинтетические (героин), получаемые путем химического видоизменения молекулы морфина.

Опий известен человечеству с глубокой древности. Еще античные врачи времен Гиппократы использовали препараты опия для лечения меланхолии и успокоения болей. Возникновение и распространение опийной наркомании относится к более позднему периоду истории. Ее связывают с введением в медицинскую практику подкожных инъекций и шприца Праваца. В 70-е годы XIX века опийная наркомания была впервые описана как заболевание. В это же время на основе морфина был синтезирован героин, который применялся в качестве лечебного средства вплоть до начала XX века, когда стало известно, что его наркотическое действие во много раз превышает действие морфина.

В Российской Федерации сегодня опийная наркомания самая распространенная и, по последним данным, составляет до 90% всех наркоманий. В последние годы отмечается ее неуклонный рост, особенно в молодежной среде. С середины 90-х годов XX века в структуре опийной наркомании на первое место вышел героин — препарат, вызывающий наиболее тяжелую форму наркомании. Препараты опия используются путем курения, вдыхания (интраназально), их принимают внутрь, но чаще всего вводят внутривенно

Внутривенное введение терапевтической дозы морфина (10 мг) здоровому человеку вызывает состояние опьянения, которое проходит несколько фаз. Первая фаза («приход» - на сленге наркоманов) наступает через 10—30 секунд после инъекции. Появляются приятный зуд кончика носа, подбородка, лба, чувство тепла в области поясницы и живота, поднимающегося вверх, приятные кожные ощущения. Сознание сосредоточено на телесных ощущениях «прихода». Длится такое состояние до пяти минут. Первая фаза отмечается только при внутривенном применении наркотика. Вторая фаза («кайф», «таска», «волокуша», «нирвана») — благодушная истома, восторг, ленивое удовольствие, тихий покой являются приятные грезоподобные фантазии, происходит визуализация представлений. Внешние раздражители воспринимаются искаженно.

Диагностика опийного опьянения не представляет трудности. Очень заметно сужение зрачков («симптом булавочной головки»), кожа и слизистые бледные, сухие. Отмечается гипотензия, брадикардия, повышение сухожильных рефлексов. При передозировке возникает подобное сну состояние, которое переходит в кому.

Однократное употребление наркотика не вызывает зависимости. Зависимость появляется после трех-пяти инъекций или интраназального употребления героина, десяти инъекций морфина, тридцати приемов кодеина. В среднем этап эпизодического введения препарата продолжается два-три месяца. Если прием наркотика с сам становится регулярным, то период наркотизма сокращается до одной-двух недель. Отличительным признаком опийной зависимости является то, что она возш при использовании малых доз препаратов, которые применяются в ряде случаев для терапевтических целей.

Первая стадия. Регулярность наркотизации — начало первой стадии заболевания. Сон становится поверхностным, аппетит подавлен, уменьшается количество мочи, появляются за! степенно дозы растут. Отсутствие наркотика проявляется (через 24—48 часов) в форме психических расстройств. Продолжительность первой стадии при инъекционном приеме - от двух до четырех месяцев, при приеме кодеина — до полугода, при приеме внутрь маковой соломки — до нескольких лет.

Вторая стадия. Резко вырастает толерантность (в 100—300 раз). Изменяется физиологическое действие наркотика — исчезают запоры, при простудах появляется кашель, восстанавливается сон, сохраняется сужение зрачка. Поведение становится вялым, пассивным. Появляются признаки физической зависимости.

Формирование абстинентного синдрома («ломки») может произойти через один-два месяца регулярного употребления наркотиков. Абстинентный синдром имеет фазное течение:

1. Начальные проявления возникают через восемь-двенадцать часов после последнего приема. Выражены признаки психической зависимости и сомато-вегетативные реакции («кумар») — расширение зрачков, зевота, слезотечение, насморк с чиханием, гусиная кожа, бессонница, снижается аппетит.

2. Озноб, сменяющийся жаром; потливость и слабость. Неудобство в мышцах ног, шеи. Боль в межчелюстных суставах и жевательных мышцах. Усиленные симптомы первой фазы (наиболее выражены через 24—36 часов после отмены).

3. К концу вторых суток появляются мышечные боли, к ним присоединяются периферических мышц. «Ломка» оправдывает свое название. Больные не могут найти себе места, говорят, что «крутит», «сводит», «выламывает» суставы и т.д. Продолжительность абстинентного синдрома без лечения составляет десять суток. После прохождения абстинентного синдрома у больного падает толерантность к наркотику («омоложение»). Именно поэтому многие наркоманы соглашаются на «Лечение» только для того, чтобы «сбить дозу» и меньше тратить денег на наркотики.

Психические и поведенческие расстройства вследствие употребления каннабиноидов

Наркомания, связанная с употреблением конопли (каннабиса), относится к наиболее распространенным в мире. Наркотики, приготовленные из стеблей и листьев конопли с небольшим добавлением цветков, называются марихуаной («травка», «сено»). Смолистое вещество, собранное из верхней части травы, называется гашишем (анаша, банг, план, «дурь»). В растениях содержатся различные ароматические альдегиды каннабиола (главным образом, тетрагидроканнабиолы), которые обладают наркотическим действием.

Наркотические свойства конопли были известны с древнейших времен. В мусульманских странах, где запрещено потребление спиртных напитков, гашиш стал как бы заменителем алкоголя.

Научные исследования препаратов конопли стали проводиться с XIX века. Наибольший рост массового употребления этих препаратов среди молодежи Европы и США приходится на начало 60-х годов XX века в связи с ростом популярности движения хиппи. Своего пика эпидемия достигла к концу 70-х годов, после чего начался некоторый спад. А с начала 90-х годов вновь отмечается подъем употребления марихуаны.

В Российской Федерации и других странах СНГ, доля препаратов конопли среди всех употребляемых наркотиков к середине 90-х годов составила 62,5%. Гашиш и марихуану курят в чистом виде или в смеси с табаком.

Наркотический эффект зависит не только от дозы, но и от окружающей обстановки, ожиданий потребителя, его личностных характеристик. Первое в жизни курение может не вызвать никаких ощущений даже при наличии соответствующей установки. Эйфория, как правило, наступает лишь после второго-третьего приема. Действие наркотика начинается с чувства жажды и голода, сухости во рту. Возникает эйфория, с многоречивостью, ускорением темпа мы бурным потоком ассоциаций. Увеличивается моторная активность. Любые действия окружающих вызывают дурашливый неудержимый смех. Возникают иллюзии, звуки приобретают особый резонанс. Могут возникать приступы тревоги, страха. Затем происходит спад возбуждения. При передозировке — зрачки расширены, лицо гиперемировано. Отмечаются выраженная тахикардия, повышение артериального давления, нарушение координации движений. Больной находится в оглушении, которое через коллапс может перейти и кому.

В течение первого года эпизодического (один-два раза в неделю) употребления привыкания и пристрастия к наркотику не развивается. При увеличении же употребления в течение года развивается первая стадия. Потребление принимает систематический характер, растет толерантность, изменяется действие наркотика — нет гиперемии, тахикардии, тревоги. Влечение к наркотику — обсессивное. Возможно совместное его применение с алкоголем. Длительность первой стадии — от двух до пяти лет.

На второй стадии появляется синдром физической зависимости, который выражен много слабее, чем при употреблении опиатов. Формирование этой стадии завершается через три-пять лет систематического употребления гашиша. Снижается эйфория и преобладает тонизирующее действие наркотика. Часто снижение эйфории толкает больного на употребление более сильного препарата. Толерантность к наркотику возрастает. Его перестают употреблять вместе с алкоголем, курят без табака, принимая для усиления эффекта теплое питье.

Абстинентный синдром развивается медленно — через два-три года систематического приема. Он характеризуется раздражительностью, нетерпеливостью, снижением наст потерей аппетита, бессонницей, похуданием, ознобом и тремором. Эти симптомы могут появляться через несколько часов после отмены наркотика. Появляется тяжесть и чувство сдавленности в груди, в висках.

Третья стадия развивается через девять-десять лет постоянной наркотизации. Падает толерантность, наркотик оказывает только тонизирующее действие.

Психические и поведенческие расстройства вследствие употребления седативных и снотворных препаратов

Зависимость при употреблении снотворных средств может быть вызвана препаратами, относящимися как к группе производных барбитуратовой кислоты (веронал, барбамил, этаминал натрия, фенобарбитал), некоторые из которых отнесены к наркотикам (барбамил, этаминал натрия), так и препаратами других групп (например, нитразепам, рела-дорм, оксибутират натрия). В случае злоупотребления барбитуратами, внесенными в список наркотиков, говорят о

барбитуратовой наркомании, в остальных случаях - о токсикомании. По периоду жизни (полураспада) в организме снотворные и седативные средства бывают короткоживущие (период распада — от двух до восьми-десяти часов) и длительно живущие (период полураспада — свыше десяти часов). Наибольшую зависимость вызывают сильнодействующие вещества с коротким периодом полураспада.

Причины развития наркомании (токсикомании) могут быть как медицинскими, когда врач неправильно выписывает больному снотворные, так и немедицинскими, когда начинают принимать снотворные с целью достижения эйфории. В первом случае заболевание формируется медленно, во втором — стремительно, как при тяжелых наркоманиях.

В качестве снотворных средств, производные барбитуровой кислоты (веронал) стали использоваться с начала XX века. Затем их арсенал и сферы применения стали расширяться. Были созданы препараты для внутривенного введения. С 40-х годов барбитураты все чаще используются для совершения суицидов, а с 50-х появляются регулярные публикации о возможности формирования привыкания и пристрастия к этим веществам. Пример с барбитуратами наглядно демонстрирует возможность того, как лекарственные средства могут длительно и бесконтрольно назначаться больному, прежде чем станет очевидна проблема зависимости от них. Во второй половине XX века в медицинской практике появился новый класс веществ — транквилизаторы, оказывающие успокаивающее, противотревожное действие. В настоящее время транквилизаторы — самые часто выписываемые в мире лекарственные средства. С этим, в частности, связан риск злоупотребления ими.

Барбитуровая токсикомания, или наркомания (по классификации ВОЗ) — одна из наиболее тяжелых форм заболевания. Она имеет много общих особенностей со злоупотреблением алкоголем. И алкоголь, и барбитураты обладают некоторым стимулирующим действием, но их седативный эффект более выражен.

Опьянение наступает от двойной-тройной терапевтической дозы барбитуратов и имеет следующие фазы течения:

1. Мгновенное оглушение, в глазах темнеет, окружающее не воспринимается. Длительность — несколько секунд.

2. Беспричинное веселье, двигательное возбуждение, восприятие окружающего искажено. Длительность — два-три часа.

3. Глубокий тяжелый сон продолжительностью три-четыре часа.

4. Пробуждение, сопровождающееся вялостью, разбитостью, астенией. Могут быть неврологические симптомы, головная боль, жажда, отсутствие аппетита.

В связи с относительно небольшой разницей между дозами препарата, оказывающими терапевтическое и токсическое действие, часто отмечаются передозировки, которые нередко заканчиваются летально из-за остановки дыхания.

Токсикомании вследствие злоупотребления транквилизаторами (как и снотворными) довольно часто встречаются в развитых странах. Более склонны к использованию транквилизаторов женщины. Чаще всего применяются транквилизаторы бензодиазепинового ряда (бензодиазепины), но возможно возникновение зависимости и от транквилизаторов других химических групп (мепробамат, триоксазин и др.). Причины токсикомании могут быть как медицинскими (зависимость возникает в течение одного-двух лет), так и немедицинскими (зависимость формируется через один-полтора месяца).

Характерными для привыкания к бензодиазепинам являются нарушения ритма «бодрствование — сон», с ночи пробуждениями и невозможностью заснуть без приема очередной дозы препарата.

Абстинентный синдром возникает к концу первых суток лишения транквилизаторов и характеризуется психическими и соматовегетативными расстройствами. К первым относится тревога и подавленное настроение,

раздражительность, с периодами дисфории и расстройства сна, повышенная утомляемость. Соматовегетативные проявления включают повышенную потливость, тахикардию, снижение артериального давления, расширение зрачков, головокружение, головную боль. Отмечаются тошнота, рвота, анорексия. Могут быть судороги отдельных мышечных групп, непроизвольные движения. Порой наблюдаются судорожные припадки, как при отмене барбитуратов. Иногда в абстиненции отмечаются острые психозы, развивающиеся обычно по типу делирия.

При длительном употреблении транквилизаторов, как и при злоупотреблении снотворными, формируется своеобразный дефект личности, напоминающий органический. У больных отмечаются интеллектуально-мнестические нарушения, снижаются нравственные и этические нормы поведения. Больные становятся непригодными к работе, связанной как с интеллектуальной, так и с физической нагрузкой.

Токсикомании, вызванные ненаркотическими анальгетиками и антигистаминными средствами. Это сборная группа токсикомании, связанная со злоупотреблением широко применяющихся в медицине препаратов. Для возникновения эйфории и дальнейшего развития зависимости используется побочный эффект средств седативного действия. Поэтому злоупотребление анальгетиками и антигистаминными (антиаллергическими) средствами имеет сходство с токсикоманией, вызванной снотворными средствами. Эти варианты токсикомании нашли распространение преимущественно в подростковой среде из-за дешевизны и доступности препаратов (многие отпускаются без рецепта врача).

Из анальгетиков чаще используются анальгин, амидопирин и фенацетин, обладающий наибольшей токсичностью. После приема десятикратной дозы развивается опьянение, характеризующееся эйфорией, с дурашливостью, повышенной двигательной активностью, многословием. Психические последствия интоксикации выражаются в аффективной лабильности, капризности, колебаниях настроения — от дурашливой веселости до мрачной угрюмости. Состояния абстиненции протекают с тяжелыми соматическими и психическими расстройствами — тревога, расстройство сна, гиперестезия, головные боли, чередование поносов и запоров. У некоторых больных могут развиваться судорожные припадки. В течение ряда лет формируются те же изменения личности в сторону душевной опустошенности, эгоцентризма, склонности к асоциальному поведению, что и при других токсикоманиях. В последующем становятся очевидными проявления энцефалопатии — интеллектуально-мнестическая деградация.

Систематический прием анальгетиков может вызвать и целый ряд соматических осложнений. К наиболее частым из них относят токсическую анемию, нефрит, фенацетиновую циррозную почку. Из неврологических осложнений отмечают тремор, атаксическую походку, нарушение артикуляции речи. Больные не выносят шума, раздражительны, жалуются на головные боли, склонны к коллапсам, эпилептиформным припадкам. Смерть может наступить из-за развившейся почечной недостаточности.

Психические и поведенческие расстройства вследствие употребления кокаина

Кокаин — алкалоид, получаемый из листьев коки — растения, которое произрастает в Латинской Америке. По своему психотропному эффекту он относится к сильным стимуляторам центральной нервной системы, что определяет его наркогенность. История употребления кокаина восходит к древним инкам, которые хоронили умерших с листьями коки, считая это «необходимостью» в загробной жизни. Туземцы с незапамятных времен жевали листья коки, чтобы снять усталость.

Типичное кокаиновое опьянение можно охарактеризовать как маниакально-состояние с эйфорией, повышенной активностью, самоуверенностью.

При передозировке появляются тревога, страх, может возникнуть острый психоз с помрачением сознания по типу делирия или без него. Возникает ощущение, что по телу ползают насекомые. Описаны обмороки, судорожные припадки. Смерть может наступить вследствие остановки сердца или угнетения дыхательного центра.

При злоупотреблении кокаином характерен циклический ритм приема наркотика постоянный прием в течение двух-трех дней днем и ночью, суточная доза возрастает в пять-шесть раз, разовая доза при этом не меняется. Период непрерывной наркотизации сменяется психофизическим истощением с дисфорией. Появляется отвращение к наркотику. Затем следует глубокий сон продолжительностью до одних-двух суток, после чего больные приходят в себя. Психическая зависимость толкает к очередному «циклу».

Таким образом, для кокаиновой интоксикации типично наличие двух противоположных состояний — эйфории и дисфории. В период «кокаинового цикла» эйфория переходит в дисфорию, которая вновь сменяется эйфорией после очередной дозы и т.д. Это продолжается до тех пор, пока развивающаяся толерантность не начинает препятствовать возникновению эйфории и не наступает стойкий депрессивно-дисфорический статус. Именно он сменяется сонливостью и сном.

Пристрастие появляется обычно после одного-двух лет с момента первого приема препарата. Поданным NIDA (США), только 10—15% попробовавших кокаин становятся наркоманами. Основные причины отказа от наркотика — его дороговизна, малая доступность, беспокойство после приема и страх потерять самоконтроль.

Кокаин не вызывает типичной физической зависимости. Но по мере развития наркомании появляется своеобразный синдром отмены, который носит трехфазный характер. О его появлении можно говорить, если период постинтоксикационной дисфории длится более 24 часов.

В первые три дня абстиненция проявляется главным образом симптомы тяжелой дисфории, с подавленностью, бессонницей, раздражительностью, навязчивым влечением к кокаину. Затем на первый план выходят депрессия, апатия, сонливость в сочетании с повышенным аппетитом. После этого наступает период «спокойствия» (одни-пять суток) - тяга падает, нормализуется сон и аппетит. В третьей фазе вновь следует период дисфории, депрессии, тревоги, раздражительности. Возникает компульсивное влечение к наркотику, которое является причиной рецидива. Если влечение не реализуется, то период кокаиновой дисфорической депрессии со снижением способности получать удовольствие от окружающего, то есть ангедонией, может продолжаться до двух месяцев. Больные ощущают неполноценность собственного существования, безысходность, опустошенность. При этом постоянно возникают мысли о кокаине. Все это свидетельствует о том, что психическая зависимость при кокаиновой наркомании имеет психопатологическую основу в виде стойкой депрессии.

При кокаиновой наркомании довольно часто возникают и соматические осложнения. Чаще встречаются осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы — ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда, аритмии, миокардиты, гипертоническая болезнь и инсульт. При злоупотреблении развивается стойкая сексуальная дисфункция.

При кокаиновой наркомании возможны достаточно стойкие ремиссии.

Психические и поведенческие расстройства вследствие употребления психостимуляторов, включая кофеин

Психостимуляторы — это психотропные средства, оказывающие стимулирующее действие на центральную нервную систему. Прием психостимуляторов устраняет чувство усталости, вызывает прилив сил и бодрости, стремление к деятельности, самоуверенность в собственных способностях. К группе психостимуляторов, обладающих наркогенностью относятся кокаин, амфетамин и его производные, эфедрин и его производные, в том числе эфедринсодержащие смеси, катин и кофеин.

Острая интоксикация амфетамином вызывает приподнятое настроение, ощущение бодрости, ясности мышления, стремление к деятельности, иногда болтливость и излишнюю суетливость. Известны две фазы острой интоксикации при внутривенном употреблении амфетамина — кратковременный «приход» и «кайф», или эйфория, во время которой повышенный психический тонус может сочетаться с взбудораженностью, тревожностью, настороженностью и подозрительностью. По существу, это гипоманиакальное, или смешанное, состояние, похожее на клинику шизоаффективного психоза.

Зависимость от амфетамина формируется быстро — через две-три недели нерегулярного приема или после трех-пяти регулярных инъекций.

Первая стадия представлена синдромом психической зависимости. Отмечается рост толерантности, в основном, за счет учащения инъекций наркотика; слабеют соматические эффекты — перебои и боли в области сердца, головная боль, озноб, вздрагивания. Укорачивается острота «прихода». Формируется циклический ритм приема, заканчивающийся физическим истощением с отказом от приема наркотика и последующим сном.

Во второй стадии происходит изменение характера опьянения — период эйфории сокращается с четырех часов до двух, слабеет яркость переживаний, исчезает «прилив»; жажда многосторонней деятельности сменяется однотипной деятельностью. Толерантность максимальная — до одного грамма в сутки. У некоторых больных в конце опьянения возникают приступы дисфории. Психическая зависимость выявляется в основном в ремиссии, на первом плане — зависимость физическая. Абстинентный синдром проявляется, прежде всего, сомато-вегетативными признаками — головная боль, сердцебиение и боли в сердце, одышка в покое, ощущение разбитости, судороги в мышцах, тремор. Поведение импульсивно, сознание сужено поисками наркотика. Затем появляется зевота, озноб и гипергидроз. Резко возрастает чувствительность к раздражителям, выражены тревога и страх. Постабстинентное состояние продолжается до одного-полутора месяцев. Больные вялы, адинамичны, со сниженным настроением, плачут, убеждены в безнадежности своего состояния. Аппетит отсутствует. Масса тела уменьшается.

Острое возбуждение, сопровождавшее человека в первые сутки, может перейти в психоз, чаще — в форме делирия. Утрачивается ориентировка в окружающем. Больной возбужден, испытывает различные галлюцинаторные переживания, высказывает отрывочные идеи бредового содержания. Могут быть проявления агрессии. Длительность абстинентного психоза составляет несколько дней.

В третьей стадии сохраняется циклический прием наркотика, но циклы укорачиваются, и количество стимулятора уменьшается. Наркотик применяется, чтобы предотвратить абстинентный синдром. В опьянении проявляется деградация личности, падает сексуальность, может меняться сексуальная ориентация.

Через полтора-два года болезни развивается опустошение психической деятельности, нарастает злобность, взрывчатость, агрессия. Настроение обычно депрессивное (апатическое или дисфорическое). Высок риск суицидных попыток. Характерна утрата нравственно-этических принципов.

Злоупотребление кустарными препаратами эфедрина и эфедринсодержащими смесями. Эфедрин содержится в разных видах травы эфедры и оказывает стимулирующее действие на центральную нервную систему. В медицине

применяется гидрохлорид эфедр! а промышленность выпускает препарат в виде таблеток, растворов, капель в нос. Эфедрин входит в состав различных лекарственных смесей для лечения ринита, бронхита.

При употреблении эфедрона внутрь эйфория развивается через десять-пятнадцать и сопровождается своеобразными психосенсорными расстройствами — необычная л в теле, ощущение роста и шевеления волос на голове. Повышается настроение, поя болтливость. Опьянение сопровождается сухостью во рту, исчезают аппетит и сон, отмечается задержка мочеиспускания. Состояние интоксикации длиться шесть-восемь часов.

На высоте интоксикации (чаще многодневной) может развиваться острое психотическое состояние, проявляющееся в виде бреда преследования, слуховых и зрительных галлюцинаций, аффектов страха, тревоги.

По протеканию эфедроновая и первитиновая наркомания — одна из самых злокачественных. Как правило, она развивается в молодом возрасте. Зависимость иногда возникает после первой же инъекции (особенно при употреблении первита).

Абстинентный синдром формируется через несколько недель систематического приема и характеризуется наличием трех групп расстройств — нарушениями сна, аффективными расстройствами и астеническими проявлениями. Вначале возникает чувство усталости, слабость, мышечная вялость. Снижается настроение. Больные чувствуют себя разбитыми, крайне переутомленными. Отмечается сонливость и днем и ночью, внезапная слабость, падение артериального давления. Продолжительность острых явлений абстиненции при эфедроновой наркомании — четыре-пять суток, при первитиновой пять-семь суток.

У больных, употребляющих эфедрой и первитин, происходит снижение сексуальное вплоть до импотенции, быстро нарастают явления социальной деградации, интеллектуально-мнестическое снижение.

Наркомания вследствие злоупотребления экстази (МДМА)

В последнее десятилетие среди молодежи, в том числе и российской, стал популярен синтетический наркотик 3,4-метилendioксиметамфетамин (МДМА), синтезированный еще 80 лет назад. В качестве «развлекательного», «наркотика дискотек» он получил название «экстази». Из-за способности вызывать галлюцинации при употреблении больших доз часть исследователей относит его к галлюциногенам. Однако основное свойство экстази — стимулирующее действие, обусловленное наличием в его структуре метамфетамина (первита). Препарат выпускается в виде цветных таблеток с разным содержанием наркотического вещества. Принимают его преимущественно на дискотеках и вечеринках. Опьянение выражается необычным подъемом, возможностью танцевать ночь на пролет. На фоне стимулирующего эффекта могут возникать иллюзорные обманы восприятия, визуализация представлений, сексуальное возбуждение. Мозг находится как бы в тумане, течение мыслей невозможно остановить. По окончании действия наркотика отмечается слабость, сонливость, подавленное настроение, мышечные боли.

При регулярном приеме экстази увеличивается толерантность. В это время его употребление уже не вызывает эйфорию. Может появиться страх, раздражительность, неуравновешенность, неадекватные реакции, рассеянность внимания. Описаны также панические атаки, состояния тревоги и депрессии, судороги, параноидные психозы.

Среди наркоманов существует миф, что экстази «безопасный» наркотик. Однако, кроме описанных выше психических нарушений, он вызывает и соматические осложнения -поражение печени, почек и миокарда, дегенерацию нервных окончаний, гипертермию до 40—42°С с последующим тепловым ударом и возможным смертельным исходом. Известны случаи кровоизлияния в мозг более чем через сутки после употребления экстази.

Психические и поведенческие расстройства вследствие употребления галлюциногенов

К галлюциногенам — психодизлептикам, психоделикам, — наиболее часто вызывающим зависимость, относятся: синтетический наркотик диэтиламид лизергиновой кислоты (ЛСД), близкие к нему по структуре псилоцибин, диметилтриптамин (ДМТ), гармин и гармолин, встречающиеся в тропических лианах; соединения, близкие к амфетаминам (мескалин). Роль галлюциногенов выполняют и некоторые антихолинэргические препараты — циклодол, атропин, скополамин и мускарин, а также так называемые псевдогаллюциногены (диссоциативные анестетики и холонолитики) — фенциклидин, кетамин и каллипсол.

Галлюциногены известны с глубокой древности. Две тысячи лет назад во время религиозных ритуалов американские индейцы использовали определенный вид кактуса (пейота), содержащий наркотическое вещество мескалин. В ритуальных же целях использовался один из видов грибов псилоцибе - «божественный гриб». В 1958 году А. Гофман выделил из него действующее вещество — псилоцибин. Еще раньше, в 1943 году, он вместе с А. Столом в лаборатории швейцарской фармацевтической фирмы «Сандоз» синтезировал ЛСД-25, ничтожно малое количество которого вызывало психотическое состояние. До запрета, последовавшего в 1960-е годы, ЛСД использовался в экспериментальной медицине для моделирования и исследования психозов, а также в психотерапии — для облегчения эмоциональных расстройств и улучшения памяти.

Наркомания вследствие злоупотребления галлюциногенов началась в США, а потом, с 1950-х годов, перекинулась в другие страны. Наибольшее распространение на Западе она получила в 60—70-е годы XX века среди хиппи и других протестных молодежных движений, затем употребление галлюциногенов пошло на убыль. В последние годы и на Западе, и в России вновь отмечается рост их употребления.

Галлюциногены вызывают эйфорию и своеобразные изменения сознания, восприятия и мышления. Главное в их действии — появление необычного эмоционального подъема, который можно сравнить с ощущениями открытия, религиозного откровения, прозрения (состояния эйкнои). Все это происходит на фоне спонтанной психопатологической продукции — наплывов мыслей, галлюцинаций, иллюзий, с элементами эйдетизма, дереализации и деперсонализации, расстройство схемы тела, а также помрачнения сознания по типу делирия или сновидного состояния (онейроида) с космической, религиозной, мистической тематикой. Состояние опьянения от галлюциногенов получило название «трип» (от англ., trip — «путешествие»). Галлюцинации чаще всего бывают зрительными, хотя могут быть и слуховыми, и тактильными. Галлюцинаторные расстройства сопровождаются разнообразными, часто противоположными аффективными переживаниями эйфория, экстаз, которые сменяются тревогой, паникой. Эмоции сопровождаются чувством доверия и открытости по отношению к окружающим. Обостряется восприятие цвета музыки, запахов. Характерны синестезии, когда «звук видят, а цвет слышат». Наблюдаются явления деперсонализации и дереализации, нарушение восприятия пространства и времени. Особенность интоксикации ЛСД — «ощущение работы внутренних органов оживление в памяти событий раннего детства, даже собственного рождения. Под воздействием галлюциногенов человек становится чрезвычайно внушаемым.

Галлюциногены не вызывают физической зависимости, однако формируют психическую зависимость. Толерантность растет, но в случае прекращения употребления наркотика быстро снижается. Кроме выраженного психопатологического действия галлюциногены обладают тератогенным эффектом.

Злоупотребление антипаркинсоническими средствами (циклодол, артан, паркопан). Впервые циклодоловая токсикомания была описана в 1960-х годах у лиц, прошедших лечение в психиатрических больницах. Это было связано с повсеместным назначением циклодола больным, принимавшим нейролептики, для устранения

побочных неврологических осложнений. С 1970-х годов и до настоящего времени циклодоловая токсикомания преимущественно распространена в подростковой среде и часто связана с употреблением других наркотических и токсических веществ. Циклодол по степени распространенности стал советским аналогом ФЦД.

Эйфорический эффект наступает от приема трех-пяти таблеток (6—10 мг). В отдельных случаях эйфория может наступить и от терапевтической дозы (2 — 4 мг). Опьянение наступает спустя 20—30 минут после приема препарата. В начальной фазе опьянения появляется чувство тепла в руках и ногах, легкость в теле. Звуки представляются четкими, краски — яркими и привлекательными. Житейские неприятности отходят на задний план. Наркоман становится болтливым, все вокруг вызывает у него смех, его движения ускоряются. Это состояние длится около 20 минут и сменяется следующей фазой, когда появляются заторможенность в движениях, приятная тяжесть в конечностях, покалывания в разных частях тела. Иногда возникают дереализационные переживания, во время которых появляется ощущение, что обстановка вокруг меняется, все становится необычно ярким звуки — четкими.

При выходе из интоксикации может развиваться психомоторное возбуждение, со злобой, агрессией, брутальными действиями. Затем наступает спад, появляются вялость, сонливость, с подавленным настроением и выраженным влечением к повторению наркотизации.

В психиатрии и наркологии известны случаи использования каллипсола с целью резкого повышения внушаемости пациентов. С той же целью пытались использовать этот препарат всевозможные «народные целители», а также представители тоталитарных религиозных сект.

Психическая зависимость при приеме кетамина формируется достаточно быстро, иногда после нескольких инъекций. Быстро нарастает толерантность. Вместе с тем возможно и эпизодическое употребление препарата без развития зависимости. Нередко злоупотребление носит циклический характер — несколько дней интоксикации сменяются идиосинкразией и светлым промежутком. По мере развития зависимости продолжительность светлых промежутков сокращается, изменяется действие препарата — слабеет эйфория, снижается яркость галлюцинаторных переживаний. Усиливается выраженность постинтоксикационной симптоматики. Физическая зависимость, как и от других галлюциногенов, не формируется. Известны случаи самостоятельного прекращения злоупотребления кетамином.

Психические и поведенческие расстройства вследствие применения летучих ароматических веществ

Летучие ароматические вещества (ЛАВ), или ингалянты, вдыхают с целью получения токсического опьянения. Первые злоупотребления такого рода были описаны в конце века у медицинских работников, после широкого внедрения эфира для общего наркоза. В 60-е годы XX века злоупотребление разными ЛАВ впервые были описаны у детей и подростков (США, позже — страны Европы). У нас злоупотребление ингалянтами началось в конце 1960-х годов — пятновыводителями (особенно, «Солапсом»), в 1970-х год; бензином (низкооктановым), а начиная с 1980-х — клеем «Момент». Для взрослых эта токсикомания не характерна.

Опьяняющий эффект достигается несколькими вдыханиями. При опьянении парами бензина сначала возникает раздражение верхних дыхательных путей, затем происходит покраснение лица и глазных склер, расширяются зрачки. Нарушается координация движений, речь становится дизартричной. Потом возникает эйфория, без заметного усиления двигательной активности. Если в данный момент прекратить ингаляцию, то признаки опьянения проходят за 15—30 минут и сменяются вялостью, головной болью, раздражительностью. Если ингаляция продолжается, то на высоте

эйфории сознание утрачивает ясность, окружающее воспринимается иллюзорно, развивается делирий. Делирий, главным образом, характеризуется истинными зрительными галлюцинациями устрашающего характера. Нередко к ним проявляется амбивалентное отношение — «с одной стороны, страшно, а с другой — жутко интересно».

Опьянение парами пятновыводителей так же имеет свои особенности. Эйфория выражена очень ярко — лицо расплывается в блаженной улыбке, подросток начинает громко хохотать. Имеются сенестопатии в виде своеобразных ощущений, идущих от кожных покровов, — покалывание, «приятное жужжание, как под током». Далее следует визуализация представлений — «что захочу, то и увижу». Сами подростки называют эти ощущения «глюками» или «мультиками». Нередко содержанием «мультиков» становятся подростковые сексуальные фантазии. При длительно продолжающейся ингаляции может возникнуть онейроидное помрачение сознания. Видения уже не возникают «по заказу», но разворачиваются сценopodobные галлюцинации, нередко фантастического содержания, которые напоминают увлекательный фильм. При этом сохраняется ощущение нереальности переживаний. Подростки могут часами увлекаться подобными видениями, периодически «добавляя дозу». Внешнее препятствие продолжению ингаляций вызывает озлобление, иногда агрессию.

Опьянение парами ацетона внешне напоминает картину сильного опьянения парами пятновыводителей. При тяжелом опьянении вслед за онейроидом может последовать сопор, а затем кома.

Для ингаляции паров клея используют целлофановые мешки. Раньше подростки натягивали их на голову целиком. После многочисленных смертельных случаев от асфиксии они стали прикладывать мешок к лицу, чтобы при достижении выраженного опьянения его уронить, — тогда вытрезвление происходит само собой. Помимо эйфории наиболее характерным является наплыв галлюцинаторных зрительных образов («мультики»).

Синдром зависимости при злоупотреблении ЛАВ проявляется выраженным стремлением к наркотизации. Учеба, семья у подростка отходят на второй план. Применение ЛАВ — проявление группового поведения подростков. Формируется группа из двух-трех человек, нюхающих ЛАВ. Она создается по месту жительства или учебы. Зависимость поначалу носит групповой характер. Ингалянтами пользуются почти исключительно мальчики (до 97%). Большинство начинает злоупотреблять в младшем или среднем подростковом возрасте (12—14 лет), хотя бывают случаи злоупотребления в 9—11 лет. В старшем подростковом возрасте большая часть ребят прекращает злоупотребление ЛАВ. Многие переключаются на алкоголь.

Влечение к ЛАВ не носит компульсивного характера, так как наркотизацию можно прервать при изменении условий жизни (например, переезд в другой город).

Диагностическими признаками зависимости при злоупотреблении ингалянтами служат.

- переход от группового употребления к ингаляциям в одиночку;
- увеличение дозы;
- ежедневные длительные ингаляции, иногда помногу часов;
- повторные ингаляции в течение дня;
- злобная агрессия по отношению к тем, кто застал за ингаляцией и пытается помешать

прекращение попыток скрывать ингаляции от родителей, учителей.

Анкета по профилактике употребления психоактивных средств (ПАВ) для учащихся младшей группы

Инструкция: Перед анкетированием учащимся раздаются листы бумаги,

на которых вертикально должны быть проставлены номера утверждений анкеты. Обязательно перед утверждением называется его номер, чтобы учащиеся четко знали, на какой пункт анкеты они отвечают. «Внимательно выслушайте предложение. Если вы согласны с ним, то рядом с номером предложения напишите «ДА». Если вы не согласны с ним - рядом с номером предложения напишите «НЕТ». Если вы затрудняетесь ответить - рядом с номером предложения поставьте прочерк».

Следует проследить, чтобы дети правильно заполнили листы ответа на два первых утверждения.

АНКЕТА

1. Дым сигарет содержит много вредных веществ
2. Употребление наркотиков становится привычкой, от которой сложно избавиться
3. Дым сигарет не вредит окружающим людям.
4. Потребление алкогольных напитков полезно для здоровья
5. Я соглашусь попробовать покурить
6. Наркотики разрешено употреблять
7. Из-за курения сердце сильно бьется и устает
8. Мне интересно попробовать вино
9. Купить сигареты может человек любого возраста
10. Курить разрешено в любом месте
11. Выпив алкогольный напиток, человек лучше запоминает

Анкета по профилактике употребления психоактивных средств (ПАВ) для учащихся средней группы

Инструкция по работе с анкетой:

"Подготовьте, пожалуйста, два листа бумаги для работы с анкетой. На листе бумаги Вам нужно написать ответы к вопросам и утверждениям анкеты. Когда вы будете записывать свой ответ, не забудьте его правильно пронумеровать - номер ответа должен соответствовать номеру вопроса или утверждения.

На вопросы первой группы анкеты требуется дать развернутый ответ. На утверждения второй группы анкеты следует отвечать двумя вариантами: "Да, потому что ..." или "Нет, потому что...". Не забудьте пояснить свой ответ, закончив высказывание "потому что...". Предложения третьей группы анкеты завершите по своему усмотрению".

Первая группа

- 1.1 Что ты знаешь о наркотиках?
- 1.2. В каких случаях разрешается употреблять наркотики?
- 1.3. Какие бывают последствия курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков?
- 1.4. Что ты знаешь о пассивном курении?
- 1.5. Почему люди пробуют алкогольные напитки и наркотики?
- 1.6. Какие существуют правила, регулирующие продажу алкогольных напитков?
- 1.7. Чем отличаются между собой психологическая и физическая зависимость от употребления наркотиков?
- 1.8. Какие чаще всего находят оправдания те люди, которые употребляют наркотики?

Вторая группа

- 2.1. Взрослые преувеличивают опасность употребления наркотиков.
- 2.2. В некоторых жизненных ситуациях алкогольные напитки действительно могут помочь и в этом нет ничего страшного.
- 2.3. Я думаю, что после первой пробы наркотиков не может возникнуть зависимости.
- 2.4. Чтобы не возникло проблем с наркотиками, не стоит общаться с людьми,

которые их употребляют.

2.5. Алкоголь не так опасен, как наркотик.

2.6. Если продажа алкогольных напитков и сигарет официально разрешена, значит их употребление безопасно.

2.7. Курение делает людей привлекательными.

2.8. Марихуана не вызывает зависимости.

2.9. Я прошу не курить в моем присутствии.

2.10. Я рискну попробовать наркотик, если мои друзья составят мне компанию.

2.11. Я соглашусь с предложением моих друзей попробовать покурить.

2.12. Если в компании меня не будут принуждать к приему алкогольного напитка, я выпью что-нибудь спиртного.

2.13. Я легко могу определить, когда мной пытаются манипулировать.

Третья группа

4.1. Если мне предложат попробовать марихуану, я...

4.2. Когда на меня «давят» мои друзья или знакомые, я...

4.3. Есть только одна причина, из-за которой я решил (а) бы принять наркотик...

ШКАЛЫ:

1. Познавательная шкала (1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8). Эта шкала измеряет, в какой степени у человека сформированы адекватные представления о психоактивных веществах. Она включает в себя утверждения, диагностирующие, насколько человек владеет правдивой информацией о ПАВ.

2. Эмоциональная шкала (2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8). Эта шкала измеряет, в какой степени проявляется эмоциональное отношение к употреблению ПАВ. Она включает в себя утверждения, диагностирующие, насколько восприимчив человек к негативным последствиям употребления ПАВ.

3. Практическая шкала (2.9, 2.10, 2.11, 2.12, 2.13, 4.1, 4.2, 4.3). Эта шкала измеряет, в какой степени у человека проявляется готовность попробовать ПАВ. Она включает в себя утверждения, диагностирующие, насколько актуальна потребность попробовать ПАВ. Также шкала измеряет, в какой степени у человека проявляется стремление обезопасить свое здоровье от негативного влияния людей, употребляющих ПАВ.

Анкета по профилактике употребления психоактивных средств (ПАВ) для учащихся старшей группы

Инструкция по работе с анкетой:

"Подготовьте, пожалуйста, два листа бумаги для работы с анкетой. На листе бумаги Вам нужно написать ответы к вопросам и утверждениям анкеты. Когда вы будете записывать свой ответ, не забудьте его правильно пронумеровать - номер ответа должен соответствовать номеру вопроса или утверждения.

На вопросы первой группы анкеты требуется дать развернутый ответ. На утверждения второй группы анкеты следует отвечать двумя вариантами: "Да, потому что ..." или "Нет, потому что..." Не забудьте пояснить свой ответ, закончив высказывание "потому что...". Предложения третьей группы анкеты завершите по своему усмотрению.

Первая группа

1.1. Какие ты знаешь виды наркомании?

1.2. При каких обстоятельствах происходят первые пробы алкогольных напитков и

наркотиков?

1.3. За какие действия с наркотиком не привлекают к уголовной ответственности?

1.4. Что ты думаешь по поводу рекламы табачных изделий и алкогольных напитков?

1.5. Почему возникает зависимость от употребления наркотиков?

1.6. Как изменяется образ жизни человека, зависящего от употребления алкогольных напитков и наркотиков?

1.7. Как можно помочь людям, зависимым от курения?

1.8. Что ты думаешь о людях, которые курят или употребляют алкогольные напитки для подчеркивания своей индивидуальности?

Вторая группа

2.1. Только в печатных изданиях можно разрешить рекламу алкогольных напитков и табачных изделий.

2.2. Человек, который курит, не обязан считаться с правами некурящих людей.

2.3. Без алкогольных напитков скучно отмечать праздники.

2.4. Человек, зависимый от употребления наркотиков, причиняет вред только самому себе.

2.5. Нужно запретить продажу сигарет «с рук».

2.6. Бесплезно помогать людям, зависимым от употребления наркотиков.

2.7. Приятно посмотреть на человека, который курит.

2.8. Нужно разрешить продажу «легких» наркотиков.

2.9. Если мой друг попросит передать кому-нибудь наркотик, я соглашусь ему помочь.

2.10. Я рискну попробовать наркотик, если мои друзья составят мне компанию.

2.11. Если я узнаю, что в моей школе торгуют наркотиками, я не стану никому сообщать об этом.

2.12. После какой-либо неудачи у меня возникает желание покурить или выпить.

2.13. Я легко могу определить, когда мной пытаются манипулировать.

Третья группа

4.1. Когда в компании мои друзья или знакомые выпивают, я...

4.2. Когда начинают курить в моем присутствии, я...

4.3. Есть только одна причина, из-за которой я решил (а) бы принять наркотик...

ШКАЛЫ:

1. Познавательная шкала (1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8). Эта шкала измеряет, в какой степени у человека сформированы адекватные представления о психоактивных веществах. Она включает в себя утверждения, диагностирующие, насколько человек владеет правдивой информацией о ПАВ.

2. Эмоциональная шкала (2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8). Эта шкала измеряет, в какой степени проявляется эмоциональное отношение к употреблению ПАВ. Она включает в себя утверждения, диагностирующие, насколько восприимчив человек к негативным последствиям употребления ПАВ.

3. Практическая шкала (2.9, 2.10, 2.11, 2.12, 2.13, 4.1, 4.2, 4.3). Эта шкала измеряет, в какой степени у человека проявляется готовность попробовать ПАВ. Она включает в себя утверждения, диагностирующие, насколько актуальна потребность попробовать ПАВ. Также шкала измеряет, в какой степени у человека проявляется стремление обезопасить свое здоровье от негативного влияния людей, употребляющих ПАВ.

1.2. Тренинговые занятия.

(с учетом возрастной дифференциации – младший школьный возраст, средний и старший школьный возраст – 16 час.)

Основных тренинговых модулей пять.

Первый модуль - «Независимость». Направлен на овладение навыками отказа от приема психоактивных веществ и навыками жизни свободной от них.

Второй модуль - «Общение». Направлен на освоение коммуникативных навыков и навыков ассертивного (утверждающего) поведения.

Третий модуль - «Саморегуляция». Направлен на освоение навыков психической саморегуляции и самоконтроля.

Четвертый модуль - «Творчество». Направлен на раскрытие творческого потенциала.

Пятый модуль – «Здоровье». Направлен на половое воспитание, профилактику ВИЧ – инфекции и использование профилактики ВИЧ/СПИД для создания антинаркотической мотивации.

Упражнения для младшего школьного возраста

Модуль 1

Упражнение 1.

ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ (Анкета).

Цель: учащиеся знакомятся друг с другом.

Вспомогательный материал: анкета со следующими вопросами:

1. У кого такой же цвет глаз, как и у тебя?
2. Кто родился в том же городе, что и ты?
3. У кого дома никто не курит?
4. У кого такой же знак зодиака, как и у тебя?
5. Кто любит петь, принимая душ?
6. Кто любит такой же десерт, что и ты?
7. У кого знакомые живут за пределами России?
8. У кого в имени больше 7 букв?
9. Кто любит делать физические упражнения (какие)?
10. Кто смотрит телевизор менее 5 часов в неделю?
11. Кто умеет косить глазами?
12. Кому на прошлой неделе сказали, что его любят или что он (она) превосходный человек?
13. Кто считает, что не надо стыдиться слез?
14. Кто ходит в школу в одиночестве?
15. У кого в семье больше 6 человек?
16. Кто самый младший в семье?
17. Кто любит читать комиксы?
18. Кто хотел бы написать книгу (о чем)?
19. Кто знает два иностранных языка (каких)?
20. Кто зарабатывает деньги?
21. Кому преподаватель пожимал руку?
22. У кого дома есть какое-нибудь животное?
23. Кто смотрел один и тот же фильм, по крайней мере, 3 раза?
24. Кто любит готовить?
25. Кто любит смеяться?
26. Кто любит помогать другим?

В ходе свободного общения во время занятий ученики стараются определить, кто соответствует критериям, определенным в анкете.

Упражнение 2.

ОТВЕТ: "НЕТ"

Время: около 45 минут.

Цели: учащиеся учатся говорить "нет" в различных ситуациях.

Методы: дидактическая игра в форме инсценировки.

1. Следует выбрать несколько ситуаций из представленных ниже или

предложить свой сценарий. Один ученик будет играть роль человека, на которого оказывают давление, и он должен найти выход из создавшегося положения, говоря "нет". Остальные могут избрать роль ровесников, которые оказывают давление. Стоит обратить внимание на то, что сценка должна быть представлена в наиболее приближенной к действительности форме. Важно, чтобы каждый ученик мог побывать в такой ситуации и сказать "нет".

Твой друг предлагает тебе:

- украсть несколько конфет;
- прогулять занятия;
- убежать из дома;
- выпить пиво;
- покурить;
- употребить наркотик;
- списать контрольную работу;
- сделать кому-нибудь пакость.

Незнакомый взрослый человек уговаривает тебя:

- пойти прогуляться вместе с ним;
- выгородить его, сказав кому-то неправду;
- купить таблетки или другие лекарства;
- не слушаться родителей;
- рассказать о себе.

Группа друзей хочет, чтобы:

- ты тихо ушел ночью из дома и встретился с ними;
- ты украл для них образец контрольной работы;
- покурил с ними;
- ты попросил своего старшего брата купить им пива;
- ты с ними выпил;
- ты с ними употребил наркотики.

После того, как все представленные ситуации будут сыграны, стоит похвалить каждого ученика за решимость, с которой он говорил "нет", и просить, есть ли еще какие-либо способы выйти из похожей ситуации принуждения, не теряя достоинства и своего "лица". Затем наступает время обсуждения последствий отказа (ответа "нет") и защиты своих точек зрения (например, потеря друга, очень плохое самочувствие). Какие могли бы возникнуть в этой ситуации проблемы, если бы ты не сказал "нет"?

Модуль 2

Упражнение 1.

Права личности.

Задания

Понять и описать собственные права.

Помощь

Чистые листы бумаги А4, карточки, фломастеры.

Время

Минимум: 30 мин. Максимум: 45 мин.

Метод.

1. Попросите участников подумать вместе над тем, что такое права человека и откуда они берутся? Запишите результаты дискуссии на большом листе бумаги.

2. Раздайте участникам карточки и попросите написать наверху начало предложение «Как у человека у меня есть право...», а затем закончить его, дописав те права, которые, по их мнению, им принадлежат.

3. Поделите участников на группы по 4 человека и попросите, чтобы каждая группа на основе своих карточек составила общий список прав личности.

4. Отдельные группы представляют на общее обсуждение свои списки прав индивидуума. Попросите прокомментировать списки и обосновать их в случае сомнений.

Примечания

При подведении итогов можно использовать приведенный ниже список «Твои ассертивные права».

Как человек я имею право:

- сам устанавливать свои цели и принимать решения,
 - на уважение ко мне,
 - иметь и выражать собственные чувства и мнение,
 - отвечать на просьбы «нет»,
 - просить о разных вещах,
 - делать ошибки,
 - вести себя ассертивно,
 - не вести себя ассертивно,
 - изменять мнение,
- Задумываться

Модуль 3

Упражнение 1.

«ТВЕРДО ЗНАЙ, ЧЕГО ХОТИТЕ ДОБИТЬСЯ»

Чтобы добиться желаемого результата, нужно для себя достаточно четко его сформулировать. Нужно ясно представить себе — в чем состоит «проблема». Под «проблемой» в данном случае понимается знание о некоем незнании. Четкая формулировка «проблемы» необходима для того, чтобы лучше представлять себе, какого результата собираешься достигнуть. Не следует забывать, что хорошо сформулированная «проблема» — наполовину решенная проблема. Прежде чем решать проблемы, необходимо научиться их выделять. Всякую ситуацию, нуждающуюся в улучшении, можно сформулировать как проблему.

Очень важно найти и выполнить любимую работу. Любимая работа — это, по всей видимости, не то, что человек делает, чтобы жить, а то, ради чего он живет, чтобы делать.

Необходимо быть терпеливым к тому, что объективно пока нельзя увидеть.

Желательно управлять собой по «принципу исключения», т.е. решить, чего делать не надо. Отказ от того, чтобы выполнять не имеющие большого значения дела, — ключ к успеху.

Важно научиться забывать все, что не нужно, т.е. не обращать внимание на то, что не относится к делу.

Упражнение 2.

«ЧТОБЫ БЫЛИ ЯСНЫ НАМЕРЕНИЯ, НУЖЕН ЯСНЫЙ ПЛАН»

Важнейшим шагом к успеху является планирование.

Это касается определения как перспективных целей, которые должны быть подобно линии горизонта направлением всей жизни, т.е. неисчерпаемыми, так и ближайших целей, т.е. конкретно измеримых событий и достижений, которые должны быть реальными, конкретными, измеримыми.

Необходимо спланировать ситуацию: «как пережить успех».

Существует так называемый закономерный парадокс ощущения апатии. Он заключается в том, что чем сильнее и целеустремленнее человек, чем значимее достигнутая цель, тем сильнее человек способен испытать ощущение апатии, тем отчетливее «депрессия от успеха». В этой ситуации крайне важно составить алгоритм своеобразного выхода из возможно ожидаемой «депрессии от успехов». Основными этапами этого алгоритма могут быть следующие:

1. Достигнув успеха, насладись и порадуйся ему.
2. Оглянись на достигнутое.
3. Определи свои перспективные цели. Это значит — необходимо определить такие цели, которые были бы неисчерпаемы, подобно линии горизонта, недостижимы. Это перспективные цели, такие, как развитие проницательности, усовершенствование коммуникабельности, культуры и т.п., которые должны стать как бы направлением всей жизни.
4. Определи ближайшие и оптимальные цели.
5. Найди оптимальную психологическую устойчивость. Это состояние психологической устойчивости возникнет лишь тогда, когда удастся дальние цели умело конкретизировать в ближние, ближние же цели — включить в дальнюю перспективу.

Упражнение 3.

НАУЧИТЕСЬ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ДЫХАНИЕМ

Дыхание — настолько важная жизненная функция, что является, по сути, метафорой жизненной силы.

Можно выделить четыре фазы дыхательного цикла.

1. Вдох.
2. Естественная задержка дыхания.
3. Выдох.
4. Легкие свободны.

НЕ НАДО ЗАДЕРЖИВАТЬ ДЫХАНИЕ

Это прекрасно, пока вдох и выдох производятся в свободном, естественном ритме.

СПОКОЙНОЕ ЕСТЕСТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ

Обратите внимание на то, что сделать большой вдох и сделать глубокий вдох — не одно и то же. Спокойное здоровое дыхание обеспечивает проникновение воздуха глубоко в грудную клетку (в органы грудной полости), плечи при этом не поднимаются, верхняя часть груди остается неподвижной.

Выдохните воздух из легких. Сделайте, медленный спокойный вдох. Снова выдохните, так же медленно и спокойно. Выдох при этом должен занять у вас чуть больше времени, чем вдох. Почувствуйте, как при выдохе ваше тело становится тяжелым и безвольным. Сконцентрируйте внимание на этих ощущениях. Сделайте паузу, в течение которой легкие должны оставаться свободными. Снова вдохните и повторите весь цикл, постепенно замедляя ритм дыхания.

Выполняя упражнение, можете, если хотите, положить одну руку себе на верхнюю часть груди — она не должна подниматься и опускаться, но должна оставаться неподвижной, а другую руку — на живот, чтобы почувствовать, как он слегка приподнимается и опадает. Если вы ощущаете движение мышц живота, это означает, что ваша диафрагма работает правильно. Освоив упражнение в положении лежа, стоит опробовать метод спокойного, глубокого дыхания в положении сидя или стоя. Затем можно поэкспериментировать с данным методом дыхания в процессе ходьбы или при выполнении каких-либо действий.

Все дыхательные упражнения основаны на принципе, согласно которому выдох обуславливает релаксацию, особенно если он сопровождается сознательным расслаблением мышц.

Медленно сделайте большой вдох. Кончик языка должен упереться в нижние зубы. Улыбнитесь. Опустите плечи и — выдохните медленно и спокойно со звуком "ха". Начните дышать спокойно и ровно.

Возможно, после того как вы освоите этот прием техники дыхания, он станет настолько привычным для вас, что незаметно превратится в элемент присущей вам манеры поведения. Почувствуйте разницу в ощущениях, когда вдох сопровождается нарастающим звуком "а-ах", а выдох производится со спокойным, расслабляющим "ха".

ФИКСАЦИЯ ВНИМАНИЯ НА ОДНОЙ ИЗ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

Сядьте удобно, положите одну руку на колени, повернув ее ладонью вверх. Опустите плечи и сделайте выдох с расслабляющим звуком "ха". Научитесь вызывать ощущения тепла и тяжести в одной руке, вы увидите, что оно легко и быстро передается от одной части тела к другой и распространяется по всему телу. Посмотрите на свою руку и сосредоточьтесь на возникающем в ней ощущении тепла и тяжести. Произнесите про себя: "Моя рука тяжелая" и "Моя рука теплая", концентрируя все внимание на этой руке. Отметьте, наблюдаются ли какие-нибудь изменения в ощущениях, возникающих в руке. Отметьте, происходят ли при этом какие-нибудь изменения в вашем общем самочувствии.

Многие люди рассказывают, что при этом у них возникает ощущение легкого покалывания в руках. Это означает, что они сумели расслабиться до такой степени, что начали чувствовать пульсацию крови в кончиках пальцев (некоторые даже умеют таким образом определять частоту пульса).

РЕЛАКСАЦИЯ ПЕРЕД КАЖДЫМ НОВЫМ ДЕЛОМ

Формула данного упражнения такова: действие — пауза (выдох и расслабление).

Сядьте — Расслабьтесь

Встаньте — Расслабьтесь

Подойдите к пиджаку — Расслабьтесь

Снимите пиджак с вешалки — Расслабьтесь

Наденьте пиджак - Расслабьтесь

Пройдитесь по комнате — Расслабьтесь

Остановитесь - Расслабьтесь и т.д.

Старайтесь подбирать краткие, лаконичные фразы и предложения, в которых может присутствовать определенный лирический настрой. Предлагаю несколько примеров, которые могут вам понравиться.

Я спокоен. / Я спокоен и уверен в себе. / Я говорю ясно, четко и уверенно. / Теперь я могу.../ Я очень люблю учиться. / Я ощущаю себя легко и свободно в компании. / Я мыслю четко и продуктивно. / Мой ум работает творчески и живо.

Придумайте для себя любые другие фразы.

Вознаграждение

Не скупитесь в отношении себя на самые разные формы положительного поощрения. Фиксируйте моменты успеха, вычеркивайте из перечня промежуточных целей одну позицию за другой, можете похвалить себя или даже сделать себе скромный подарок - все это только подбодрит вас и укрепит веру в собственные силы. Некоторые любят устраивать себе короткую передышку после каждого маленького шага

Модуль 4

Упражнение 1.

ИСКУССТВО ВЫСКАЗЫВАТЬСЯ

(Исследование игровых театральных приемов)

Время: 2-3 занятия.

Цель: высказывания в театральной форме.

Форма проведения: во время обсуждения заданного для прочтения текста, в котором отражена определенная ситуация, требующая принятия решения, и действуют лица, пытающиеся оказать давление, учитель предлагает учащимся подготовить и сыграть отдельные сценки, где были бы представлены элементы давления и примеры оказания влияния на принятие решений. Стоит заинтересовать учеников представлением нескольких вариантов каждой сценки, с различным финалом. Затем следует обсудить влияние различных финалов на тему и сюжет. В заключение ученики обмениваются опытом в принятии решений под давлением, изложив его в письменной работе

Упражнение 2.

ИСКУССТВО

Время: от 3 дней до 2 недель.

Цель: исследование вопросов использования рекламы и искусства в целях оказания давления и внушения.

Форма проведения: во время занятий, на которых обсуждаются проблемы, связанные с рекламой, использованием искусства как средства и способа оказания давления, внушения, учитель предлагает представить ситуацию, при которой ребята сделали бы что-то в результате совета их знакомых. Здесь можно обсудить, например, манеру одеваться, использование определенных языковых оборотов, выработку своего мнения в этих вопросах. Ученикам дается задание сделать плакаты с лозунгами "Будь собой", "Попробуй сказать "нет", в которых они постарались бы передать ровесникам свой опыт по фактам оказания на них давления.

Упражнение 3.

СТИЛЬ ЖИЗНИ И ПРОВЕДЕНИЕ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ (Спорт)

Время: 1-3 дня

Цели: осознание учеником того факта, что группа ровесников может влиять на принятие решения учеником относительно способов проведения свободного времени и стиля жизни.

Форма проведения: во время дискуссии о любых видах спорта учитель предлагает ученикам называть несколько всем известных групп людей как близкого круга, так и более далекого. Ученики должны определить вид спорта, предпочитаемый каждой из этих групп. Разыгрывая небольшие сценки, составляя короткие тексты и анализируя их в группе, ученики должны обсудить вопрос общественного давления, которое появляется тогда, когда все делают то же самое, а также вопрос, каким образом группа влияет на выбор личности. Кроме того, учащиеся могут описать свои ощущения, когда они сделали что-либо, не желая этого, но в соответствии с желанием группы. И наоборот, что они чувствовали, когда сделали что-нибудь так, как сами того хотели, вопреки желанию группы

Упражнение 4.

КОНКУРСЫ РИСУНКОВ И ПЛАКАТОВ о ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Условия проведения конкурсов, учитываемые факторы:

количество участников (класс, школа, микрорайон, район, город, область), возраст участников, определение темы в зависимости от возраста, подготовка четкого положения о проведении конкурса, подведение итогов (выставка лучших работ, награждение участников и коллективов, съемки фильмов, разъездная выставка и т. д.).

При подготовке конкурса необходимо, в первую очередь, проинструктировать непосредственных исполнителей работы с детьми и подростками (педагоги, воспитатели, классные руководители и т. д.), разъяснить положение о конкурсе.

В положении необходимо:

Указать цель конкурса (утверждение здорового образа жизни; выработка теоретических знаний и убеждений о здоровом образе жизни; профилактика различных болезней, в т.ч. зависимостей (курение, алкоголизм, наркомания); пропаганда физкультуры и спорта и др.).

Определить сроки проведения и этапы. (Должно быть четкое соблюдение сроков и этапность в зависимости от количества участников).

Темы конкурсов:

- Здоровье. Что это?
- В здоровом теле - здоровый дух
- Курение и спорт

Упражнения для среднего школьного возраста

Модуль 1

Упражнение 1. АНКЕТА НА ТЕМУ АЛКОГОЛЯ И ДРУГИХ ПАВ.

Время: 1/2-3 учебных часа.

Эта тема может прорабатываться в различных вариантах, более или менее расширенных, поэтому время может меняться.

Цель: создание оптимальной анкеты и проведение на ее основе исследований по вопросам причин и способов потребления алкоголя и других ПАВ в ближайшем ученикам окружении, в школе.

Методы: обсуждение проблем в небольших группах, дискуссия, анкетирование.

Действия учеников: предварительная анкета, которая может быть использована в качестве примера при разработке анкеты о способах и причинах употребления алкоголя и других ПАВ.

Ход занятий:

1. Ученики заполняют предварительную (программную) анкету на тему употребления алкоголя и других ПАВ.

Здесь следует подчеркнуть, что тот, кто не хочет заполнять анкету, может ее вернуть без ответов или не отвечать на "неудобные" вопросы. Сбор заполненных анкет и вложение их в конверт с целью передачи координатору программы. Оставить один незаполненный образец анкеты, в качестве примера для учеников.

2. Скажите ученикам, что их целью является создание более совершенной анкеты и проведение на ее основе анализа способов и причин употребления алкоголя и других ПАВ в ближайшем к ученикам окружении, в их школе.

3. Затем разделите класс на несколько небольших групп. Было бы полезно, если бы ученики сами поделились на группы, без вашего вмешательства.

4. Работая в небольших группах, учащиеся составляют свои собственные вопросы для анкеты, а затем сравнивают их с вопросами программной анкеты. После работы в группах начинается работа в классе. Ее целью является разработка анкеты одного вида. Ученики выбирают вопросы, чаще всего повторяющиеся в анкетах, представленных группами. Часть вопросов можно взять из программной анкеты. Затем учащиеся перерабатывают анкету. На основе этой анкеты они проводят интервью со своими сестрами и братьями, ровесниками по школе или по дому,

5. На следующих занятиях (или другой части занятий, если интервью берутся на месте) после сбора анкет, подготовленных самими учениками, поделите класс на три группы, дав каждой из них один экземпляр незаполненной анкеты.

Одна группа подсчитывает ответы мальчиков, другая - девочек. А задание третьей группы заключается в том, чтобы внести в анкету полученные данные (проценты или части), которые отражали бы предполагаемые результаты исследований первой и второй групп.

После окончания этой работы начинается дискуссия, целью которой является сравнение результатов исследований мальчиков с результатами исследований девочек, а также сравнение их с ожидаемыми результатами, подготовленными третьей группой.

6. Руководствуясь полученным опытом, класс просматривает еще раз анкету и вносит возможные поправки в нее. Ученики могут отредактировать пояснение к анкете, например: "Мой класс проводит анкетирование по теме: как и почему люди употребляют или не употребляют алкоголь и другие психоактивные вещества. Мы просим Вас ответить на вопросы на основе собственного опыта".

7. Работая в небольших группах, учащиеся проводят анонимные исследования в различных социальных сферах, например, в других классах, школах, среди соседей, у себя дома. Отдельные группы учеников могут быть ответственными за проведение исследований в различных объектах.

8. Заключительная фаза занятий посвящена обработке результатов исследований, подготовке выводов и обсуждению их. Такая работа может осуществляться на конкурсной основе.

Упражнение 2.

ОТКАЗ В ТИПИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ, СВЯЗАННЫХ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ СПИРТНОГО ДРУГИХ ПАВ.

Время: около 45 минут.

Цели:

1. Ученики анализируют и определяют несколько типичных ситуаций, связанных с употреблением спиртного и других ПАВ.

2. Ученики осознают, что употребление спиртного и значительной части ПАВ в нашем обществе является обычным явлением.

3. Ученики понимают причины и следствия потребления спиртного и других ПАВ, вытекающие из убеждения, что:

- алкоголь и другие ПАВ доставляют приятные ощущения, улучшая самочувствие, на время заглушая душевную боль;

- алкоголь и другие ПАВ помогают устанавливать и поддерживать контакты различного рода...

- алкоголь и другие ПАВ отвлекает от работы, учебы, решения насущных проблем;

- алкоголь и другие ПАВ разрушает здоровье, семью, дружбу, любовь и будущее.

4. Ученики обдумывают возможные последствия отказа распития спиртного и употребления ПАВ в нескольких типичных ситуациях.

Вспомогательные материалы:

1. Пять комплектов черно-белых или цветных картинок, подготовленных учениками. Они должны представлять типичные ситуации, во время которых употребляют спиртное (например, в кафе, в ресторане, на дискотеке, на вечеринке, на семейном торжестве, на стройке - рабочими; в парке - молодежью) и другие ПАВ.

Методы: Общая групповая работа.

1. Учитель делит класс на группы, состоящие из 5-6 человек. Каждой группе дается комплект картинок и таблица для заполнения. Определяется задание: анализируя картинки, ученики должны заполнить таблицу, отвечая на вопросы: кто, когда, где, почему пьет и употребляет другие ПАВ, можно ли отказаться от этого в отдельных ситуациях?

2. Ученики выполняют задания.

3. Представители групп показывают всему классу полученные результаты.

4. Дискуссия с участием всего класса. Согласование результатов.

Определение выводов.

Упражнение 3.

ОТКАЗ ОТ ПАВ В ГРУППЕ РОВЕСНИКОВ

Время: около 45 минут.

Цели:

1. Ученики самостоятельно высказывают предложения о том, что могло стать причиной употребления алкоголя и других ПАВ в данном случае.

2. Ученики самостоятельно высказывают предложения о том, что могло стать причиной употребления алкоголя и других ПАВ в данном случае.

3. Ученики в ходе обсуждения высказывают предложения относительно фактов распития спиртных напитков и употребления других ПАВ детьми и подростками.

4. Ученики ищут причины, по которым дети и подростки должны отказываться от распития спиртного и употребления других ПАВ.

Вспомогательные материалы: специальная анкета, предназначенная для каждого ученика.

Методы: дидактическая игра в форме интервью журналиста, дискуссия с участием всего класса.

Действующие лица: журналист, Павлик, отец Павлика, мать Павлика.

Журналист сообщает: "Вчера вечером в городскую больницу был доставлен 11-летний мальчик Павлик, обнаруженный в состоянии алкогольного опьянения в автобусе. "Как это произошло?" - спрашиваю я Павлика, который уже выписался из больницы. Павлик рассказывает: "Вчера вечером мы возвращались домой с катка. Артур, мой друг, Михаил и я. Когда мы шли через парк, Артур вынул из сумки бутылку вишневой настойки и бросил коньки на снег. "Если тебе холодно, то можешь немного выпить", сказал он. Моим друзьям тоже было холодно. Потом мы открыли бутылку, я пил первый, сделал два глотка. Поначалу я почувствовал только вкус вишни, но уже через несколько секунд спирт начал обжигать рот. Мы быстро распили эту бутылку. Уже после первых глотков я не хотел пить больше, но боялся, что друзья поднимут меня на смех. Через несколько минут у меня, как на карусели, закружилась голова. Я присел на лавку, так как мне было очень плохо. И тогда, наверно, я уснул. Проснулся уже в больнице с трубкой в горле, а надо мной сестра в белом халате".

Журналист говорит: "Артур и Михаил утверждают, что посадили Павлика в автобус, а сами из ближайшей телефонной будки позвонили его родителям, сказав, что Павлик плохо себя почувствовал и необходимо его встретить на остановке". Разговариваю с родителями Павлика и обращаюсь к его отцу с вопросом: "Что Вы думаете о вчерашнем "приключении" Вашего сына?" Отец Павлика отвечает: "После телефонного разговора с друзьями моего сына я сразу же пошел на остановку. Но Павлика не было. От водителя автобуса я узнал, что какого-то совершенно пьяного мальчика отвезли на машине в больницу, сняв с автобуса на предыдущей остановке. В больнице я узнал всю правду. И сейчас еще не могу в это поверить! У нас дома Павлик ничего подобного никогда не видел. Мы с женой очень редко выпиваем спиртное. Раз в год, на Новый год мы выпиваем по бокалу шампанского, вот и все. И представляете себе: отец приходит с работы домой трезвый, а его сын, который еще ходит в 5 класс, пьяный!".

Журналист обращается к матери Павла: "А может быть Вы знаете причины вчерашнего "приключения" сына?" Мать Павла: "Мой сын немного ниже ростом его ровесников в классе. Может быть, отсюда все его комплексы, а может быть, таким образом он хотел понравиться друзьям? Вероятно, Павел хотел доказать, что он уже сильный мужчина?".

Журналист: "Конечно, здесь мы имеем дело с "неформальным" случаем. Но как могло это произойти?"

В этот момент подключается преподаватель: сначала давайте ответим на вопрос, как вел себя Павлик и его друзья? Если кто-то что-то делает, то, вероятно, для этого существуют какие-либо причины. Давайте подумаем над ответом на вопрос: почему именно так вели себя Павлик и его друзья, а не иначе. Если каждый ответит самостоятельно на эти вопросы в анкете, которую он получил, то мы попробуем найти причины, по которым дети и подростки употребляют спиртное, а также определить, правильно ли запрещают детям и подросткам употреблять алкоголь.

Аналогичная история рассматривается и в отношении употребления никотина и наркотиков.

Упражнение 4.

ДАВЛЕНИЕ СО СТОРОНЫ РОВЕСНИКОВ

Время: 1-2 занятия.

Цели:

1. Ученики описывают случаи, когда они оказывали давление на кого-либо или кто-то оказывал давление на них, чтобы склонить к распитию спиртного и употреблению других ПАВ.
2. Ученики анализируют причины и приемы оказания давления.

Методы: работа в группе, обсуждение.

Класс следует поделить на две группы. Ученики правой группы описывают случаи, в которых они оказывали давление на других (неважно, с какой целью). Ученики второй группы описывают ситуации, когда на них оказывали давление. Затем эти описания становятся предметом обсуждения всем классом. При обсуждении стоит остановиться на следующих вопросах: причины оказания давления, явные и скрытые способы оказания давления, эмоции при оказании давления.

Модуль 2

Упражнение 1.

Понятие ассертивности.

Задания

1. Собрать информацию от всех участников.

Диагностировать уровень знаний об ассертивности в группе.

Помощь

Большой лист бумаги

Время

Минимум: 15 мин. Максимум: 25 мин.

Метод.

1. Соберите мнения участников методом «мозгового штурма» и попросите их записать на листе бумаги все возможные ассоциации, возникающие в связи с понятием ассертивности. Помните, что метод «мозгового штурма» заключается в предложении максимального количества разных мыслей без их оценки.

2. Поделите участников на группы по 5 человек в каждой. Попросите, чтобы каждая группа написала свое определение ассертивности.

3. Попросите громко прочитать все отдельные определения.

Спросите участников, каков их опыт в области приобретения навыков ассертивного поведения. Участвовали ли они раньше в каких-либо тренингах или семинарах, посвященных этой проблеме?

Упражнение 2.

Что такое ассертивное поведение.

Задания

Проверить навыки распознавания различных типов поведения: агрессивного, пассивного, манипулирующего и ассертивного.

Помощь

Тест «Что такое ассертивное поведение?»

Время

Минимум: 20 мин. Максимум: 25 мин.

Метод.

1. Раздайте каждому участнику Тест «Что такое ассертивное поведение?».

2. Объясните, что Тест содержит описание четырех различных ситуаций. В каждой ситуации приведены четыре возможных типа реакции на них: пассивная, манипулирующая, агрессивная и ассертивная.

Попросите участников, чтобы каждый из них внимательно прочитал описанные ситуации и около каждого ответа обозначил разновидность поведения соответствующей буквой: агрессивное – А, пассивное – П, манипулирующее – М, ассертивное – АС.

3. Заполнение теста может проходить индивидуально или в парах.

4. Подведите итоги упражнения во всей группе. Попросите прокомментировать свои ответы, особенно те, в которых участники не были уверены, или те, которые были даны неверно.

5. Спросите участников, что они думают об этой методике, помогает ли она распознавать различные типы поведения.

Тест. Ниже описаны некоторые ситуации и ответы, возможные в этих ситуациях. Обозначьте соответствующей буквой, по вашему мнению, относятся ли эти ответы к агрессивным (А), пассивным (П), манипулирующим (М), или асертивным (АС) моделям поведения.

Ситуация первая.

Вы с друзьями собрались вместе, чтобы решить, в какой ресторан пойти. Один из них предлагает кафе, в котором ты уже был и считаешь его не очень хорошим, при этом ты говоришь:

- Ну и что? Ты что с ума сошел, туда ходить?

- Мне не хочется туда идти. В последний раз, когда я там был, еда была дорогая и очень однообразная. Как вы думаете, не пойти ли нам лучше в «Золотой дракон»? Я слышал, там очень хорошая кухня.

- Мне действительно не хочется туда идти. Но, если вы так хотите, у меня выбора не остается. Если будет хуже, то только из-за вас.

- Ладно, отлично. Пойдем туда.

Ситуация вторая.

На следующий месяц будет твой день рождения. У тебя будет круглая дата, и тебе очень хотелось бы особенно ее отметить. Ты говоришь:

- Я думаю, тебе бы тоже хотелось хорошо встретить мой день рождения. Мне было бы очень приятно, если бы ты сделал для меня что-то особенное.

- Мы ничего такого не планировали на следующий месяц?

- Вряд ли ты об этом помнишь, но в следующем месяце у меня день рождения. Может быть, хоть в этот раз ты сделаешь для меня что-то приятное?

- Аня рассказала мне сегодня, что ее муж сделал ей на юбилей замечательный подарок. Они поехали в круиз на выходные. Правда, здорово?

Ситуация третья.

Ученик в классе, в котором ты преподаешь, в твоём присутствии говорит о тебе гадости. Ты тут же отвечаешь:

- Ковалев, заткнись. Как не стыдно, слушать тебя не хочу!

- Ваня, это не очень вежливо, правда?

- Ваня, я о тебе никогда такого не говорю. И мне бы тоже не хотелось, чтобы кто-то называл меня такими словами. Я тебя прошу, не делай так больше.

- Кое-кто, кого я поймал в туалете с папиросами, но в тот раз отпустил, должен внимательно следить за своими словами, если не хочет, чтобы об этом узнал директор.

Упражнение 3.

ВЛИЯНИЕ ОСКОРБИТЕЛЬНЫХ ЗАМЕЧАНИЙ

Время: 1-3 дня.

Цель: адекватность выражений смыслу сказанного, их этика.

Форма проведения: после занятий физкультурой или межшкольных соревнований учитель предлагает ученикам написать на листке об одном из оскорбительных замечаний, которые они слушали на занятиях. Ученики должны знать, что позже их тексты будут прочитаны перед всем классом. После сбора всех листков каждый из ребят по очереди выбирает из стопки один листок и говорит, как бы он чувствовал себя, если бы услышал замечание, написанное на листке, в свой адрес. Если позволит время, учитель может попросить учеников разыграть небольшие сценки по ситуациям, в которых чаще всего бывают подобные замечания, а также представить те же ситуации, только без оскорбительных замечаний или с замечаниями, выраженными иначе. Затем преподаватель обсуждает с учениками другие ситуации, в которых звучат подобные замечания. Учитель предлагает учащимся снова написать на листке замечания, но только такие, которые бы призывали к совместной игре. После сбора листков ученики снова читают написанные замечания. В заключение учитель дает понять своим ученикам, что,

желая сообщить что-нибудь, кому-нибудь, стоит выбирать замечания положительного характера, а не оскорбительные.

Модуль 3

Упражнение 1.

«ВООБРАЗИ ЖЕЛАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ»

Изначально абстрактное, становится конкретным только в «мастерских» нашего воображения.

Подтверждено практикой, что человек способен создать все, что способен вообразить.

Именно воображение помогает нам эффективно управлять собственным «Я».

Нервная система человека автоматически реагирует на все команды, подаваемые от головного мозга. Для нее любая команда из «главного компьютера» — подлинна, при чем неважно оттого, как сформировались мыслительные образы, подающие сигналы в головной мозг — от реальных внешних раздражителей или посредством воображения.

Существует два основных вида воображения: репродуктивное и творческое.

Возбуждаются оба вида воображения от активности и, подобно нашим мускулам, при бездействии слабеют, чахнут, угасают, но, что важно отметить, не умирают. Жизнь воображению можно дать только работой, нужно заставить его работать, и только в этом случае оба вида воображения — и репродуктивное, и творческое — помогут нам, как левая и правая рука.

Упражнение 2.

«СФОРМУЛИРУЙ СИЛЬНУЮ МОТИВАЦИЮ ДОСТИЖЕНИЯ ЖЕЛАЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА»

Любая поведенческая активность человека мотивированна.

Мотив — это то, что вызывает активность, побуждает человека к деятельности. Зарождение и формирование мотивации происходит в процессе взвешивания положительного и отрицательного в том или ином действии или поступке. Причем чем больше удастся связать будущий результат с несколькими личностными ценностями, тем больше внутренних источников будут подпитывать энергию мотивации.

Будущий результат должен вызвать положительные, интенсивные переживания. Если человеку что-то необходимо сделать, а особого желания нет, то необходимо найти время для целенаправленного и осознанного поиска положительных сторон в будущей ситуации, когда результат окажется уже достигнутым. После этого необходимо мысленно как бы войти в данное событие и восторженно пережить его положительные моменты. Чем интенсивнее, ярче и вдохновеннее окажется это переживание, тем сильнее будет мотивация к действию.

Упражнение 3.

«БУДЬ УВЕРЕНЫ В СЕБЕ»

Уверенность в себе невольно порождает решительность действовать и добиваться делаемого. Действительно, если ты считаешь себя разбитым, то ты разбит. Если ты думаешь, что не посмеешь, то так и будет. В битвах жизни не всегда побеждает самый сильный или самый быстрый, но рано или поздно тот, кто побеждает, оказывается тем, кто считал себя на это способным.

Необходимо сделать первый шаг к успеху. Очень часто источником неудач является неуверенность в своих действиях. Сделав шаг к желаемому результату, у человека зарождается надежда, которая, в свою очередь, способна породить следующие действия.

Важную роль в зарождении уверенности в себе играет самовнушение. Известно, что если многократно повторять какое-либо утверждение, то вскоре, действительно, начинаешь верить в него независимо от того, истинно оно или ложно. Самовнушение основано на возбуждении сознания посредством чувств.

Пережив успех, важно закрепить чувство уверенности в успехе. Для закрепления чувства уверенности в себе важно не столько вызвать приятные, позитивные переживания по поводу уверенности в своих силах, сколько удержать его.

Крайне полезно подарить себе уверенность в себя.

Упражнение 4.

ВВЕДЕНИЕ В ТЕХНИКУ РЕЛАКСАЦИИ

Вы приступаете к практическому овладению техникой релаксации, которая поможет вам взять под контроль все ответные реакции своего организма на стресс. Физическое расслабление на первый взгляд очень простое дело, хотя на самом деле этот навык требует серьезной отработки и закрепления на практике. Так, например, мы можем научиться замедлять дыхание, можем дышать глубже или расслаблять мышцы. И, удивительное дело, как только это происходит, остальные реакции тоже автоматически видоизменяются.

НАУЧИТЕСЬ РАСПОЗНАВАТЬ МЫШЕЧНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ

Неплохой способ научиться этому заключается в том, чтобы исследовать свое тело, сначала поочередно напрягая, а затем расслабляя ту или иную группу мышц. Важно повторять это упражнение много раз подряд. Это поможет вам лучше познакомиться со своими мышцами и научиться оперативно определять, в каком состоянии они находятся — напряженном или расслабленном. Хорошо отработав этот навык, вы научитесь улавливать моменты, когда мышцы только начинают сковываться, и оперативно расслаблять их.

Модуль 4

Упражнение 1.

ИСКУССТВО ВЫСКАЗЫВАТЬСЯ

(Сочинения и письменные высказывания о программе "Спасибо, нет!")

Время: от 3 дней до 2 недель.

Цель: обучение дневниковым записям и письменным высказываниям на тему "Спасибо, нет!".

Форма проведения: учитель организует в классе дискуссию на тему оказания давления, влияния, которому учащиеся поддаются во время принятия решения, касающегося их поведения. Здесь необходимо определить такие понятия, как "ровесник", "давление", "влияние", "альтернатива", "последствия" и определить значения соответствующих им эмоций: фрустрация, беспокойство, озабоченность, раздражение, облегчение и удовлетворение.

Списки способов оказания давления, а также определений, связанных с этим понятием и эмоцией, должны быть вывешены в классе. Учителю необходимо привлечь учеников к тому, чтобы они описывали в своих дневниках решения, которые они принимают, и факты, которые влияют на данный выбор (пять минут учебных занятий в течение дня на протяжении двух недель).

Вывешенные списки могут послужить для учеников источником мыслей и идей, а также помочь вести дневник. Можно также попросить учеников сочинить в любой поэтической форме песенки, небольшие сатирические произведения в стихах и прозе, которые бы передали чувства, связанные с выражением отказа друзьям. Ученики должны обсудить свои работы в небольших группах или всем классом. Учитель записывает примеры оказания давления и связанные с этим чувства, которые чаще всего описывают учащиеся, и сравнивает их со списком, составленным самими учениками в начале занятий.

Упражнение 2.

СТАТИСТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Время: 2 недели.

Цели: ученики приобретают знания в области статистических исследований, проводят собственные статистические исследования на тему, связанную с

оказанием давления на личность и принятием решения.

Методы: работа в группах, обсуждение.

Учитель представляет перечень вопросов анкеты и примеры результатов исследований. Например, последнее исследование общественного мнения. Вместе с учениками он подготавливает список тем, которые можно использовать, в статистических исследованиях, связанных с поведением и принципами молодежи. Работая в группах, ученики определяют соответствующую тему исследований. Было бы очень хорошо, если бы она была связана с оказанием давления ровесниками или с определением учениками мнения о своем поведении. Преподаватель вместе с учениками или самостоятельно составляет анкету, используя их предложения. Вместе с классом учитель обсуждает и выбирает способ сбора и анализа данных. При этом важно, чтобы каждый ученик принимал как можно большее участие в подготовке исследований. После сбора данных, распределения их в таблицы и диаграммы учащиеся должны обработать результаты. Обсудить их друг с другом ученики могут на страницах школьной газеты или составлением специального отчета на уроке математики. Учитель дает учащимся время на обмен мнениями, взглядами и опытом на тему проведенного исследования.

Упражнение 3.

КОНКУРСЫ РИСУНКОВ И ПЛАКАТОВ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Условия проведения конкурсов, учитываемые факторы:

количество участников (класс, школа, микрорайон, район, город, область), возраст участников, определение темы в зависимости от возраста, подготовка четкого положения о проведении конкурса, подведение итогов (выставка лучших работ, награждение участников и коллективов, съемки фильмов, разъездная выставка и т. д.).

При подготовке конкурса необходимо, в первую очередь, проинструктировать непосредственных исполнителей работы с детьми и подростками (педагоги, воспитатели, классные руководители и т. д.), разъяснить положение о конкурсе.

В положении необходимо:

Указать цель конкурса: утверждение здорового образа жизни; выработка теоретических знаний и убеждений о здоровом образе жизни; профилактика различных болезней, в т. ч. зависимостей (курение, алкоголизм, наркомания); пропаганда физкультуры и спорта и др.

Определить сроки проведения и этапы. (Должно быть четкое соблюдение сроков и этапность в зависимости от количества участников).

Темы конкурсов:

- Брось курить
- Курение и экология
- Курить – не только себе вредить
- Курение и домашние животные
- Курение и потомство
- Алкоголь – причина дорожно-транспортных происшествий
- Наркотики – путь в никуда

Упражнения для старшего школьного возраста

Модуль 1

Упражнение 1.

МОЛОДЕЖЬ И ВЗРОСЛЫЕ ГОВОРЯТ: "СПАСИБО, НЕТ!"

Время: 2-3 занятия по 45 минут, внеклассное анкетирование 1-2 часа.

Цели/ученики знакомятся с аргументами, которые можно использовать, отказываясь

пить. Ученики проводят интервью.

Методы: дискуссия, интервью в различных кругах.

Вспомогательные материалы: магнитофон, диктофон.

Учитель предлагает классу провести дискуссию на тему: "Какими аргументами можно пользоваться, отказываясь пить спиртное и употреблять другие ПАВ в ситуациях, когда на ученика оказывается давление?"

Представленные классом аргументы записываются на доске, а потом на листочках, которые сохраняются как документ. Список можно дополнить, предлагая ученикам провести в школе ряд интервью среди своих ровесников. Это было бы хорошей подготовкой к следующим интервью, которые будут проводиться со взрослыми.

Затем учитель предлагает ученикам, чтобы они провели интервью дома с родителями или другими взрослыми на тему: "Как взрослые в компании отказываются пить спиртное?". Можно организовать проведение группой учеников интервью со случайно встреченными на улице людьми. В такой ситуации был бы полезен магнитофон или диктофон, хотя и при их отсутствии, ученики успешно могут записать ответы взрослых.

На следующих занятиях учащиеся представляют результаты исследований, используя список аргументов, предложенных взрослыми. Затем они сравнивают составленный ими ранее список аргументов с мотивировками, полученными при проведении интервью.

Учитель начинает дискуссию по следующим вопросам:

- какие аргументы встречаются в обоих списках;
- что отличает оба списка;
- как молодые люди могут отказаться от распития спиртного и употребления других ПАВ в компании;
- какие аргументы представили участвующие в интервью женщины;
- какие аргументы представили участвующие в интервью мужчины;
- какие способы отказа от употребления алкоголя и употребления других ПАВ являются "женскими", а какие - "мужскими";
- какие аргументы наиболее эффективны?

Конечно, таких вопросов может быть и больше. Важно, чтобы дискуссия проходила в атмосфере терпимости, свободы и доверия, искренности и непринужденности.

Упражнение 2.

ПАНТОМИМА "НЕТ, Я НЕ ИДУ С ВАМИ"

Время: 2-3 занятия по 45 минут.

Цели: ученики подготавливают и разыгрывают короткие сценки пантомимы, отрабатывают жесты, выражающие предложение выпить и отказ от распития, а также от употребления других ПАВ.

Вспомогательные материалы: подготовленные учениками реквизиты, сценарные заголовки.

Методы: исполнение ролей, дискуссия.

1. Подготовка игры. Весь класс следует поделить на небольшие (по 5 человек) группы. Задачей каждой группы будет подготовка небольшой немой сценки - пантомимы. Необходимо объяснить ученикам, что пантомима - представление без слов, в котором актеры выражают действие и чувства с помощью мимики, жестов и движений. Каждая группа должна подготовить, а потом сыграть сценку, в которой собирается группа людей и решает отметить встречу, употребляя пиво или вино в парке или в ресторане (здесь можно представить ученикам множество различных вариантов), или употребляя другие ПАВ.

Один из членов группы с помощью мимики, жестов и движений показывает, что он отказывается от участия в распитии алкоголя. Все остальные оказывают на

него давление, уговаривают его пойти с ними. Тут не так важно, какой будет конец сцены. Подготавливая пантомиму, ученики должны проявить свою сообразительность, воображение, подобрав какой-нибудь реквизит. Можно объявить ученикам, что особенно хорошо и оригинально подготовленные сценки будут отмечаться призами жюри, в состав которого войдет учитель и представители каждой группы. Необходимо стремиться к тому, чтобы ученики сами разделились на группы.

Важно также, чтобы было 4 вида таких групп: - одни мальчики; - одни девочки; одна девочка, которая играла бы роль отказывающейся от участия в распитии или употреблении ПАВ, пьяная команда целиком состояла из мальчиков; - один мальчик, который играл бы роль отказывающегося от спиртного (или другого ПАВ), а девочки - роль соблазнительниц.

2. Ход игры. Игра имеет 2 фазы: представление и дискуссия.

Фаза 1. Представление.

На занятиях каждая группа поочередно представляет свою сценку. Остальные стараются отгадать, какие причины отказа выражаются с помощью мимики, жестов и действий актерами, которые играют роль непьющих. Эти причины остальная часть класса записывает на листочках. После представления всех пантомим собирается жюри и объявляются результаты конкурса.

Фраза 2. Дискуссия.

Учитель собирает записи учеников и на их основе пишет на доске список причин отказа от употребления спиртного или другого ПАВ. Этот список становится в дальнейшем предметом дискуссии по следующим вопросам:

- какие причины чаще всего разыгрывали "актеры" в сценке пантомимы, изображая отказ от употребления алкоголя или другого ПАВ?

- какие причины отказа использовали девочки, когда их уговаривали мальчики?

- какие причины отказа использовали мальчики, когда их уговаривали девочки?

- какие причины отказа использовали девочки, когда их уговаривали девочки?

- какие причины отказа использовали мальчики, когда их уговаривали мальчики?

- в чем суть "мужских" причин отказа?

- в чем суть "женских" причин отказа от употребления алкоголя или других ПАВ?

- могут ли быть еще использованы какие-либо другие причины для отказа?

- от чего зависит эффективность отказа от участия в алкогольных или противонаркотических мероприятиях?

Вопросов, конечно, может быть и больше. Важно только, чтобы дискуссия была искренней, чтобы ученики без смущения могли изложить свои мнения.

Упражнение 3.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ТАБАКЕ, АЛКОГОЛЕ И ДРУГИХ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВАХ

Время: 1-2 занятия.

Цели: обучение наглядной противоалкогольной и противонаркотической агитации с помощью фотоколлажа, анализ воздействия алкоголя.

Вспомогательные материалы: журналы, картон, ножницы, клей.

Методы: создание коллажа, обсуждение.

1. Ученики заранее готовят соответствующие фотографии из журналов, статьи, заголовки, тексты и т.д.

2. Ученики знают, что такое коллаж и какова тема коллажа. Они вырезают фотографии или тексты из журналов и приклеивают их на картон. Все коллажи должны иметь общую тему, общее название, информировать о причинах и последствиях употребления алкоголя и других ПАВ, методах пропаганды спиртных напитков и других ПАВ. Можно предложить ученикам представить положительные и отрицательные стороны явлений, связанных с алкоголем.

3. После завершения работы над коллажем необходимо класс поделить на

небольшие группы. Задача каждой группы состоит в том, чтобы ученики:

а) посмотрели вместе коллажи и определили, на каких из них представлены проблемы, связанные с алкоголем или другими ПАВ;

б) обсудили и записали мнение группы о коллаже, о том, усиливает ли алкоголь или другие ПАВ сексапильность (сексуальный внешний вид), увеличивает популярность?

Или они думают, что употребление алкоголя или других ПАВ в большинстве случаев вредит человеку?

4. Результаты представляются всему классу, группы отвечают на вопросы и комментируют мнения и высказывания других учеников и учителя.

Модуль 2

Упражнение 1.

Твое ассертивное поведение.

Задания: Проанализировать знания участников в области навыков ассертивного поведения.

Помощь: Чистые листы бумаги

Время: Минимум: 40 мин. Максимум: 45 мин.

Метод.

1. Спросите участников группы, могут ли они припомнить ситуации, в которых они вели себя ассертивно. Попросите каждого описать вкратце такую ситуацию и свое поведение.

2. Спросите отвечающего, как он себя чувствовал в такой ситуации.

Спросите остальных участников, как они оценивают каждую из ситуаций, было ли поведение рассказчика действительно ассертивным?

3. Обратите внимание участников, в какой ситуации следует вести себя ассертивно и почему.

4. Разделите участников на группы по 5 человек.

Предложите им обсудить в группах различные случаи, в которых стоит вести себя ассертивно, а также такие, в которых вести себя ассертивно не следует, и обосновать свое мнение.

5. Попросите отдельные группы представить на общее обсуждение выводы, к которым они пришли.

Упражнение 2.

Будь ассертивным.

Описание ролевых сценок.

Ситуация первая (курение).

Участник А

Недавно ты решил, что в комнате, где ты работаешь, нельзя курить, потому что тебе это очень мешает, и повесил специальную табличку. В комнату вошел знакомый (участник Б) и закурил сигарету без разрешения. Попробуй, удастся ли тебе, ведя себя ассертивно, добиться, чтобы он погасил сигарету.

Участник Б

Ты заядлый курильщик, который не может долго выдержать без сигареты. Твой знакомый, в комнату которого ты вошел (участник А) не разрешает курить в этой комнате. Ты считаешь, что это нарушение твоего права курить. С другой стороны, тебе очень важны хорошие отношения с твоим знакомым. Попробуй, удастся ли тебе справиться с ситуацией и выйти из комнаты, не погасив сигареты, но при этом не ссориться со знакомым и не обижать его.

Участник В

Твоя задача наблюдать за поведением А и Б. Обрати внимание, какие аргументы находили участники, защищая свое мнение. В конце упражнения ты можешь заметить, чье поведение было более или менее ассертивным и дать советы, полезные при более ассертивном поведении.

Ситуация вторая (претензии в магазине).

Участник А

Ты только что купил магнитофон в ближайшем магазине. Дома оказалось, что он не работает. Магнитофон тебе нужен именно сегодня из-за важного интервью, которое обязательно надо записать. Ты возвращаешься в магазин и просишь продавца немедленно обменять магнитофон или вернуть деньги. Попробуй, удастся ли тебе, ведя себя асертивно, получить другой магнитофон или вернуть деньги.

Участник Б

Ты продавец в магазине, где продают магнитофоны. В магазине больше нет никаких других магнитофонов той же марки, который купил А по той же цене. Последнее время твой начальник был очень недоволен, что ты часто возвращаешь деньги клиентам. Тебе не хочется очередной раз попадать ему под горячую руку. Попробуй, удастся ли тебе убедить клиента, чтобы он зашел на неделе, когда в магазин будет новый завоз магнитофонов, или чтобы он доплатил за лучший магнитофон другой марки.

Участник В

Твоя задача наблюдать за поведением А и Б. Обрати внимание, какие аргументы находили участники, защищая свое мнение. В конце упражнения ты можешь заметить, чье поведение было более или менее асертивным и дать советы, полезные при более асертивном поведении.

Ситуация третья (домашние обязанности).

Участник А

Ты видишь, что кто-то из тех, с кем ты живешь в одной квартире (участник Б – муж, жена, дочь, сын, родственник, друг – выбирай сам) не выполняет своей части домашних обязанностей и все время старается переложить их на тебя. Вы оба (обе) работаете, и свободного времени для домашних дел у вас одинаково. Попробуй, удастся ли тебе убедить его или ее больше заниматься хозяйством.

Участник Б

Ты выполняешь свою часть работы по дому, но терпеть ее не можешь, хотя любишь жить в чистом доме. А никогда не упрекал(а) тебя раньше, и ты думаешь, что ему (ей) просто нравится придирается. Ты предпочитаешь, закрывать глаза на большой беспорядок в доме, или нанять кого-нибудь в помощь, чем делать это самому.

Участник В

Твоя задача наблюдать за поведением А и Б. Обрати внимание, какие аргументы находили участники, защищая свое мнение. В конце упражнения ты можешь заметить, чье поведение было более или менее асертивным и дать советы, полезные при более асертивном поведении.

Ситуация четвертая (алкоголь).

Участник А

Вы с приятелем (участник А) пьете пиво. Раньше в подобных случаях, когда вы встречались, вы пили очень много. И недавно ты решил пить меньше. Сегодня ты уже выпил. Теперь друг просит выпить тебя еще.

Участник Б

Ты друг А. Тебя всегда очень радовала возможность каждую неделю посидеть в баре. Ты не хочешь, чтобы приятель ломал традицию, ограничивая себя в выпивке и не давая тебе выпить еще рюмочку. Ты считаешь, что те, кто говорит, будто алкоголь вредит здоровью, сильно преувеличивают. Вам обоим в радость веселый вечер с большим количеством спиртного.

Участник В

Твоя задача наблюдать за поведением А и Б. Обрати внимание, какие аргументы находили участники, защищая свое мнение. В конце упражнения ты можешь заметить,

что поведение было более или менее асертивным и дать советы, полезные при более асертивном поведении.

Модуль 3

Упражнение 1.

«ПРЕВРАТИ ПРЕПЯТСТВИЕ В ТРАМПЛИН ДЛЯ НОВЫХ ПРЫЖКОВ К ЦЕЛИ»

Выработай умение мудро относиться к ошибкам и радоваться препятствиям.

Обозначенный принцип способствует разрешению возникших затруднений. Только тот, кто сталкивался с трудностями и препятствиями в жизни, и увеличивает свои усилия, может по праву считаться мастером в преодолении жизненных неприятностей. Осознание того факта, что «умеренная доза отчаяния» может подействовать на человека благотворно, является доказательством того, что человек обладает гибким и проницательным умом, позволяющим ему моменты раздражения умело трансформировать в уникальный шанс узнать что-то очень существенное и важное, касающееся своего самочувствия.

Не допускай обвинения в адрес сложившихся объективных обстоятельств, обусловивших проблемы.

Важным этапом на пути к раскрепощению позитивной энергии человека является его отказ от постоянных обвинений в адрес обстоятельств, не зависящих от человека, но породивших его проблемы. Обвинение в адрес обстоятельств, помогают ему убедить себя в безвыходности собственного положения и, что самое опасное, обосновать ненужность и бессмысленность его усилий для решения проблемы. Другими словами, старайся легко принять то, что неизбежно.

Научись время от времени признавать свои поражения. Это необходимо хоть иногда делать, если действительно вы хотите добиться успеха.

Анализируй свои слабые стороны, ибо этим вы способны раскрыть свою спрятанную силу. Не следует забывать, что сила системы во многом зависит от силы его слабого звена.

Упражнение 2.

«ОГЛЯНИСЬ В ПРОШЛОЕ, НАСЛАДИСЬ НАСТОЯЩИМ, ИНТЕРЕСУЙСЯ БУДУЩИМ»

Слагаемое первое — оглянься в прошлое.

Прошлое для мудрого человека является бесценным достоянием, поскольку именно прошлый опыт позволяет ему не допускать повторных ошибок. Отношение к своим собственным ошибкам является важнейшим показателем мудрости человека.

В свое прошлое смотрите с интересом, как на свое достояние, поскольку оно составляет историю вашей жизни. Мудрость в том и заключается, что этим воспоминаниям дают возможность остаться в прошлом.

Поворотный пункт в жизни многих преуспевающих людей обычно совпадает у них с неким кризисом, критической ситуацией или ошибками, из которых они уже выходили другими. Ибо любая ошибка для проницательного ума — это достояние огромной ценности, поскольку порождает желание превратить неудачу в победу.

Слагаемое второе — насладитесь настоящим

Не сражайся с призраками прошлого, не тревожьтесь о завтрашнем дне, а сконцентрируй свое внимание и насладись настоящим. Совершенно верно то, что необходимо планировать будущее, но только планировать, а не пытаться жить в завтрашнем дне, тем более в дне прошедшем.

Не следует забывать, что не стоит откладывать радость на завтра, ибо жизнь просто гибнет в откладывании.

Слагаемое третье — интересуйся будущим!

Предвидеть будущее — значит управлять им! Это позволит выработать умение ожидать неожиданное. Умение предсказывать проблемы значительно лучше,

чем умение решать уже возникшие.

Упражнение 3.

«ОВЛАДЕЙ УМЕНИЕМ ПРЕУСПЕВАТЬ С РАДОСТЬЮ И ОЩУЩЕНИЕМ СЧАСТЬЯ»

Не допускай чрезмерного раскаяния и сожаления по поводу допущенных в прошлом ошибок. Сожаление — это своеобразная попытка жить в прошлом, это стремление исправить в прошлом какую-то ошибку, а поскольку в прошлое мы вернуться не в состоянии, то и выправить уже пройденный путь нам не под силу. Единственное, что мы можем сделать в настоящем, — это осознать прошлые просчеты. Крайне опасное дело ненавидеть и осуждать себя за сделанные ошибки. Мы делаем ошибки и допускаем просчеты, но ошибки не должны делать нас.

Отношение к собственным ошибкам может высказываться в различных словесных формах: глагольной и существительной. В первом случае («Я ошибся, потерпел неудачу») признается допущенный просчет, что позволяет в будущем исправить ошибку и не порождает чувство обреченности.

Существительная же форма высказывания типа «Я неудачник» закрепляет в подсознании человека некое психологическое состояние, это уже диагноз, к которому привела допущенная когда-то ошибка.

Не забывай о том, что мудр не тот, кто не может рассердиться, а тот, кто не хочет быть сердитым.

Только от самого человека зависит, какова будет его ответная реакция.

Осознай тайну собственного «Я».

Представление о самом себе во многом предопределяет особенности нашего поведения.

Так, человек, вообразивший себя «неудачником» и искренне поверивший в свою несчастную судьбу, всегда найдет способ и причины объяснить свое поражение, даже при наличии благоприятной возможности добиться успеха.

Узнай об эффективном способе, как стать несчастным без посторонней помощи.

Он заключается в том, чтобы связать любую мелкую неудачу с какой-либо крупной неприятностью из своего прошлого, причем желательно не одной, а несколькими. Если все это сделать правильно, то ты получишь доступ к массе негативных переживаний, чем, собственно, и заполнишь, возможно, и не один день собственной жизни. Эта шутивная рекомендация приведена потому, что и позитивное, хорошее настроение человек создает себе точно таким же способом.

Каждый из нас сам делает себя либо несчастным, либо счастливым. Главный вопрос в другом — на что человек ориентируется.

Узнай о механизмах, блокирующих механизмы счастья. К основным из них относятся следующие:

А. Требование поступать только так, а не иначе. Требовать от себя что-либо — значит напрягаться, испытывать неприятные чувства, отдавать себя в плен собственных жестких ожиданий. Все это крайне неприемлемо для психики. Вот почему так важно перевести требования в предпочтение, уйти от слов: «Я должен, я обязан» и т.п. и заменить их на «Мне бы этого хотелось», «Мне это интересно» т.д., т.е. заменить требование на предпочтение типа: «Позвольте себе это сделать».

Б. Мышечное напряжение. Для многих людей ощущение несчастья — это прежде всего боль, вызванная мышечным напряжением, т.е. хронически зажатым состоянием мышц. Опытным путем доказано, что если все мускулы тела пре бывают в расслабленном состоянии, в покое, то невозможно ощущать страх, раздражение, тревогу, беспокойство и другие негативные эмоции.

В. Характер усилий. Редкие дела требуют абсолютных усилий борьбы не на жизнь, а на смерть. В большинстве своем повседневная жизнь человека требует

постоянных, но не сверхусилий. Известно, что за пределами оптимального в большинстве случаев эффективность снижается.

Г. Особый волевой контроль за чувствами удовольствия. Не следует забывать, что чем меньше мы будем усердствовать с контролем, тем больше получим удовольствия.

Не забывай, что любовь к себе никогда не бывает лишней.

Почему бы не создать себе подлинный праздник уважения, одобрения и признательности?

Упражнение 4.

«ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ»

Внутренний диалог заключается в том, что ты задаешь себе пять ключевых вопросов, на которые сами же и отвечаете.

Что я чувствую? Что я делаю? Какие чувства я испытываю? О чем говорят мне мои эмоции? Чего я хочу? Что я могу с этим сделать?

Неплохой прием, который многим помогает выплеснуть наружу переполняющие эмоции, состоит в том, чтобы громко повизжать или покричать, поколотить подушку, покопать в огороде картошку или энергично прошагать изрядное количество километров. Если ты иногда прибегаешь к подобным действиям, не причиняя при этом вреда или беспокойства ни себе, ни окружающим, то имей в виду, что это довольно эффективный способ, который помогает быстро эмоционально разрядиться.

1. Что я чувствую? Что я делаю?

Вероятно, вас учили, что воспитанный человек должен уметь сдерживать свои чувства. (Всем нам в той или иной мере свойственно сдерживать проявление своих чувств.) Но поскольку наше тело в меньшей степени подчиняется требованиям цивилизованного существования, оно может распознавать и выражать то, что чувствует, даже если мы не отдаем себе в этом отчета. Наше тело общается с нами, направляя нам закодированные послания; оно говорит с нами на своем языке, на языке тела, который включает такие элементы, как позы, движения, мышечное напряжение, перемена режима дыхания.

ОСТАНОВИТЬСЯ И ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ.

2. Какие чувства я испытываю?

После того как вы научились распознавать сигналы, подаваемые вашим телом в форме мышечного напряжения, ваш следующий шаг — научиться понимать, какие эмоции это мышечное напряжение выражает. Эмоций, как известно, пять: радость, удовлетворение, страх, злость и грусть. Очень часто мы испытываем сочетание всех пяти эмоций, соотношение которых обуславливает соответствующую гамму чувств.

Зачастую нам бывает трудно разобрать, какие чувства и эмоции мы на самом деле испытываем. Если когда-нибудь вам приходилось наблюдать за маленькими детьми, то вы не могли не заметить, что им свойственно проявлять свои эмоции в крайней форме, причем несколько не сдерживаясь. Проблемы же, как правило, начинают возникать тогда, когда, установив слишком жесткий контроль над своими эмоциями, вы тем самым словно отгораживаетесь стеной от собственных чувств, не позволяя им проникать в вас. И теперь как раз настал момент попытаться обнаружить эти глубоко спрятанные эмоции и чувства и извлечь их наружу.

3. О чем говорят мне мои эмоции?

Давайте посмотрим, что обычно выражают наши пять эмоций.

Радость: Я радуюсь.

Удовлетворение: Я доволен.

Страх: Я чего-то боюсь (чего-то реально существующего или абстрактного).

Злость: Я не получил (не получаю) того, что мне нужно.

Грусть: Я потерял нечто (вещественное или абстрактное).

4. Чего я хочу?

Свойственно ли вам испытывать чувство вины, раздумывая о том, чего вы хотите? Возможно, принесут пользу кое-какие из следующих вспомогательных приемов.

1. Заносите свои мысли о том, что вам нужно, в специальную тетрадь (скажем, заведите дневник мыслей и идей, которые случайно приходят вам в голову).

2. Надиктовывайте свои мысли на магнитофонную ленту.

3. Глубоко расслабьтесь и вообразите себе, что вы как героиня известной сказки просите свою фею-крестную исполнить ваши желания. Каждую фразу начинайте словами: "Я хочу, чтобы..."

4. Составьте список слов, которые точнее всего передают ваши чувства и желания, и посмотрите, как это может вам пригодиться.

Если вы хотите получить более объективное представление о том, что с вами происходит, то сначала опишите ситуацию со своей точки зрения, а затем попытайтесь взглянуть на нее со стороны, глазами кого-то другого.

5. Что я могу с этим сделать?

Теперь, когда вы имеете более или менее полное представление о своем эмоциональном состоянии, вам нужно решить, как следует поступить в данной ситуации. Попробуйте хоть немного смягчить свое состояние.

Модуль 4

Упражнение 1.

НЕСТАНДАРТНАЯ СОЦИОЛОГИЯ

Время: 2 недели.

Цель: социологические исследования восьмиклассников и семиклассников об их жизни в школе и дома.

Ученики старших классов создают газету или брошюру на тему "Что значит быть восьмиклассником?", предназначенную для учеников 7 класса. Вначале учитель вместе с учащимися обсуждает ситуации, которые отражают проблемы ученика 8 класса, например, опоздание на урок, попытка установить отношения в новой группе, подготовка трудового домашнего задания, принятие решения относительно того, начать ли курить или попробовать спиртное или другие ПАВ. Работая индивидуально или в небольших группах, ученики должны представить картину жизни восьмиклассника таким образом, чтобы нынешние семиклассники знали, какие их ждут проблемы. Способы решения этих проблем могли бы быть представлены в форме рисунков.

Упражнение 2.

ДИНАМИКА ОТКРЫТИЙ

Время: от 3 дней до 2 недель.

Цели: на опыте великих ученых познавать тягу к неведомому и неизученному.

Методы: индивидуальная, групповая работа, обсуждение. Работа в индивидуальном порядке или в небольших группах, ученики обсуждают жизнь и творчество великих людей, таких как Пастер, Склодовская - Кюри, Дарвин, Кеплер, Коперник, Галилей, Менделеев. Учащимся следует внимательно проследить путь, по которому каждый из этих ученых шел к своей цели, противопоставляя себя распространенному общественному мнению и мнению других ученых. Затем стоит поговорить о чувстве неудовлетворенности каждого из учеников, связанном с их нуждами и, например, в соответствии с теорией человеческих потребностей, (потребности: физиологические, безопасности, любви, уважения, самореализации, а также познания и эстетические потребности). Затем следует обсудить с учениками ситуации из их жизни, когда они испытывали такие же чувства, как и перечисленные выше.

Упражнение 3.

КОНКУРСЫ РИСУНКОВ И ПЛАКАТОВ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Условия проведения конкурсов, учитываемые факторы:

количество участников (класс, школа, микрорайон, район, город, область), возраст участников, определение темы в зависимости от возраста, подготовка четкого положения о проведении конкурса, подведение итогов (выставка лучших работ, награждение участников и коллективов, съемки фильмов, разъездная выставка и т. д.).

При подготовке конкурса необходимо, в первую очередь, проинструктировать непосредственных исполнителей работы с детьми и подростками (педагоги, воспитатели, классные руководители и т. д.), разъяснить положение о конкурсе.

В положении необходимо:

Указать цель конкурса: утверждение здорового образа жизни; выработка теоретических знаний и убеждений о здоровом образе жизни; профилактика различных болезней, в т. ч. зависимостей (курение, алкоголизм, наркомания); пропаганда физкультуры и спорта и др.

Определить сроки проведения и этапы. (Должно быть четкое соблюдение сроков и этапность в зависимости от количества участников).

Темы конкурсов:

- Молодое поколение выбирает свободу
- Мир без наркотиков

Анкета для младшего школьного возраста.

№	Вопрос	Верно	Неверно	Затрудняюсь ответить
1.	Я вполне здоровый человек			
2.	Я никогда не вру			
3.	Я легко нахожу общий язык с другими людьми			
4.	Я могу сдерживать свои чувства			
5.	В споре я всегда настаиваю на своем мнении			
6.	Я вообще предпочитаю избегать споров			
7.	Утром я всегда умываюсь и делаю зарядку			
8.	Я слежу за тем, чтобы моя одежда была опрятной			
9.	У меня не складываются отношения с лицами противоположного пола			
10.	Курение это: а) Вредная привычка б) Следование традиции в) Дань моде г) Зависимость от никотина			
11.	Употребление спиртных напитков наносит вред здоровью			
12.	Я не одобряю людей, которые пробовали наркотики			

Анкета для среднего школьного возраста

№	Вопрос	Верно	Неверно	Затрудняюсь ответить
1.	Наркотик безопасно можно употребить а) один раз б) пять раз в) невозможно			
2.	Наркомания – это а) болезнь б) преступление в) вредная привычка			
3.	Употребление алкоголя может вызвать проблемы через а) 5-10 лет б) 15-20 лет			

	в) не вызовет			
4.	Курить – это модно			
5.	Использование общей иглы с друзьями при прокалывании ушей, татуировании или употребления наркотиков не опасно			
6.	Нельзя заразиться ВИЧ-инфекцией через: а) поцелуй б) при пользовании общими тарелками, чашками, полотенцами и т.д. в) при переливании крови и пользовании не стерильными шприцами			
7.	Волонтер – это а) «старый» наркоман б) человек, безвозмездно помогающий другим людям в) не пойманный инопланетянин			
8.	Уверенный в себе человек всегда поступает так, как хочет, не ориентируясь на других людей			
9.	Научиться уверенному поведению не возможно, т.к. оно свойственно человеку от рождения			
10.	Чувство юмора по отношению к себе и к окружающему миру помогает мне снять напряжение в трудных ситуациях			
11.	Если кто-то ведет себя агрессивно и оскорбительно, то единственный способ сохранить «лицо» - ответить ему тем же			
12.	Я умею использовать мышечное напряжение и расслабление, для того чтобы легче справиться со стрессом			

Анкета для старшего школьного возраста

№	Вопрос	Верно	Неверно	Затрудняюсь ответить
1.	Я вполне здоровый человек			
2.	Я никогда не вру			
3.	У меня свой необычный стиль жизни			
4.	Наркомания это: а) болезнь б) преступление в) привычка			
5.	Мне трудно придерживаться общепринятых правил			
6.	У меня не складываются отношения с противоположным полом			
7.	Я всегда могу сдерживать свои эмоции			
8.	Я всегда стараюсь избегать открытых конфликтов			
9.	Я предпочитаю нападать, нежели защищаться			
10.	Курение это: а) вредная привычка б) дань моде в) Следование традиции г) зависимость от никотина			
11.	Заразиться ВИЧ-инфекцией можно: а) при поцелуе б) при половом контакте в) при использовании одной иглы для инъекций г) при пользовании одной посудой			
12.	Употребление спиртных напитков может вызвать проблемы: а) через 5 лет			

13.	б) через 5-10 лет в) не вызывает Волонтер – это а) «старый» наркоман б) человек, безвозмездно помогающий другим людям в) не пойманный инопланетянин			
-----	--	--	--	--

1.2.1. Тренинг базовых психологических навыков и отказа от предложения употребить ПАВ

Субъект воздействия: **превентологи, психологи, актив из числа участников программ.**

ТРЕНИНГ ОТКАЗА ОТ ПРИЕМА ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ.

Тренинг отказа от приема психоактивных веществ заключается в том, чтобы соучаствовать, сочувствовать, сопереживать, используя действенные, заразительные творческие приемы, которые через игру вовлекут ребят в перебор опасных ситуаций при помощи и воображения (Потемкин Г., Моравски Я., 1999).

Тренинг отказа от приема психоактивных веществ ставит перед собой следующие цели:

- развитие у детей, подростков и молодежи способности к распознаванию и оценке рискованных ситуаций, а также поведения в этих условиях;
- вовлечение учащихся в бесконфликтное противостояние внешнему воздействию ровесников и взрослых:
- развитие независимости и личной ответственности;
- включение игровых программ воспитания в трезвости в обучение, начиная с младших классов и до окончания школы.

Программа базируется на некоторых основополагающих принципах:

1. Искренность. В настоящее время мы отводим этому качеству первое место, поскольку ложь не только окружает нас, но и доминирует везде. Трудно пробиться сквозь ее препоны, признаваясь и исповедуясь публично. Но ни одно детское сердце не остается равнодушным к такому человеческому и педагогическому приему.

Искренность при анализе конкретного случая, своего опыта и поступков, извлеченных из мелочей жизни, становится значительным воспитательным фактором для учеников, благодаря сопереживанию. Умение общаться на равных также крайне важно. Выбор правильного общения и раскрытость зависят от интуиции каждого педагога. Тоненькая нить духовной связи может легко прерваться, достаточно лишь маленькой лжи и неискренности. Тонкость, деликатность, умение воспринимать общение как искреннюю радость являются высшим достижением учительского мастерства. Важно создание такой творческой атмосферы, когда, минуя границы реальности факта, ученики посредством полета фантазии и воображения переносятся в игру как средство обучения и воспитания.

2. Игровое содержание. Косность и рутинность отравляют нашу школу. Но если учитель сам глубоко заинтересован и увлечен игровой ситуацией, которую он предлагает, ученики мгновенно заражаются ее формой и особенно содержанием. В этих условиях следует постепенно усложнять предлагаемые обстоятельства, углублять их настолько, насколько возможно и останавливать игру в тот момент, когда аудитория или утрачивает интерес или обстоятельства как бы исчерпываются сами собой.

3. Форма. Форма всегда содержательна, а содержание сформировано. Следует также учесть неразрывную связь между формой и содержанием. Бессмысленно

обсуждать проблему формы как таковую вне конкретных примеров.

Проблемные ситуации и предлагаемые обстоятельства. Существенным условием проблемной ситуации является правильный выбор предлагаемых обстоятельств. Если они создаются вместе с классом, уточняются и развиваются самими учениками, то создается ситуация, в которой можно манипулировать и изменять предлагаемые обстоятельства в дальнейшем. Аутентичному поведению учеников способствуют содержащиеся в игре инсценировки, забавы и распределение ролей. Учитель только задает программу игры, определяя границы обстоятельств, все остальное реализуется учащимися. Ход игры и ее результаты зависят от изобретательности и находчивости, творческих способностей и искренности поведения играющих. Господствующая в школьном классе атмосфера в значительной мере зависит от степени влияния педагога на поведение учеников. Спонтанность и непосредственность поведения учащихся во время игры является важной чертой.

Как корректировать и контролировать поведение учащихся, а вместе с тем поощрять элементы искренности, как поступать, чтобы полученные результаты, переживания и действия стали достоянием обучаемых, чтобы они признали их собственными, чтобы они отождествляли себя с обстоятельствами игры, считая их своими? Учитель может двояким образом влиять на своих учеников. В первом случае - непосредственно участвуя в ней, в другом - посредственно, не подсказывая, что и как надо делать. В основе первого метода лежит то, что педагог достаточно быстро определяет адекватность поведения учеников, которое он заранее запрограммировал. Из этого следует, что между действием учителя и поведением учеников существует прямая причинно-следственная связь. Это убеждает нас в том, что ученик является материалом податливым и впечатлительным. При этом всегда доминирует роль педагога, что проявляется в социальной и эмоциональной дистанцированности между ним и классом. Учитель выполняет функцию конечной инстанции, отделяющей ложь от правды, ожидая, что ученики будут внимательными и покорными, выслушивая его рассуждения. В процессе выбора каждый из них придет к вопросу: верить или не верить? Таким образом, поведение ученика и его убеждения будут отделены от знаний, которые ему навязывает доминирующий в классе учитель.

В ситуации доминирования учителя и подчинения ученика выявляются осложнения в формировании объективного отношения учащихся к познаваемой действительности. Объективность не может проявиться там, где ученик зависим. Он может развиваться только в условиях свободы, при этом одновременно развиваются такие черты, как интеллектуальная смелость и самостоятельность.

О значении опосредованного не директивного влияния говорит тот факт, что вместо модификации поведения учеников с помощью указаний, директив, приказов, запретов, учитель пользуется постановкой определенной проблемной ситуации. Это принципиальная позиция, где-то, как и чему обучится ученик, целиком зависит от того, что он делает сам. Результаты обучения можно определить по активности поведения ученика в предлагаемых обстоятельствах, которые играют основополагающую роль.

Игровые принципы смягчают непосредственное руководство учениками. Игровая ситуация создает исключительные условия для самостоятельных действий учеников. Тактику опосредованного влияния можно сравнить с действием систематически падающей капли воды на скалу, разрушающей ее со временем. В игре формируется связь между получаемым в настоящий момент знанием и поведением. Постепенно выявляется ценность совместного рассмотрения проблем, принцип коллективной компетенции. Умелое использование различий и особенностей социальных условий и эмоциональных предпосылок способствует эффективному воспитанию в трезвости, и тут же начинают активно работать такие факты как: добролюбие, доброжелательность, доверие, чувство безопасности, сотрудничество, надежда и оптимизм.

Игровые формы работы удачно сочетаются с художественным и литературным творчеством учеников, развивают и углубляют воображение, творческое мышление, этическую и эстетическую впечатлительность, формируют принципы и убеждения. Принцип коллективного эксперимента в игре ярко прослеживается через влияние группы на личность. Попросите одного из учеников на минуту выйти из класса, нарисуйте на доске два прямоугольника, один из которых немного выше другого. Объясните классу, что их задача убедить отсутствующего, что оба - имеют равный объем. Верните ученика в класс и попросите сравнить прямоугольники. После его правильного ответа класс должен перейти к выполнению своей задачи. Если класс убедит ученика, что оба - одинаковы, тут же проведите беседу на тему "Влияние группы на личность", сконцентрировав внимание на главной идее программы – «Отказа от употребления алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ»

Ассертивность

Основой человеческих взаимоотношений является поддержание определенного равновесия между собственными потребностями и потребностями других людей. Мы стараемся вести себя таким образом, чтобы показать, что мы уважаем других людей и убедиться в том, что они также уважают нас. Такое поведение мы будем называть «ассертивным», от английского слова “assert”. В русском языке нет точного эквивалента для этого слова. Такие понятия, как «уверенность в себе», «твердость», «решительность», лишь частично передают его значение. Мы будем понимать слово «ассертивность» как навык полного свободного самовыражения в контактах с другим человеком или людьми.

Ассертивное поведение означает непосредственное, решительное и вместе с тем вежливое по отношению к другому человеку выражение своих чувств, позиции, мнений или желаний таким образом, чтобы при этом считаться с чувствами, позицией, мнением, правами и желаниями другого человека. Необходимо помнить, что ассертивность это умение, а не черта характера человека. Ассертивность не является врожденным качеством. Она возникает, когда человек учится в различных ситуациях чувствовать и реагировать определенным образом.

Ассертивное поведение не исключает присутствия самых разных чувств. Оно может включать такие экспрессивные чувства, как страх, гнев, заинтересованность, надежду, радость, отчаяние, обиду, озабоченность, гордость. Однако в каждом из этих случаев эти чувства выражаются так, чтобы не нарушать прав других людей. Например, чувство злости при ассертивном поведении выражается как открытое сообщение «я на тебя зол». Благодаря этому, это чувство свободно воспринимается как тем, кто его выражает, так и тем, кому оно адресовано.

Ассертивность в школе.

Ассертивность благоприятствует физическому здоровью. Она дает возможность ученикам сопротивляться натиску ровесников и рекламе, которые склоняют к вредному для здоровья поведению: курению, употреблению алкоголя, приему наркотиков, употреблению некачественной пищи, а также к небезопасному сексуальному поведению. Ассертивность позволяет учителям и ученикам свободно распоряжаться собственной жизнью и выбирать благоприятные для здоровья занятия, например, спорт, физическую активность. Она дает ученикам чувство уверенности в себе и позволяет им сопротивляться негативному давлению группы ровесников и успешно ответить «НЕТ».

Ассертивность благоприятствует социальной гармонии. Она облегчает ученикам и учителям установление отношений, которые помогут им вместе работать в коллективе и достигать общих успехов. Когда люди чувствуют взаимную поддержку и благожелательность и ощущают себя ценными для других, они не тратят времени на взаимные упреки и жалобы, не испытывают чувства обиды, а в результате работают более интенсивно. Уменьшается вероятность того, что

возникающие проблемы не будут разрешены, если учителя и ученики могут разговаривать о них открыто и вместе делать выводы. Ученики чувствуют, что стоит излагать свои мысли и мнения, если велика вероятность, что их могут выслушать и реализовать.

Обучая детей ассертивному поведению, необходимо вместе с ними договориться, когда необходимо применять навыки ассертивного поведения и предупредить их, что ассертивное поведение не всегда желательно. Следует считаться с тем, что временами ученики могут злоупотреблять ассертивным поведением, принимая его за цель, а не за средство для улучшения отношений с другими людьми. Они также часто могут принимать агрессивное поведение за ассертивное. Но обучать навыкам ассертивного поведения необходимо, чтобы дети легче взрослых отучались от вредных привычек.

Теория ассертивности опирается на положения о том, что у каждого человека есть некоторые неотъемлемые права, и если человек, «контактируя с другими, не решится самостоятельно определить свои права, то другие, при необходимости, решат за него и отведут ему роль по своему разумению. Тогда он перестанет быть собой». Ассертивное поведение предполагает решительную защиту себя и своих прав.

Ниже приведены некоторые права человека, значимые для теории ассертивности:

- право быть собой. Это значит располагать своим временем, силами, материальными средствами и распоряжаться своими правами по собственной воле и согласно своему усмотрению;
- право на самовыражение. Это право выражать свои чувства, мнение, отношение, потребности настолько, чтобы не нарушать прав других людей;
- право иметь и защищать свою территорию. У каждого человека есть своя психологическая территория с принадлежащими ему мыслями, поступками, потребностями, чувствами, склонностями и пристрастиями.

Права - это то, что служит человеку, а не то, что можно заслужить или заработать. У каждого есть его права, которые он должен понимать, и уметь использовать. Право не использовать ассертивность настолько же важно, как и право ее использовать.

Основные навыки ассертивного поведения.

1. Умение решить, насколько ассертивность это правильная стратегия в данной ситуации. Не всегда легко вести себя ассертивно, особенно если другие еще ничего не знают об ассертивности. Ассертивное поведение не всегда наиболее разумно. Можно использовать его, когда к этому располагает конкретная ситуация, или, когда это может дать наилучший результат. Иногда можно использовать другие стратегии, или подождать до лучших времен. Ассертивность это не рецепт для достижения успеха. Некоторые неверно интерпретируют ее, как вредную или эгоистичную способность. Особенно трудно начать вести себя ассертивно в контактах с людьми, с которыми раньше тебя объединяли другие модели поведения, например, пассивное или манипулирующее. Выбирай оптимальный момент для первых попыток ассертивного поведения, действуй постепенно и не жди немедленного эффекта.

Как использовать ассертивные способности? Если ты хочешь вести себя ассертивно, сначала необходимо подумать о:

- ситуации – насколько эта ситуация тебя не устраивает или грозит нарушением твоих прав;
- месте – лучше всего вести себя ассертивно в частных контактах.

Однако, если твоим правам угрожают в присутствии людей, мнение которых для тебя важно, не бойся публично применить навыки ассертивного поведения;

- времени – лучше всего вести себя асертивно сразу же, как только проблема появилась. Однако необходимо принимать во внимание твое эмоциональное состояние и то, находишься ли ты в данный момент под влиянием стресса. Помни, что решение проблемы и поиск необходимого компромисса требуют времени;

- об отношениях с собеседником, – в каких отношениях ты находишься с собеседником? Для продавца в магазине может быть достаточно простого «нет», а с близким другом все совсем по-другому. Иногда бывает лучше не вести себя асертивно с людьми, у которых есть над тобой власть – с родителями, директором школы. Так что все зависит от конкретной ситуации.

2. Умение доверять самому себе и думать о себе позитивно.

Говори сам с собой позитивно.

Наше отношение к другим в большой степени зависит от уверенности в себе, которая, в свою очередь, может формироваться в нас через наш внутренний монолог или то, что мы себе говорим. Если ты создашь для себя удобный ряд внутренних убеждений и начнешь в них верить, то почувствуешь себя и мир вокруг совершенно иначе. Заменяй деструктивный и негативный внутренний монолог позитивными утверждениями. Скажи себе, что ты можешь это сделать, и не пугайся того, что у тебя не получится. Подумай о словах, которые ты употребляешь, обращаясь к себе и к другим.

Вместо:

Я не смогу сделать

Я должен сделать

Я обязан сделать

Будь вежливым и добрым с самим собой.

Говори:

Я не сделаю

Я решил сделать

Я бы мог сделать

Довольствуйся постепенным движением вперед. Не бери на себя нереальных обязательств, которые невозможно выполнить. Награждай себя за достижение успехов. Маленькой наградой может быть новая книжка, а большой наградой – каникулы. Вспоминай о своих победах и старайся не помнить поражений. Если вышла неудача, то не чувствуй за собой вины. Скажи себе, что все это – полезный опыт, который поможет обязательно добиться успеха в будущем. Проводи время с людьми, которые тебя понимают и любят, и не старайся заслужить дружбу и внимание тех, кто тебя не ценит.

Мысленно просматривай «фильмы» твоих успехов.

Четко представляй себе то, чего ты хочешь достичь, проследи за образами тех ситуаций, в которых ты вел себя правильно и достиг своей цели.

3. Умение поддерживать контакт с другими людьми.

Выражай свои мысли ясно и точно.

Говори то, что ты думаешь, без лишних слов, не извиняясь и не оправдываясь, но не будь агрессивным. В данный момент обсуждай только один вопрос. Не обманывай людей и не уклоняйся от разговора, говори именно о том, что произошло. Не используй примеров из прошлого: каждый наверняка помнит что-то по-своему.

Употребляй утверждения от первого лица, типа «Я».

Отвечай за собственное мнение, не пытайся убедить, будто то, что ты думаешь, является мнением всех или мнением того, к кому ты обращаешься. Используй утверждения, а не вопросы.

Вместо:

«Ты не думаешь, что тебе надо...»

«Каждый знает, что...»

Говори:

«Я думаю, было бы лучше, если...»

«Я уверен, что...»

Не описывай действительности за других, но и не позволяй им делать этого за себя.

Не пытайся говорить другим, что они чувствуют, думают, что им нужно, что они должны делать. Точно так же не позволяй другим делать этого по отношению к тебе. Создавая собственный мир, не опирайся на других. Не подсказывай, будто твое мнение или представление о чем-то, это и есть в действительности настоящие факты. Заменяй в разговоре «я знаю» на «я представляю себе», когда ты говоришь о других людях.

Создавай и воспринимай позитивную оценку.

Искренне радуйся, когда тебя оценили, с благодарностью принимай внимание и оценку окружающих. Поблагодари и скажи, что тебе приятно это слышать. Не исключай, но и не предполагай заранее, что тебя хотят использовать. Точно так же, если тебе кто-то нравится и ценишь то, что он сделал, скажи ему об этом. Избавляйся от предубеждений.

4. Умение воспринимать критику.

Используй критику, – ответ на нее ассертивно.

Критика может быть полезной. Когда тебя критикуют, слушай внимательно и не отвергай критики сразу, также не начинай ссоры. Спроси себя честно, так ли это, а если да, реши, изменишь ли ты свое отношение или свои действия в будущем. Поблагодари за критику. Если критика несправедлива, скажи об этом спокойно. Не будь агрессивным, но твердо скажи, с чем ты не согласен.

5. Умение справиться с конфликтной ситуацией.

Прими соответствующую позу

Соразмерь свои жесты и интонацию со своими словами. Стой прямо, смотри другому прямо в глаза, дыши ритмично, спокойно и ровно, говори медленно, четко и понятно, если ты злишься, не усмехайся и не кричи.

Попробуй найти золотую середину

Избегай конфронтации и установок на то, что кто-то обязательно должен проиграть. Всегда предполагай, что другая сторона готова к переговорам, внимательно выслушай чужое мнение, разберись точно, о чем речь, не стесняйся, если необходимо, задавать вопросы. Попробуй найти совместный путь разрешения конфликта. Прими во внимание и оцени точку зрения другого лица.

Придерживайся своего мнения.

Если люди пробуют поколебать твое мнение, используй технику «заезженной пластинки». Она заключается в повторении твоего мнения раз за разом, при этом нужно подчеркивать то, что для тебя важно. Если «заезженная пластинка» в данной ситуации звучит странно или слишком агрессивно, попробуй использовать технику «направленной заезженной пластинки». Она заключается в выражении чувств собеседника при обращении к нему, после чего необходимо снова повторить свое утверждение, например: «Я понимаю, что тебе очень нужно идти в банк, но твой урок за тебя я проводить не буду».

Контролируй то, что происходит.

Попробуй вести дискуссию спокойно и контролировать ее ход. Если что-то происходит не так, возьми время подумать, чтобы разгоряченные нервы «остыли» или постарайся, чтобы дискуссия далее проходила в другом, более спокойном месте.

Последствия ассертивного поведения.

Позитивные (почему стоит вести себя ассертивно?).

- в конфликтных ситуациях ассертивное поведение позволяет нам достичь компромисса без отказа от признаваемых нами ценностей и без ущерба для собственного достоинства;
- позволяет говорить «НЕТ», не испытывая угрызений совести, страха или злости; помогает сопротивляться нажиму со стороны других;
- обеспечивает открытость общения, искореняет чувство неискренности;
- дает удовлетворение от выражения собственных чувств;
- демонстрирует уважение собственных прав и прав других людей;

- позволяет самому распоряжаться собственной жизнью.
 - Помогает достигать поставленные цели и реализовывать наши стремления и потребности.
- Негативные (чем мы рискуем, ведя себя ассертивно?):
- нас могут не любить, за то, что мы выражаем свои чувства;
 - могут появиться изменения в наших отношениях с другими людьми, не обязательно именно такие, каких мы ожидали;
 - мы можем получить ярлык человека, идущего по жизни напролом;
 - у нас нет гарантии успеха.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ

Существуют принципы, объективно отражающие процесс успешного управления собой (Панкратов В.Н., 1998). Их можно сформулировать следующим образом.

Принцип первый — твердо знай, чего хотите добиться.

Принцип второй — чтобы были ясны намерения, нужен ясный план.

Принцип третий — вообрази желаемый результат.

Принцип четвертый — сформулируй сильную мотивацию достижения желаемого результата.

Принцип пятый — будь уверен в себе.

Принцип шестой — преврати препятствие в трамплин для новых прыжков к цели.

Принцип седьмой — оглянись в прошлое, насладитесь настоящим, интересуйтесь будущим.

Принцип восьмой — овладей умением преуспевать с радостью и ощущением счастья.

На занятиях раскрывается содержание перечисленных принципов.

Психическая саморегуляция. Овладение общими навыками релаксации имеет значение для купирования стрессовых состояний по нескольким очевидным причинам:

Практика релаксации может вызвать на определенное время "трофотропное состояние". Трофотропное состояние характеризуется общим понижением психофизиологической активности; его можно назвать гипометаболическим (с пониженным уровнем обмена веществ) состоянием бодрствования. Такая глубокая релаксация обладает терапевтическим эффектом вследствие того, что она, во-первых, является с физиологической точки зрения полной противоположностью симпатической стрессовой реакции, а во-вторых, по-видимому, способствует восстановлению психофизиологического функционирования организма.

Люди, занимающиеся релаксацией в течение нескольких месяцев, сообщают об уменьшении у них общей тревожности. Что является своего рода профилактической "антистрессовой" тенденцией. На клиническом уровне это означает снижение предрасположенности испытывать чрезмерное психологическое и физиологическое возбуждение в стрессовой ситуации.

Сообщается о сдвигах в структуре личности пациентов, практикующих релаксационные методы в течение продолжительного периода времени. Согласно литературным данным, эти сдвиги направлены в сторону позитивного психического здоровья. Самым заметным из этих изменений является смещение по направлению к внутреннему локусу контроля поведения, развитие более адекватной самооценки. Результаты исследований, на которых основаны эти положения, надо рассматривать как предварительные

До последнего времени считалось, что релаксационные методики представляют собой совершенно безопасную форму терапевтического воздействия. В

последнее время были установлены меры предосторожности и ряд нежелательных побочных эффектов.

Описывают несколько основных типов проявлений нежелательных побочных эффектов, которые могут возникнуть при обучении поведенческой релаксации:

Утрата контакта с реальностью. Этот тип нарушения характеризуется развитием острых галлюцинаторных состояний (как слуховых, так и зрительных) и бреда (обычно параноидного типа). Могут возникать также деперсонализация и необычные соматические ощущения. Поэтому не рекомендуется использовать методики, вызывающие глубокую релаксацию у больных с аффективными психозами или с психозами с нарушениями мышления. Необходимо также уделять особое внимание людям, склонным к чрезмерному фантазированию. В этих случаях использование глубокой релаксации может обострить состояние.

Паническое состояние. Панические реакции характеризуются высоким уровнем тревоги, связанной с ослаблением поведенческого контроля при релаксации, частичной утрате чувства безопасности, а в некоторых случаях появления сексуально-окрашенных эмоций. С такими людьми желательно использовать более конкретный релаксационный метод (например, нервно-мышечную релаксацию или биологическую обратную связь).

Преждевременное высвобождение вытесненных представлений. Нередко в состоянии сильной релаксации в сознание пациента проникают глубоко вытесненные мысли и эмоции. В некоторых терапевтических школах такие реакции рассматриваются как желательные, они могут быть восприняты пациентом как носящие деструктивный характер, будучи неожиданными или слишком интенсивными для того, чтобы конструктивно работать с ними на данном терапевтическом этапе.

Прежде, чем применять релаксационные методики, следует проинформировать о возможности появления таких представлений.

Возникновение чрезмерного тротропного состояния. В некоторых случаях применение релаксационных методов может вызвать состояние чрезмерного снижения уровня психофизиологического функционирования. В результате этого могут наблюдаться следующие феномены:

А. Состояние временной гипотензии. Прежде чем применять релаксационные методики, нужно знать цифры артериального давления в покое.

Головокружение и обморок можно предотвратить, если предложить открыть глаза. Потянуться и оглядеть комнату при первых признаках головокружения. Необходимо также попросить подождать 1-3 минуты, прежде чем вставать после сеанса релаксации;

В. Состояние временной гипогликемии. Глубокая релаксация оказывает на некоторых людей инсулиноподобное действие и может вызывать у них гипогликемическое состояние, если у человека предрасположенность к реакциям такого рода или если он не поел в этот день как следует.

НЕРВНО-МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Под термином нервно-мышечная релаксация понимается процесс выполнения индивидом ряда упражнений, которые могут снизить нервную активность и сократительное напряжение поперечно-полосатой мускулатуры. Этот процесс включает в себя изотонические и изометрические сокращения мышц, выполняемые пациентом согласно исходным инструкциям врача.

Из методов нервно-мышечной релаксации наибольшую популярность получила "прогрессивная мышечная релаксация Джекобсона".

Этот метод был разработан американским психофизиологом Эдмундом Джекобсоном в 1922 году. Занимаясь регистрацией объективных признаков эмоций,

он заметил, что эмоциональному возбуждению соответствует мышечное напряжение. Выяснилось, что определенному типу эмоционального реагирования соответствует напряжение определенной группы мышц. Так, угнетенное настроение сопровождается напряжением дыхательной мускулатуры, а тревожное состояние и страх вызывают напряжение мышц губ, языка, глотки, гортани и затылочных мышц.

Система Джекобсона состоит из серии упражнений на напряжение и последующее расслабление определенных мышц и мышечных групп с целью достижения состояния глубокой релаксации.

Джекобсон называет свой метод "прогрессивным" по следующим причинам: 1) субъект обучается в определенной последовательности выборочно ослаблять нервно-мышечное напряжение в конкретной мышце; 2) субъект напрягает и расслабляет определенные мышцы тела таким образом, что весь процесс прогрессирует от расслабления основных мышечных групп до расслабления всего тела; 3) при постоянных ежедневных занятиях у субъекта отмечается прогрессирующая тенденция к развитию "привычки отдыхать" - психологической установки, характеризующейся меньшей возбудимостью и подверженностью к стрессам.

Нервно-мышечная релаксация оказалась эффективной при лечении: нарушения сна; эссенциальной гипертонии; головных болей, связанных с напряжением; субъективного чувства тревоги; общего автономного возбуждения и чрезмерного эрготропного тонуса; формировании более спокойной психологической установки, которая может стать профилактическим фактором, препятствующим развитию чрезмерного стрессового возбуждения.

Техника проведения прогрессивной мышечной релаксации.

Убыстренный по сравнению с классической методикой Джекобсона вариант прогрессивной релаксации требует около 8-9 сеансов.

Методика Джекобсона предполагает: 1) выработки с помощью концентрации внимания способности улавливать чувство напряженности в мышцах, когда оно имеется, и чувство мышечного расслабления, а также снижения порога восприятия этих противоположных состояний мышц; 2) обучение произвольному расслаблению напряженных мышечных групп, даже если напряжение в них незначительно. Для облегчения решения этих задач все мышцы тела делятся на 16 групп. Для каждой из них имеется инструкция, помогающая добиться напряжения мышц данной группы.

Доминантная кисть и предплечье: максимально сожмите кулак.

Доминантное плечо: максимально надавите на подлокотник, вызовите напряжения в двуглавой мышце плеча.

Недоминантная кисть.

Недоминантное плечо.

Мышцы верхней трети лица: поднимите брови как можно выше.

Мышцы средней трети лица: сведите как можно сильнее глаза кнутри и максимально наморщите нос.

Мышцы нижней трети лица: максимально сожмите челюсти и отведите углы рта назад.

Мышцы шеи: наклоняйте подбородок к груди и в то же время препятствуйте этому, напрягая задние мышцы шеи.

Грудь, мышцы надплечий и спины: максимально соедините лопатки книзу и к середине.

Мышцы живота: напрягите максимально все мышцы брюшного пресса, как будто вас сейчас ударят в живот.

Доминантное бедро: максимально напрягите передние и задние мышцы бедра.

Доминантная голень: максимально подтяните на себя ступню и разогните большой палец ступни.

Доминантная ступня: согните ступню кнутри, одновременно согните пальцы ступни.

Недоминантное бедро.

Недоминантная голень.

Недоминантная ступня.

Упражнения начинают с приобретения навыков различения состояний максимального напряжения и возникающего вслед за этим физиологического расслабления. Упражнения проводятся в удобном наклонном кресле, реже лежа на кушетке или на полу на матах. Положение тела должно быть таким, чтобы избежать напряжения отдельных мышечных групп, например мышц спины.

Врач начинает упражнения с первой мышечной группы. В течение 5-7 секунд пациент максимально напрягает мышцы, затем полностью их расслабляет и в течение 30 секунд сосредоточивает внимание на возникающем при этом расслаблении. В процессе занятий на напряжение-расслабление врач помогает пациенту сосредоточиться на этом ощущении, особенно при групповых занятиях. Например: "Сконцентрируйтесь на мышцах правого предплечья и кисти, максимально сожмите кулак...Заметьте, как напряглись мышцы и в каких мышцах существует напряжение...Теперь расслабьте мышцы, постарайтесь полностью расслабить мышцы...улавливайте как они расслабляются все больше...сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления...Заметьте, как параллельно развивается успокоение". Упражнение в одной группе мышц может быть повторено несколько раз, пока пациент не почувствует наступление полного расслабления. После этого переходят к следующей мышечной группе. В конце упражнения несколько минут можно посвятить достижению полного расслабления всего тела. После занятий врач отвечает на вопросы пациентов.

Для успешного овладения методикой пациент должен выполнить упражнения самостоятельно в течение дня дважды, затрачивая на каждое упражнение по 15-20 минут. Последние упражнения лучше проводить в постели перед сном.

По мере приобретения навыка в расслаблении мышечные группы укрупняются, сила напряжения в мышцах уменьшается, и постепенно все более используется метод воспоминаний. Пациент научается различать напряжение в мышцах, припоминая, как запечатлелось у него в памяти расслабление в этой группе мышц, и снимать его, сначала несколько усиливая напряжение в мышцах, а потом и не прибегая к дополнительному напряжению. Каждое укрупнение мышечных групп укорачивает длительность занятия. Средняя продолжительность занятия 45-60 минут.

К методам аутогенной релаксации относятся также *самогипноз и дыхательные упражнения.*

То о чем речь шла выше относится к активной релаксации.

Пассивная постепенная релаксация. При этой методике напряжения не требуется. Для занятия подойдет любое тихое место. Эта техника позволяет, не сокращая мышц, добиться постепенного расслабления в наиболее напряженной части тела.

Начинают с дыхательных упражнений.

Сознательный контроль дыхания (регуляция дыхательных движений) является самым древним из известных методов борьбы со стрессом.

Существуют три основных типа дыхания, имеющие значение при обучении произвольной регуляции дыхания: ключичное, грудное и диафрагмальное.

Ключичное дыхание является самым коротким и поверхностным из всех. Его можно определить как легкое поднятие ключиц кверху вместе с небольшим расширением грудной клетки на вдохе.

Грудное дыхание представляет собой глубокое дыхание - в том смысле, что выдыхается большое количество воздуха. Оно начинается с сокращения межреберных мышц, которые расширяют грудную клетку в направлении вверх и вширь. При грудном типе дыхания наблюдается большее расширение грудной клетки, за которым следует поднятие ключиц на вдохе. Грудное дыхание представляет собой наиболее часто встречающийся тип дыхания.

Диафрагмальное дыхание является самым глубоким из всех типов дыхания. При таком дыхании впервые наполняются воздухом нижние отделы легких. Движение диафрагмы является основной причиной глубокого вдоха при диафрагмальном дыхании.

Одним из самых эффективных методов достижения у пациента психофизиологического состояния релаксации являются варианты диафрагмального дыхания, которым легче всего научиться.

Специфические механизмы, ответственные за снижение стресса, при регуляции дыхания могут различаться в зависимости от конкретной методики, однако их общим терапевтическим действием считается способность диафрагмального дыхания вызывать временное трофотропное состояние.

Произвольная регуляция дыхания - наиболее гибкий метод среди способов вмешательства, направленного на уменьшение чрезмерного стресса. Основное предостережение к использованию произвольной регуляции дыхания связано с довольно редкой возможностью развития гипервентиляции. Гипервентиляцию можно определить как условия, в котором пациент "слишком сильно дышит". Такое избыточное дыхание может быстро вызвать состояние гипоксии. При этом могут возникнуть следующие симптомы: сильное сердцебиение, тахикардия, сужение поля зрения, головокружение, большие судорожные припадки, одышка, боли в груди, покалывание губ, пальцев рук и ног, боли в эпигастральной области, тревога, слабость и потеря сознания. Головокружение и покашливание являются самыми ранними сигналами, предупреждающими о том, что у пациента развивается гипервентиляция.

При обучении любому из способов диафрагмального дыхания врач должен постоянно следить за этим процессом, чтобы быть уверенным в правильности выполнения упражнения пациентом.

Примеры:

Дыхательное упражнение № 1.

Вдох. Вдох по возможности должен начинаться через нос. Предпочтение отдается дыханию через нос, а не через рот из-за способности носовых ходов к фильтрации и обогреву поступающего воздуха. На вдохе живот выпячивается вперед, а затем расширяется грудная клетка. Продолжительность вдоха должна составлять 2-3 секунды.

Паузы быть не должно. Вдох должен плавно переходить в начало выдоха.

Выдох. Воздух выдыхается (через рот или через нос, как удобнее). Продолжительность выдоха должна составлять 2-3 секунды.

Пауза после выдоха должна продолжаться только 1 секунду, и затем начинается плавный вдох.

Дыхательное упражнение № 2.

Вдох. Вдох по возможности должен начинаться через нос. Живот начинает выпячиваться вперед, затем расширяется грудная клетка. Продолжительность вдоха должна составлять 2 секунды. Продолжительность вдоха должна подсчитываться про себя, например одна тысяча, две тысячи и т.д.

Пауза после вдоха. Здесь после вдоха следует сделать паузу. Ее продолжительность должна равняться 1 секунде.

Выдох. На этой стадии воздух выдыхается. После чего должен плавно последовать вдох. При появлении головокружения больного просят прекратить упражнение.

Дыхательное упражнение № 3.

Это упражнение было разработано для ускоренного вызывания (30-60 секунд) состояния релаксации. Исследования показали, что оно эффективно снижает мышечное напряжение и субъективное ощущение тревоги, а также обладает некоторым потенциалом для снижения частоты сердечных сокращений.

Обычно в течение дня многие люди оказываются в ситуациях, вызывающих чувство тревоги. В таких непродолжительных состояниях человек нуждается в быстродействующем способе облегчения стрессовых реакций.

Основным механизмом снижения стресса посредством этого упражнения является глубокое дыхание.

Этап 1. Занять удобное положение. Положить левую руку (ладонью вниз) на живот, на пупок. Правую руку нужно положить на левую так, чтобы было удобно. Глаза могут быть открытыми. Второй этап упражнения легче выполнять с закрытыми глазами.

Этап 2. Представить себе пустую бутылку или мешок, находящийся внутри вас - там, где лежат руки. На вдохе представлять, что воздух проходит через нос, идет вниз и наполняет этот внутренний мешок. По мере наполнения мешка руки будут подниматься. Продолжая вдох, представлять, что мешок целиком заполняется воздухом. Волнообразное движение, начавшееся в области живота, продолжится в средней и верхней частях грудной клетки. Полная продолжительность вдоха для первой и второй недели занятий должна составлять 2 секунды, а затем по мере совершенствования навыка, ее можно увеличить до 2,5-3 секунд.

Этап 3. Задержать дыхание. Сохраняйте воздух внутри мешка. Повторять про себя фразу: "мое тело спокойно". Этап не должен продолжаться более 2 секунд.

Этап 4. Медленно начните выдыхать - опустошать мешок. По мере того как вы делаете это, повторяйте про себя фразу: "мое тело спокойно". С выдохом ощущайте, как опускаются приподнятые ранее живот и грудная клетка. Продолжительность этого этапа не должна быть меньше продолжительности двух предыдущих этапов или спустя 1-2 недели занятий, на 1 секунду дольше. (этап 1 необходим только в течение примерно первой недели, пока пациент обучается глубокому дыханию. После овладения этим навыком, первый этап можно пропускать). При появлении головокружения необходимо остановиться. Если при последующих занятиях головокружение возобновится, нужно сократить продолжительность вдоха и число выполняемых подряд четырехступенчатых циклов. Это упражнение нужно выполнять ежедневно 10-20 раз. Сначала можно незаметить немедленной релаксации. После 2-х недель регулярных занятий появляется способность быстро расслабляться. Занятия нужно проводить систематически. Регулярное последовательное выполнение этих ежедневных упражнений формирует спокойное и мягкое отношение, антистрессовую установку.

Эффективным методом недикаментозной борьбы со стрессом и его последствиями является также психотерапия с применением биологической обратной связи

I. Как уже говорилось многочисленные наблюдения показывают, что длительный и интенсивный стресс вызывает большое число патологических состояний, начиная с таких психологических проблем, как повышенная утомляемость, тревожность, раздражительность, депрессия, головные боли, и кончая тяжелыми соматическими болезнями (язва желудка, астма, инфаркт). Новые достижения в компьютерной нейробиологии позволили разработать методы, которые с одной стороны, позволяют более эффективно овладеть методами борьбы со

стрессами, а с другой, делают это намного быстрее и надежнее. Речь идет о так называемой психофункциональной реабилитации методом биологической обратной связи.

II. Что такое биологическая обратная связь (БОС)? Это особый вид обучения, позволяющий обеспечить произвольную регуляцию многих физиологических показателей - биоэлектрических колебаний потенциала головного мозга (электроэнцефалограмма), частоты сердечных сокращений, температуры кожи, степени напряжения мышц, электрического сопротивления кожи, особенностей дыхания и др. Обычно эти физиологические реакции не осознаются, а значит и не подвластны нашему контролю. Сегодня с помощью компьютеров, а также высокотехнологичных приборов можно производить регистрацию этих физиологических показателей, обрабатывать их и в понятной форме предъявлять их пациенту. В результате мы начинаем «видеть» или «слышать», например, альфа-ритм своего мозга. Биологическая обратная связь позволяет искусственно подключить к бессознательным процессам физиологической регуляции механизмы пластичности, обучения и памяти. Благодаря ей пациент обучается управлять своими физиологическими реакциями.

Принцип обратной связи является основным и универсальным принципом управления различными системами. На его основе построена работа привычных для нас бытовых приборов - холодильника и утюга и т.д. В них обратная связь используется для поддержания определенной температуры. Физиологические и психические процессы в человеческом организме формируются по этому же принципу. Сущность биологической обратной связи состоит в создании дополнительного канала информации о вегетативных функциях и управление этими функциями на его основе. Это стало возможно, сравнительно недавно, когда появились приборы, позволяющие давать такую информацию (минимальные изменения какого-либо физиологического показателя в режиме реального времени).

История биологической обратной связи.

Собственно термин появился в США в конце 60-х годов. Но еще в 30-е годы во время физиологических исследований было обнаружено. Что животные, в частности крысы, способны изменять показатели функционирования внутренних органов, если поощрять динамику нужного направления и наказывать при нежелательных изменениях. Таким способом, удавалось обучить животное вырабатывать определенное количество желудочного сока, поддерживать заданную величину артериального давления, число сердечных сокращений и т.д. В последующем такие исследования проводились и с людьми, причем было обращено внимание на то, что человеку для закрепления желаемых реакций не обязательно получать поощрение или наказание, а достаточно иметь в режиме реального времени информацию о минимальных изменениях выбранного показателя.

Первые публикации в 40-х годах описывали испытуемых способных произвольно изменять уровень своей сердечной деятельности. Позднее проводились исследования возможности использовать миограмму в качестве параметра для обучения общему расслаблению и лечения болей нервно-мышечного происхождения. В конце 70-х и начале 80-х стали изучать проблему применения температурной и электроэнцефалографической БОС для лечения различной патологии. Последнее время в этой области достигнуты определенные успехи и исследования продолжают.

Процедура БОС-обучения выглядит следующим образом. Пациент сидит в удобном кресле перед экраном компьютерного монитора с наклеенными датчиками, снимающими определенный физиологический параметр (определяется заранее). Величине физиологического параметра соответствует, например, величина круга на экране монитора. Получив необходимые инструкции, пациент в ходе курса обучается изменять данный физиологический показатель в нужном направлении, например,

усиливать альфа-ритма головного мозга, добиваясь увеличения круга на экране монитора. Это упрощенная схема, однако, она хорошо объясняет принцип. Фактические схемы обучения более разнообразны и включают все доступные средства (компьютерные игры, музыка и др).

III. Область применения. Метод нашел широкое применение в двух основных сферах – решении связанных со стрессом психологических проблем здорового человека и в медицинской практике. В первом случае речь идет о снятии длительных отрицательных эмоций - гнева, страха, депрессии, тревоги, раздражительности, агрессивности и др., а также о повышении эмоциональной устойчивости, снижению личностной тревожности и др. Это приводит к повышению эффективности и продуктивности деятельности, а также усилению творческих и интеллектуальных способностей. Навыки, приобретенные в ходе обучения, создают предпосылки для формирования адекватных программ поведения, лежащих в основе таких качеств личности, как выдержка, спокойствие и уверенность в своих силах, аналитичность мышления, высокая помехоустойчивость, самостоятельность в принятии решений, высокий профессионализм в освоении любого дела. БОС-метод активно «работает» в ходе тренировок спортсменов, повышая их максимальные результаты, а также в крупных коммерческих фирмах и государственных учреждениях, повышая эффективность интеллектуальной деятельности их сотрудников. В медицине метод применяется при лечении: астмы, гипертонической болезни, бессонницы, мигрени, некоторых видов сердечной аритмии, головной боли сосудистого генеза, головной боли напряжения, ревматической боли, боли в спине, желудочно-кишечных нарушений (язва), энуреза, сердечно-сосудистых нарушений, последствий мозгового инсульта, эпилепсии и судорожных синдромов, алкогольной зависимости, предменструального синдрома у женщин, нарушений потенции у мужчин в виде психогенной эректильной и эякуляторной дисфункции, нарушений внимания и гиперактивации у детей, последствий черепно-мозговой травмы в виде головных болей, нарушений сна, снижении функции памяти, эмоциональной лабильности, тревожности, депрессивности.

Дальнейшее повышение резервных возможностей человеческого организма лежит в сфере интеграции его психических и физиологических возможностей, что может послужить основой таких достижений личности, которые далеко выходят за пределы представлений о возможностях человека.

Если осуществляется мониторинг (непрерывный контроль) показателя какой-либо функции, следует говорить о БОС, а если эта информация используется с целью изменения состояния человека, более целесообразно использовать термин "биоуправление с БОС" или, как чаще встречается в отечественной литературе, "адаптивное биоуправление с БОС".

Биоуправление и теория функциональных систем. С точки зрения теории функциональных систем академика П.К. Анохина, обратные связи представляют собой сложное функциональное образование, включающее сигналы с периферии от результатов действия и его параметров, параметров функционирования систем и гомеостаза и оценку этих сигналов в аппарате сличения - акцепторе результата действия. Оценка осуществляется в нейрональных структурах путем сравнения полученных сигналов с эталонами (моделями), хранящимися в кратковременной или оперативной памяти. При этом происходят явления согласования (при сравнении с эталоном) или рассогласования (при несовпадении), а следовательно, закрепления данной функциональной системы или ее переформирования.

Виды обратных связей. Выделяют внешнюю обратную связь (с дистантных сенсорных систем — слуховой, зрительной, тактильной) и внутреннюю (с проприоцептивной, интероцептивной). Обратную связь (ОС), действие которой приводит к увеличению выходного сигнала при неизменном сигнале на входе, называют положительной, вызывающую уменьшение — отрицательной. В целом ОС

доставляет регуляторам сигналы о результате управляющего воздействия. Обратная связь может быть срочной и отставленной. Первая поступает по ходу деятельности, вторая сообщает о результатах несколько позже.

Существует специфическая биоритмологическая адекватность и сопряженность паттерна подаваемых сигналов обратной связи. В ходе исследований был обнаружен так называемый адаптивный диапазон с секундными и декасекундными периодами. Этот диапазон примечателен тем, что посредством его обеспечиваются разнообразные межсистемные взаимодействия, необходимые для ассоциативного регулирования функций в процессе адаптации. Причем биоэффекты управления с обратной связью более выражены, если исходное состояние человека дестабилизировано. Это повышает чувствительность к различным воздействиям.

Очень важно, чтобы поступающая к человеку по каналам обратной связи информация не требовала дополнительной обработки — перекодирования, т.е. перевода ее из одной системы понятий в другую или одних символов и знаков — в другие, что затрудняет управление действиями.

Таким образом БОС — это — современный немедикаментозный метод совершенствования нормальных, здоровых и коррекции нарушенных или неоптимально работающих функций организма, основанный на целенаправленной активизации резервных возможностей организма.

Процесс саморегуляции и самоконтроля функционального состояния (ФС) человека эффективнее осуществляется на основе биоуправления с приемами введения БОС, обеспечивающей дополнительный сенсорный контроль над физиологическими процессами с выработкой навыков ассоциативного регулирования. Показана возможность регулирования сердечного ритма, АД, сосудистого тонуса, температуры кожи, моторных реакций желудочно-кишечного тракта, нервных процессов.

В медицине метод БОС-терапии имеет основные признаки:

- непрерывный мониторинг исследуемых физиологических процессов;
- представление пациенту сенсорной обратной связи регулируемой функции в реальном времени.

В спорте метод БОС применяется в процессе обучения движениям, происходящем успешнее, если человек видит результаты совершаемых им действий, если к нему поступает информация о параметрах движений.

Значение биоуправления. В настоящее время метод БОС и биоуправление используются для решения самых различных задач: от изучения функциональных механизмов контроля и регуляции физиологических систем организма, обучения до попыток изменить характер поведенческих реакций, эффективное использование методологии биоуправления для повышения человеком точности самооценки уровня и динамики физиологических сдвигов, что может иметь важное значение и в клинике, и при обучении различным приемам психорегулирующей тренировки, приемам релаксации, повышению физической кондиции, реабилитации после травм и др. Ряд авторов предлагают использовать в качестве антистрессовой терапии специальный тренинг, основанный на БОС и направленный на умение контролировать собственные эмоции, соматическое напряжение. Наиболее важной конечной целью обучения человека биоуправлению является произвольное изменение в нужном направлении различных физиологических функций и параметров или на основе контроля за ними введения параметров деятельности человека в необходимое русло. К сожалению, в таком сложном виде человеческой деятельности, как спорт, принципы биоуправления еще мало используются (кроме обучения движениям и использования спорттестеров для контроля ЧСС) для сознательного контроля самими занимающимися различных параметров физиологических сдвигов и направленного изменения собственного функционального состояния. В таком случае спортсмен выключается из управления тренировочным процессом.

В психотерапии с БОС присутствуют как релаксационный, так и поведенческий компоненты. В основе БОС лежит наличие зависимости между вегетативными и психическими функциями. При БОС больной через датчик, преобразующее и регистрирующее устройство получает информацию о минимальных изменениях какого-либо своего физиологического показателя (мышечное напряжение, температура тела, электрическое сопротивление кожи, уровень артериального давления и др.), связанного с эмоциональным состоянием, и старается изменить его в заданном направлении, что позволяет ему приобрести и развить навыки направленной саморегуляции, тем самым повлиять на течение патологического процесса.

Различают два вида БОС: прямая и непрямая.

"прямая" БОС осуществляется по той физиологической функции, которая нарушена при данном заболевании и является основным его проявлением (например, по уровню артериального давления при гипертонической болезни), "непрямая" БОС по показателям, изменения которых не является специфичным для данного заболевания. Самыми распространенными из них являются БОС-тренинг по температуре и электрическому сопротивлению кожи. Связано это с тем, что они хорошо отражают уровень психоэмоционального напряжения человека.

1.3. Определение степени вовлеченности контингента в проблему.

(с учетом возрастной дифференциации – младший школьный возраст, средний и старший школьный возраст)

Методические материалы

Взгляды несовершеннолетних на злоупотребление психоактивными веществами и его профилактику заслуживают особого внимания. Дети подростки — это объект профилактических усилий взрослых, и необходимо знать, в каких направлениях проводить антинаркотические мероприятия.

Важным моментом в профилактической работе является выявление группы риска склонных к наркотизации подростков, т.к. в работе с подростками, имеющими различный опыт «встреч» с наркотиками требуются дифференцированный подход в организации профилактики. Поэтому начальным этапом при организации антинаркотической работы должна быть выявление факторов риска возможной наркотизации детей и подростков.

Изучение отношения несовершеннолетних к психоактивным веществам выявление групп риска является чрезвычайно сложной задачей, связано это с латентным характером явления, т.к. значительная часть несовершеннолетних скрывает свой опыт использования наркотических веществ

Опросы учащихся (анкетирование)

При организации педагогической профилактики анкетирование учащихся выполняет целый ряд важных функций. Во-первых, при помощи опросов можно определить актуальность профилактики как таковой для конкретной группы детей. Во-вторых, полученные данные позволяют выявить преимущественные направления профилактики — на что прежде всего следует обратить внимание: на борьбу с курением, использованием токсикоманических веществ, наркотиков и т. д. В-третьих, результаты анкетирования могут служить показателем эффективности работы педагога. Для этого сравниваются данные опроса, проведенного перед началом реализации программы, и данные, полученные при ее завершении.

При проведении опроса можно воспользоваться готовыми вариантами анкет. Однако далеко не всегда они могут соответствовать вашим конкретным запросам (обеспечивать информацией, которая необходима для решения той или иной педагогической задачи). В этом случае можно разработать свою анкету. Причем и в

разработке анкеты, и в проведении исследования могут принимать участие старшекласники. Как показывает наш опыт, выполненное такое задание позволяет подросткам гораздо глубже осознать всю важность и актуальность проблемы профилактики, чем многочасовые беседы или лекции (ведь цифры, которые получают юные исследователи, касаются их знакомых - друзей, одноклассников). Вариант организации социологических исследований с участием школьников приводится в брошюре «Помогая другим, помогаю себе».

Проведенное анкетирование может стать основой для длительного проекта, который будет реализовываться в школе (см. брошюру «Помогая другим, помогаю себе»).

Прежде чем разрабатывать анкету, необходимо сформулировать цель исследования, что конкретно предполагается выявить (уровень распространения различных форм наркотизма в школе, представления детей об аспектах проблемы, перечень причин, заставляющих молодых людей обращаться к наркотикам, и т. п.).

Затем определяется аудитория, с которой будут работать исследователи: пол, возраст опрашиваемых, а также их число. Понятно, что характеристики аудитории зависят от цели исследования. Это может быть вся школа, отдельный класс, определенная возрастная группа. Например, если исследование направлено на выявление фактов знакомства с наркотиками или токсикоманическими веществами, вряд ли целесообразно задействовать в опросе младших школьников.

Желательно, чтобы число опрашиваемых было не меньше 50. Если же опрос проводится в одном классе (где учеников, конечно, меньше 50), то данные можно считать репрезентативными, однако полученные выводы не могут распространяться на всю возрастную группу учащихся, школу и т. д., они отражают ситуацию в конкретном коллективе.

При подготовке исследования следует выбрать форму анкеты: закрытую (варианты ответов предлагаются заранее), полукрытую (отвечающий может выбрать уже готовый вариант ответа или предложить свой), открытую (отвечающий предлагает свои ответы).

У каждого из этих вариантов есть свои преимущества и недостатки.

Закрытая анкета гарантирует анонимность (исключается возможность установления авторства по почерку), легка в обработке. Однако составителям анкеты нужно ответственно отнестись к формулировке предлагаемых (готовых) вариантов ответа, перечислив наиболее важные и существенные позиции. «Важно, чтобы предлагаемые варианты ответов были доступны для понимания опрашиваемых, сказанное относится и к полукрытой анкете, ботая с ней, респондент может выбирать готовые варианты ответов на вопрос, а может сформулировать свой вариант. Для этого в бланке анкеты отведены свободные строки.

Открытая анкета дает возможность каждому интервьюируемому высказать свое мнение, но для школьников оказывается довольно сложно в нескольких строках четко сформулировать ответ на вопрос анкеты. Кроме того, нет гарантий, что отвечающий будет искренен. Подростки нередко скрывают свое настоящее отношение к проблеме, стараясь продемонстрировать социально одобряемую позицию (проще говоря, отвечают так, как «надо», «правильно»). В особенности это касается вопросов, связанных с личным опытом использования одурманивающих веществ.

Не следует перегружать анкету вопросами. Их не должно быть больше 20 (для младших подростков не больше 10). Слишком объемная анкета вызывает негативную реакцию у респондента. Он или может отказаться от участия в опросе, или будет отвечать на вопросы анкеты формально («лишь бы ответить»). Понятно, что это не может устроить исследователя, заинтересованного в искренности опрашиваемых.

В зависимости от содержания вопросы анкеты условно могут быть разделены на диагностирующие и аналитические. Диагностирующие вопросы предполагают выявление конкретных характеристик наркогенной ситуации в школьном коллективе (число учащихся, имеющих опыт использования наркотических и токсикоманических веществ, источники, из которых учащиеся получают одурманивающие вещества, и т. п.). Приведем пример диагностирующего вопроса.

Как вы думаете, сколько среди ваших одноклассников тех, кто курит?

- а) Никто;
- б) 1—2 человека;
- в) около трети;
- г) около половины;
- д) большинство.

При составлении анкеты рядом с вопросами, имеющими набор ответов, обязательно должно быть указание, сколько позиций разрешается указать. Например:

Как вы считаете, почему молодые люди используют наркотики (выберите один вариант ответа) или Как вы считаете, почему молодые люди используют наркотики (вы можете указать несколько вариантов ответа)?

- а) Им нечем заняться;
- б) для того чтобы снять возникающее напряжение, расслабиться;
- в) это считается престижным и т. д.

В зависимости от выполняемых функций выделяют контактные, буферные вопросы, вопросы-фильтры, вопросы-тесты и вопросы-ловушки (Прутченков А. С., Иванова Л. Ю., 1999).

Контактные вопросы ставятся в начале анкеты. Их задача привлечь потенциального респондента к дальнейшей работе, сформировать у него благоприятное впечатление об опросе в целом. Контактные вопросы обязательно должны быть доступными. Они могут касаться местожительства анкетированного, его пола, продолжительности обучения в конкретной школе и т. п. Благодаря их простоте у респондента появляется уверенность в своей компетентности, он начинает более свободно высказывать свою точку зрения в дальнейшем.

Вопросы-фильтры используются тогда, когда необходимо получить данные, характеризующие не всех опрашиваемых, а какую-то их группу. Например, пятый вопрос анкеты может быть сформулирован так: «Употребляли ли вы наркотики (если нет, переходите к десятому вопросу)?». Это позволит тем кто не имеет опыта наркотизации, не тратить время на вопросы, на которые они не могут ответить (касающиеся названий используемых наркотике ощущений, вызванных наркотизацией, осведомленности взрослых о таком опыте и т. д.).

Иногда респондент, не вчитавшись в содержание вопроса (и не поняв, что речь идет о его личном опыте), начинает высказывать свое мнение о вещах, о которых он не имеет представления. Вопросы-фильтры позволяют избежать такого недоразумения. отсеив некомпетентных.

Вопрос-тест обычно используется при определении уровня информированности подростков о каком-то из аспектов проблемы. Например, для того чтобы выяснить, насколько хорошо молодые люди осведомлены о современных музыкальных направлениях, учащимся предлагается просмотреть два перечня- имена музыкантов и наиболее популярные музыкальные направления. Затем отвечающий должен соединить чертой фамилию музыканта и стиль, которым он исполняет или сочиняет музыку (такое задание может стать материалом для разработки досуговой программы в школе, например для организация молодежных дискотек).

Вопрос-ловушка строится так, что респонденту умышленно предлагается ответить о несуществующем. Он позволяет определить уровень компетентности отвечающего — то, насколько можно доверять его ответам. В приведенном выше

примере в список может быть включена выдуманная фамилия и несуществующее музыкальное течение. Вариантом ловушки является и определенная последовательность вопросов в анкете. Так, после вопроса о наличии друзей, использующих наркотики, может идти вопрос о причинах, которые заставляют друзей подростка обращаться к наркотизации. Он выполняет функцию контрольного. Дело в том, что нередко молодой человек, стремясь скрыть наркогенный опыт своих приятелей (а возможно, и свой собственный), отрицательно отвечает на первый из вопросов, но во втором случае (поскольку не видит подвоха) выбирает варианты ответа. Это, в свою очередь, позволяет исследователю сделать вывод о неискренности отвечающего, более точно определить Уровень распространения наркотизма в ближайшем окружении подростка.

Каждая анкета должна обязательно иметь:

- инструкцию. Она содержит обращение к отвечающему («Дорогой друг», «Уважаемый старшеклассник»),

- формулировку цели исследования (отвечающий должен понять, для чего нужны его ответы), последовательность работы с анкетой (прочитать, выбрать, подчеркнуть или обвести и т. п.), а также благодарность респонденту за участие в анкетировании.

Следует подчеркнуть конфиденциальность анкетирования-инструкции отмечается, что никто, кроме исследователя, не будет читать анкеты индивидуальные результаты не будут сообщать окружающим. Не нужно просить отвечающих писать анкету. При использовании закрытого варианта анкет обращается внимание на невозможно установления авторства по почерку, а следовательно, и «безопасность» искренних ответов.

При проведении анкетирования у всех опрашиваемых должны быть одинаковые бланки. Перед началом работы правила и последовательность ответов на вопросы анкеты объясняет инструктор. Следует убедиться, правильно ли поняли объяснения анкетиртуемые. Для этого им могут быть заданы несколько вопросов, касающихся технологии заполнения бланка. Инструктор должен подчеркнуть значимость искренних, правдивых ответов, а также то, что анализироваться будут не индивидуальные ответы, а результаты, полученные от всей аудитории в целом.

Независимо от конечной задачи исследования после его проведения следует обязательно уделить время обсуждению проблемы в целом, а также ситуации, сложившейся в конкретном коллективе. Это может быть беседа, дискуссионный клуб, подготовленный информационный листок и т. п. Главное, чтобы подростки убедились - их работа над анкетами оказалась нужной, полезной, а также задумались над тем, почему важна профилактика наркомании (вариант анкеты приведен в Приложении).

При использовании традиционных методов социологического исследования, таких как анкетирование или тестирование, многие дети и подростки демонстрируют социально одобряемую позицию.

Поэтому наиболее эффективным механизмом диагностики наркоситуации в группе подростков является проведение мониторинга, позволяющего определить актуальность профилактики для данного коллектива, преимущественные направления профилактики, а также выявить подростков, нуждающихся в коррекционной работе.

Для реализации этих задач можно использовать экспресс-метод выявления подростков склонных к наркотизации, разработанный в Институте специальной педагогики и психологии психологами Ивановым А. В. Ивановой С. В. (бланки опросника и методики семантического дифференциала вставлены ниже).

В результате обработки данных мониторинга с использованием этого метода можно выделить ряд параметров, по которым определяются факторы:

а) «фактор окружения», «фактор опасения», «фактор личного опыта», а также
б) «фактор отношения», уровень риска, по которому выявляется по результатам методики семантического дифференциала.

На основании ответов по каждому из факторов можно судить о том, как велика вероятность «вхождения» подростка в группу риска, а также делать выводы о направленности профилактической работы.

Экспресс-метод выявления несовершеннолетних склонных к наркотизации включает в себя опросник, состоящий из десяти вопросов (как открытых, так и закрытых) и методики семантического дифференциала.

Специфика метода семантического дифференциала (СД), предложенного Ч. Осгудом в 1952 году заключается в том, что в качестве признаков служат антонимичные прилагательные, которые описывают простейшие, первичные формы восприятия и эмоций: «холодный-теплый», «тупой-острый» и т.д.

Предполагается, что человек способен оценить изучаемый объект, соотнося интенсивность внутреннего переживания с заданной оценочной шкалой.

Каждая шкала имеет 7 делений, которые фиксируют различные степени качества объекта.

Ч.Осгуд и его последователи искали универсальные факторы, общие, как людям разных культур, так и для любых измеряемых объектов.

Подобных факторов было обнаружено три - 1) «оценка» (Е), 2) «сила» (Р) и «активность» (А). Предлагая респондентам оценить какой-нибудь объект по шкалам семантического дифференциала, мы выявляем своеобразие эмоциональных оценок, присущее каждому индивиду, т.е. информацию с аффективного уровня.

Кроме непосредственно диагностической функции методика позволяет «войти» в детско-подростковый коллектив для дальнейшего обсуждения проблемы распространения наркотиков.

Инструкция.

На бланках в правом верхнем углу опрашиваемые должны отметить свой возраст и пол (если опрос проводится анонимно).

Нужно предупредить несовершеннолетних при заполнении семантического дифференциала складывать бланк по линии сгиба так, чтобы не было видно уже заполненные таблицы.

1 шаг. Заполнение семантического дифференциала (наркотик),

Инструкция: перед вами таблица, состоящая из двенадцати пар определений, в каждой паре определения противоположны друг другу по смыслу (например: горячий - холодный, громкий - тихий и т.д.), цифры означают степень выраженности того или иного признака. Охарактеризуйте слова, которые мы будем вам называть, данными признаками, всеми двенадцатью, обводя кружком ту цифру, которая, по вашему мнению, соответствует степени выраженности признака предложенному слову. Никакой предмет не может быть и горячим и холодным одновременно, и, надо выбирать какой он для вас. Не представляйте физические параметры называемых нами слов, и не пытайтесь анализировать их, необходимо отмечать свою первую реакцию. Ноль старайтесь использовать в крайнем случае, если очень затруднительно определиться с характеристикой. Пожалуйста, не обсуждайте между собой заполнение методики, важно, чтобы была ваша личная реакция. Слово, которое мы вам называем, пишите справа от таблицы. Первое слово - наркотик.

2 шаг. Заполнение опросника.

Инструкция: когда закончите заполнять семантический дифференциал, переверните бланк на другую сторону. Перед вами десять вопросов, на первый вопрос вы можете подчеркивать несколько слов, или дописать все, что для вас является верными. Во втором вопросе в квадрате галочкой отметьте верный на ваш взгляд ответ. В третьем вопросе надо написать, сколько может прожить человек после того, как он начал регулярно употреблять наркотики. В четвертом

галочкой отмечаете верный на ваш взгляд ответ или дописываете, свой вариант. В пятом вопросе те наркотические вещества, которые вы знаете, и те, которые вы сами относите к наркотикам. В шестом вопросе вы можете отметить что-то из предложенных вариантов или дописать свой ответ. В седьмом вопросе вы описываете свои действия в предложенной ситуации. В восьмом вопросе для вас верным может оказаться не один вариант, а первый и второй отметьте и подчеркните, то, что для вас является верным. В девятом описывайте состояние так, как, по-вашему, его можно охарактеризовать. В десятом галочкой отмечаете верный для вас ответ. Важно чтобы все ответы были лично вашими, не обсуждались с товарищами и не были продиктованы тем, чему вас учили, это должно быть ваше личное мнение и ваш личный взгляд на данную проблему.

3 шаг. Заполнение семантического дифференциала.

Инструкция: пожалуйста, переверните лист и проверьте, чтобы он был сложен, и не видно уже заполненного семантического дифференциала, заполните семантический дифференциал на себя, напишите справа Я-сам или Я-сама.

4 шаг. Заполнение семантического дифференциала.

Инструкция: еще раз сложите лист (проверьте, все ли ребята выполнили инструкцию), следующее слово, которое вам необходимо охарактеризовать в предложенной таблице — удовольствие, справа напишите удовольствие. Но это удовольствие не от наркотиков, вы должны представить то, что лично вам доставляет наибольшее удовольствие и описать его.

На бланке остается свободная таблица семантического дифференциала

Вы можете предложить несовершеннолетним заполнить ее на любое интересующее вас понятие.

Это может быть человек, которого вы хотите привлечь к профилактической работе, или фактор защиты, который, по вашему мнению, может быть значимым в вашей работе, или наиболее значимый, по вашему, фактор риска, на снижение которого вы хотите направить свои усилия в профилактической деятельности.

Бланк опросника

1. Откуда вы получаете информацию о наркотиках?

Пожалуйста, подчеркните: телевидение, журналы, родители, у друзей, из других источников.

2. Как вы думаете, через какое время может возникнуть наркотическая зависимость?

А) Достаточно попробовать 1 -2 раза.

Б) Употреблять регулярно 2-3 месяца.

В) Если употреблять редко, то вообще не возникнет.

Другой вариант:

3. Сколько в среднем может прожить человек, регулярно употребляя наркотики?

4. Правильно ли делить наркотики на легкие и сильные?

А) Да, существуют наркотические вещества, не приносящие вреда.

Б) Можно сказать, что есть наркотики более опасные и менее опасные.

В) Нет, все наркотики опасны в равной степени.

Другой вариант:

5. Перечислите наркотические вещества, которые вы знаете.

6. Я думаю, употребление наркотиков - это признак:

А) Самостоятельности.

Б) Недостатка информации о вреде наркотиков.

В) Слабости.

Другой вариант:

7. Что вы предпримете, если близкий вам человек начнет употреблять наркотики?

Я встречал(а) людей, употребляющих наркотики, это:

А) Мои приятели, друзья, родственники (подчеркните).

Б) Незнакомые люди во дворе, на дискотеках и т.п.

В) Вообще не встречал.

Другой вариант:

9. Как вы думаете, какими словами можно описать состояние человека, употребившего наркотик? (Напишите несколько слов).

10. Был ли у вас собственный опыт встречи с наркотиками?

А) Мне предлагали, но я отказался.

Б) Не было.

В) Я пробовал(а).

Бланк методики семантического дифференциала (для проведения мониторинга необходимо четыре бланка).

Обработка опросника.

1 вопрос.

Друзья - 3 балла.

(друзья, телевидение, журналы - 3 балла.

Телевидение, журналы - 2 балла.

Телевидение, журналы, родители, учителя, друзья - 2 балла.

Родители, учителя - 1 балл.

Телевидение, журналы, родители, учителя - 1 балл.

2 вопрос.

а) 1 балл

б) 1 балл.

в) 3 балла.

Ответы типа: зависит от наркотика, зависит от человека и т.п. оцениваются на 3 балла.

3 вопрос.

До 5 лет- 1 балл.

До 15 лет – 2 балла.

Более 15 лет-3 балла.

4 вопрос.

а) 3 балла.

б) 2 балла.

в) 1 балл.

Другой вариант: если в собственном варианте ответа отмечается I возможность употребления психоактивных веществ без вреда для здоровья человека и личности в целом - 3 балла.

5 вопрос.

Перечисление пяти и менее общеизвестных наркотических веществ – 1 балл

Перечисление до десяти достаточно известных наркотических веществ – 2 балла

Перечисление более десяти наркотических веществ - 3 балла.

Если перечисляются жаргонные названия наркотических веществ сложные лекарственные наименования и т.п. вне зависимости от количества 3 балла.

6 вопрос.

а) 3 балла.

б) 2 балла.

в) 1 балл.

Другие ответы оцениваются в зависимости от того какая личности оценка вкладывается опрашиваемым: положительная - 3 балла, нейтральная 2 балла, отрицательная - 1 балл.

7 вопрос.

Ответы типа: «если захочет, перестанет сам»; «как начал, так и закончит» и т.п., т.е. возможность отказа от наркотиков воспринимается как простое действие, не требующее вмешательства извне и основанное только на личном желании, оцениваются на 3 балла.

Если опрашиваемый пишет: буду уговаривать, объяснять, сделаю все возможное, скажу родителям, т.е. необходимость помощи осознается, но нет понимания всей сложности проблемы и знания о возможностях помощи данной ситуации - 2 балла.

Если в ответах упоминается необходимость обращения за помощью специалистам (даже если упоминается необходимость личного желания наркотизирующегося) - 1 балл.

8 вопрос.

а) 3 балла.

б) 2 балла.

в) 1 балл.

Если одновременно отмечаются ответы а) и б) - 3 балла.

При любом упоминании употребляющих наркотики людей в ближайшем окружении- 3 балла.

9 вопрос.

При положительном описании состояния наркотического опьянения от первого лица- 3 балла.

При описании отрицательных сторон наркотического опьянения, 1 излагаемые от первого лица — 3 балла.

При нейтральном описании, или упоминании и положительных и 1 отрицательных сторон наркотического опьянения, описываемых со стороны – 2 балла.

Описание негативных сторон наркотического опьянения, описываемые со стороны- 1 балл.

10 вопрос.

А) 2 балла. Б) 1 балл. В) 3 балла

Если по всем ответам, не зависимо от ответа на 10 вопрос, сумма •превышает 2 балла, несовершеннолетний относится к группе риска, а если сумма ближе к трем баллам, то можно предположить, что •несовершеннолетний имел опыт употребления наркотиков.

1.3.1. Тип воздействия. Обследование целевой группы.

1.3.1.1. Проведение скрининга

а) анкетирование: по проблемам курения, алкоголя, наркотиков.

б) тестирование на наркотики (может осуществляться по инициативе родителей или других законных представителей учащегося).

Цель проведения скрининга – оценка ситуации с употреблением наркотиков и других ПАВ в конкретном регионе.

Оценка ситуации включает в себя несколько составляющих и в частности, анонимное анкетирование организованных групп населения, в первую очередь

учащихся общеобразовательных учреждений.

Проведение анкетирования в зависимости от введенных вопросов дает возможность в значительной степени определить:

1. доступность ПАВ в данной местности;
2. выявить отношения несовершеннолетних и молодежи к употреблению ПАВ;
3. определить степень риска употребления наркотически действующих веществ.
4. выявить какое ПАВ в настоящее время является доминирующим (модным, доступным)
5. изучить отношения, норм, традиции и поведения, взрослых в связи с проблемами злоупотребления ПАВ;
6. выявить уровень знаний в отношении ПАВ;
7. определить степень и характер вовлеченности населения в деятельность по профилактике злоупотребления ПАВ;
8. определить уровень развития ресурсных сетей, поддерживающих профилактические мероприятия.

При составлении анкеты, в зависимости от поставленных задач, необходимо продумать вводимые в нее вопросы.

Как показывает практика анкета должна включать 9 основных блоков:

- 1) исходные данные: социально-демографическая и религиозная информация;
- 2) доступность ПАВ
- 3) употребление табака;
- 4) употребление алкоголя;
- 5) употребление различных запрещенных лекарственных средств;
- 6) употребление безрецептурных лекарственных средств;
- 7) вопросы, связанные со злоупотреблением ПАВ (социальные последствия употребления ПАВ);
- 8) отношение к употреблению ПАВ;
- 9) употребление ПАВ другими людьми, не безразличными для респондента (родителями, близкими друзьями).

При разработке анкеты каждый вопрос должен быть нацелен на получение строго однозначной информации. Например, трудно ответить на вопрос: "Как Вы относитесь к тем, кто потребляет психоактивные вещества?", поскольку неясно, на чем ставить акцент, на «потреблении алкогольных напитков» или на «потреблении наркотиков». Отношение респондентов к этим двум видам психоактивных веществ может различаться

Вопросы должны включать простые и понятные термины, широко используемые в повседневной жизни.

Необходимо убедиться:

- а) достаточно ли ясен вопрос с точки зрения лексики, органически присущей объекту изучения;
- б) не громоздкий ли вопрос, не перегружен ли он лишними словами;
- в) однозначен ли он по смыслу и будет ли адекватно понят респондентом;
- г) не двусмысленно ли содержание вопроса из-за какого-то знака препинания.

В вопросах, выявляющих установки, ценностные ориентации, нередко используются абстрактные понятия, не доведенные до эмпирического индикатора, скажем, "отклоняющееся поведение", "антиобщественное действие", "девиантная семья" и т.д. Не зная точного смысла подобных выражений, респондент будет отвечать наугад. Такой же исход вполне вероятен и при использовании в вопросах аббревиатур типа МВД (Министерство внутренних дел), ПАВ (психоактивные вещества) без расшифровки,

Примером неоднозначной трактовки использованных в вопросе слов может быть следующий: "Какой вид алкогольных напитков Вы потребляете?". Под словом "вид" респондент может подразумевать и марку (производителя) изделия.

Различают вопросы линейные, перечневые, табличные, шкальные, тестовые, графические, семантические, образные. Эти формы используются не только в анкетах, но и в интервью.

В линейных вопросах варианты ответов располагаются последовательно и респондент может выбрать один из них или несколько. Все варианты относятся только к предмету, сформулированному в вопросе.

Пример: "По Вашему мнению, какие последствия могут быть от потребления наркотиков?".

- 1 - Заболевание
- 2 - Проблемы на работе
- 3 - Разрушение контактов с друзьями
- 4 - Распад семьи
- 5 - Никаких серьезных последствий

Перечневые вопросы предполагают различные варианты предмета анализа, подлежащего оценке и могут быть как закрытыми (то есть с полным набором ответов), так и открытыми. Они выявляют: 1) отношение респондента к персоналиям (политикам, артистам, спортсменам и т.д.), то есть измеряют рейтинг; 2) предпочтение видов деятельности (например, во время досуга); 3) потребительские предпочтения; 4) информированность о событиях, людях.

Пример: "Кто из спортсменов является для Вас кумиром?"

- 1 - Иванов А.
 - 2 - Петров Б.
 - 3 - Сидоров В.
- и т.д.

Для примера приводим подробную анкету

«Риск употребления наркотически действующих веществ у детей», включающая 44 пункта (вопроса)

Ответы взрослого человека на вопросы анкеты помогут лучше ориентироваться о взаимоотношениях с ребенком и определить степень риска раннего начала употребления наркотиков. Анкета предусматривает только поиск путей оказания помощи и не используется для учета или регистрации.

ОБНАРУЖИВАЛИ ЛИ ВЫ У РЕБЕНКА:

50	1	Снижение успеваемости в школе в течение последнего года
100	2	Резкое снижение успеваемости
50	3	Неспособность рассказать родителям об общественной жизни в школе
50	4	Утаивание вызовов родителей в школу
50	5	Потерю интереса к спортивным и другим внеклассным занятиям
50	6	Сообщения о прогулах уроков, драках, воровстве.
100	7	Задержание в связи с вождением авто-мото-транспорта в опьянении
100	8	Задержание в связи с употреблением опьяняющих средств на дискотеках, вечеринках и т.п.
300	9	Арест в связи с хранением, приобретением или сбытом наркотиков
100	10	Совершение краж
100	11	Пропажа из дома денег, ценностей
50	12	Частое выпрашивание денег у родителей и родственников
150	13	Продажу одежды, дисков, кассет и другого
300	14	Наличие значительных сумм денег без понятного источника

50	15	Частую, непредсказуемую, резкую смену настроения
50	16	Снижение настроения, негативизм, критическое отношение к обычным вещам и событиям
50	17	Самоизоляцию, уход от участия в семейных событиях
50	18	Скрытность, уединенность, задумчивость, длительное прослушивание музыки
100	19	Нарастающую лживость
50	20	Позицию самозащиты в разговоре об особенностях поведения
50	21	Избегание общения с домашними
50	22	Гневливость, агрессивность, вспыльчивость, потерю энтузиазма
100	23	Нарастающее безразличие, безынициативность
100	24	Высказывания о бессмысленности жизни
100	25	Общие психологические изменения: нарушения памяти, логического мышления
50	26	Частые простудные болезни
50	27	Потерю аппетита, похудание
100	28	Отказ от утреннего туалета, незаинтересованность в смене одежды и пр.
300	29	Внешний вид нездорового человека, бледность, отечность, покраснение глаз, коричневый налет на языке, следы от укусов
50	30	Частые синяки, порезы, не находящие удовлетворительного объяснения - «Просто упал»
100	31	Появление татуировок, следов ожогов сигаретой, порезов на предплечьях
100	32	Бессонницу, повышенную утомляемость, сменяющуюся необъяснимой энергией
300	33	Отстаивание, утверждение своего права на употребление спиртного, наркотиков
300	34	Частый запах спиртного или появление запаха гашиша от одежды, пятен
200	35	Очень расширенные или суженные зрачки
300	36	Потеря памяти на события, происходившие в период опьянения
300	37	Наличие шприца, игл, флаконов, закопченной посуды, марганцовки, растворителей, уксусной кислоты, ацетона
300	38	Наличие неизвестных таблеток, порошков, соломы, травы и т.п.
50	39	Пренебрежение к домашним правилам
50	40	Незаинтересованность в домашних делах
50	41	Избегание семейных торжеств
50	42	Нарастающую напряженность в семейных взаимоотношениях
100	43	Не возвращается ночевать домой
50	44	Скрывает свой круг общения, избегает подробных телефонных разговоров

При ответе «ДА» более чем на 10 пунктов и их суммарной оценке более 2000 баллов, необходимо обратиться за консультацией к специалисту.

Тестирование учащихся на наркотические средства проводится при :

1. подозрении на их употребление
2. снижении без всякой видимой причины успеваемости
3. неадекватном поведением учащихся
4. совершении правонарушений (кражи, хищение ценностей)
5. вовлечении подростка в неформальное объединение, где по данным правоохранительных органов культивируются и принимаются ПАВ

6. при поступлении в профильные средние специальные заведения, по окончании которых работа связана с вождением транспорта или особым режимом с повышенными мерами техники безопасности.

В настоящее время для проведения тестирования используются специальные ТЕСТ-СИСТЕМЫ,

Тест-система предназначена для быстрого, качественного выявления в моче человека морфина в минимальной концентрации 300 ng/ml.; марихуаны 50ng/ml.; барбитуратов 300ng/ml.; кокаина 300ng/ml. и метамфетамина 500ng/ml. Тест-система проста в применении обеспечивает быстрый визуально считываемый результат, не требует дополнительного оборудования и специальных навыков.

Тест-система представляет собой иммунохроматографическое устройство, в котором лекарства (наркотики), находящиеся в образце, конкурируют с лекарствами, иммобилизованными на мембране стрип-полоски, за возможность связывания с ограниченным количеством антигенов. Испытуемый образец всасывается поглощающими участками стрип-полоски и при наличии в нем искомого лекарственного вещества (наркотика) или его метаболитов они вступают в реакцию со специфическими антителами, образуя комплекс «антиген-антитело». Этот комплекс вступает в реакцию конкретного связывания с антигеном, иммобилизованным в тест зоне стрип-полоски и при этом не выявляется если концентрация в образце превышает пороговый уровень. При отсутствии искомого лекарственного вещества (наркотика) или в случае, если их концентрация меньше порогового значения антиген, иммобилизованный в тест- зоне стрип-полоски, образует розовую полосу в этой области. Появление розовой полосы в контрольной зоне стрип-полоски указывает на правильность проведения процедуры теста и работоспособность его компонентов. Отрицательный результат анализа - выявление двух розовых полос (в тестовой и контрольной зонах стрип-полоски) указывает, что в исследуемом образце наркотиков нет или же их концентрация ниже порогового значения. Положительный результат анализа - выявление одной розовой полосы в контрольной зоне указывает на то, что в исследуемом образце концентрация наркотика превышает пороговое значение.

КОМПОНЕНТЫ НАБОРА: 1. Герметично закрытый защитный пакет, содержащий стрип-полоску - 1 шт.

Меры предосторожности: ДЛЯ IN-VITRO ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ: Тест-система хранится при температуре 2-28° С. Не замораживать.

ПОДГОТОВКА ОБРАЗЦА: Мочу собирают в чистую, сухую пластиковую или стеклянную емкость без консервантов. Собранные образцы могут храниться при температуре 2-8°С в течение 48 часов. Для более длительного хранения необходимо их заморозить. Для анализа использовать только прозрачные образцы, при необходимости мочу можно профильтровать.

ПРОЦЕДУРА ИСПЫТАНИЯ Все компоненты теста и образцы мочи перед проведением анализа должны быть доведены до комнатной температуры.

1. Выньте стрип-полоску из защитного пакета, разорвав его по «надрезу».

2. Опустите вертикально стрип-полоску в образец мочи до уровня, указанного стрелками, на 30-60 секунд. 3. Выньте стрип-полоску из мочи и положите на горизонтальную поверхность. 4. Подождите 5 минут и считайте результат.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ Отрицательный результат анализа : Выявление двух розовых полосок (в тестовой и контрольной зонах стрип-полоски) указывает, что в исследуемом образце наркотика нет или же их концентрация ниже порогового значения. Положительный результат анализа : Выявление только одной розовой полосы в контрольной зоне указывает на то, что в исследуемом образце концентрация наркотика превышает пороговое значение.

Существуют тест системы, которые позволяют обнаруживать 5 видов наркотиков (морфин, марихуану, кокаин, амфетамин и метамфетамин) в одной выборке мочи через 15 минут. Принцип действия и интерпритация полученных результатов аналогична выше описанному.

1.3.2. Тип воздействия. Дифференциация и санация контингента, нуждающегося в консультировании, коррекции, лечении и реабилитации. Организация и психолого - педагогическое сопровождение потоков помощи

Субъект воздействия: психологи, во взаимодействии с медицинскими работниками, специалистами-наркологами.

Признаки использования наркотических или токсикоманических веществ

А как определить, использовал ли подросток наркотическое вещество? Ведь, чем раньше взрослый сумеет узнать о знакомстве молодого человека с наркотиком, тем более эффективной будет его помощь. Характеризуя различные группы наркотических веществ, мы указывали специальные признаки, помогающие установить факт приобщения к конкретному препарату. Однако насторожить взрослого могут и общие признаки возможной наркотизации.

Прежде всего они связаны с изменением внешнего вида несовершеннолетнего. Бледная кожа, синие круги под глазами, часто выступающий пот своего рода расплата за минуты «удовольствия», систематически использующих одурманивающие вещества возникает своеобразная «маска наркомана». Мелкие мимические мышцы лица, придающие особую выразительность, утрачивают подвижность, лицо становится анемичным, туповатым.

У подростка может отмечаться частое колебание температуры. В течение дня температура меняется от нормальной до высокой (38° и выше) и вновь возвращается в норму. Часто идет кровь из носа, возможны обмороки.

Меняется стиль и образ жизни молодого человека. Внешность и одежда, которым раньше уделялось пристальное внимание, перестают интересовать, подросток становится неряшливым, небрежным. Возникают конфликты с окружающими. В течение суток происходят необъяснимые колебания настроения. Подросток бывает то раздражительным, вспыльчивым, агрессивным, то, наоборот, плаксивым, обидчивым. Он разрывает отношения со всеми своими прежними друзьями, изменяет хобби и увлечения.

Причем на начальных этапах наркотического заражения такое поведение спровоцировано не только наркотиком, сколько собственной реакцией подростка на то, что он делает что-то недозволенное, повлечет за собой наказание и осуждение. Чувство вины порождает угрызения совести и страх перед наказанием. Поэтому общение с теми, кто, по мнению несовершеннолетнего, может осудить (в том числе и близкие, друзья), оказывается нежелательным, молодой человек стремится его избежать.

Может меняться привычный режим жизни. Под ростоком много спит (порой по 12—15 ч). Связано это с тем, что наркотики существенно подрывают энергетические ресурсы организма, заставляя его работать на износ. Длительный сон - попытка организма взять реванш, восстановить собственные функции. Молодой человек начинает часто отсутствовать дома, перестает выполнять привычные хозяйственные поручения. В ответ на возмущение родителей даются лишь невнятные оправдания.

Все вышеперечисленные признаки, вызывая тревогу у взрослого, все же не позволяют получить точный ответ - была или нет проба наркотика? Действительно, ведь многие из указанных симптомов,

несмотря на всю их серьезность, на поверку могут оказаться

лишь следствием переходного возраста. Если у вас или родителей подростка есть веские основания для подозрений, можно воспользоваться специальными тестами.

Вообще проблема выявления факта использования наркотиков сегодня приобрела особую остроту. Сторонники поголовного тестирования уверены, что позволит реально изменить ситуацию к лучшему. Однако при этом радеющие за радикальные меры забывают об одном важном условии: прохождение биохимического теста - дело сугубо добровольное. Любое принуждение в этом случае является нарушением прав человека. И вреда от этого для души Ребенка будет не меньше, чем от знакомства с дурманом.

Сегодня разработаны специальные тесты для домашнего применения, позволяющие определять в моче содержание продуктов распада наркотиков. Такие тесты просты в обращении и дают почти мгновенный результат. Однако следует понимать что чувствительность теста ограничена определенными сроками.

Может быть использован и анализ крови. Этот вид тестирования позволяет очень точно выявить вид одурманивающего препарата, но действенность его ограничена временем (в крови наркотик сохраняется непродолжительное время).

Итак, тест проведен, результат его оказался положительным. Теперь точно известно, что подросток использует наркотик. Как можно ему помочь?

Особенности работы с детьми, имеющими опыт наркотизации

Во-первых, нужно еще раз убедиться в основательности собственных предположений. Самый простой, но от этого не менее эффективный способ - внимательно понаблюдать за поведением, настроением, поступками ребенка, пригласить его для беседы. Легко предположить, что школьник может отрицать факт наркотизации, опасаясь наказания, упреков. Не стоит сразу обвинять его в лживости, изворотливости, ведь доверие воспитанника еще нужно заслужить. Лучшее рассказать ему о том, что вызывает опасения окружающих, заставляя их предполагать возможность наркотизации, и попросить самого подростка подтвердить или обоснованно опровергнуть опасения. Важно, чтобы ваш: собеседник при этом был твердо уверен в конфиденциальности разговора, а также вашем искреннем желании помочь ему.

Если ребенок продолжает упорно отвергать факт приобщения к одурманиванию, а у педагога сохраняются подозрения, можно осторожно выяснить, знает ли подросток людей, использующих одурманивающие вещества, насколько близко с ними знаком как часто видится с этими людьми, наблюдал ли за ними в момент одурманивания. В том случае, если школьник подтверждает, что среди его знакомых использовать лобовые вопросы, открыто

демонстрировать свое недоверие к ответам школьника, требовать указания точных сведений о тех, с кем происходит использование одурманивающего вещества. Если какой-то из ответов школьника вызывает у вас сомнение или кажется недостаточно полным, попутайте изменить его формулировку и задать его по ходу беседы еще раз.

В случае этапа первичной пробы.

Прежде всего следует обратить внимание на мотивы первичного приобщения к одурманиванию. Они могут быть связаны с наркогенным давлением среды-школьник объясняет причины наркотизации тем, что «у нас все так делают, поэтому не могу отказаться», «заставили» и т. п.; со стремлением испытать новое -

«было интересно узнать, что это такое»; со *стремлением* занять свое место в группе-«хотелось стать своим», «хотелось, чтобы приняли компанию»; могут носить гедонистический характер желание испытать приятные ощущения, получить удовольствие; гиперактивационный характер - школьник стремился избавиться от скуки, найти способ интересного времяпровождения.

После выяснения причины первой пробы нужно предложить молодому человеку альтернативный вариант решения его проблемы, заставившей обратиться к наркотику, и показать преимущества этого варианта. Так, к примеру, если мотивы первичного приобщения носили вынужденный (субмиссивный) характер, педагогу следует обсудить со школьником поведенческие схемы, позволяющие в ситуации наркогенного давления избежать пробы одурманивающего вещества, и отработать навыки отказа (ролевая игра). Если при первичном приобщении у школьника выявляются гиперактивационные мотивы, педагог может помочь своему воспитаннику в организации его досуга - выявлении круга предпочитаемых форм деятельности («чем нравится заниматься»), а также поиске секций, клубов и т. п.» где могут реализоваться интересы воспитанника.

Школьнику необходимо объяснить негативные последствия одурманивания, доказать, что наркотизация может отрицательно отразиться на его дальнейших жизненных перспективах. Здесь могут быть использованы самые разнообразные методики. Приведем лишь одну: «Внимание, снимается кино!» Учаемуся предлагается написать сценарий своей будущей жизни (как он ее себе представляет), а затем переписать сценарий, представив, что в жизнь подростка «вмешалось» одурманивающее вещество.

Основная задача педагога на этом этапе работы - сформировать у воспитанника готовность больше никогда не использовать одурманивающее вещество. Причем здесь весьма эффективен прием, заключающийся в акцентировании внимания молодого человека на специфике первичных ощущений, обусловленных пробой. Поскольку чаще всего они носят негативный характер (тошнило, кружилась голова и т. д.), подростку следует объяснить, что это прямое доказательство токсичности, опасности наркотиков, которые организм воспринимает как яды и пытается защищаться от них.

Не имеет однозначного решения вопрос, следует или нет на этапе первичных проб сообщать родителям воспитанника о его наркогенном опыте. Здесь следует учитывать множество факторов: возраст учащегося, круг его общения (общается ли он с людьми, использующими одурманивающие вещества), а главное - согласие на информирование родителей самого воспитанника. Дело в том, что основным условием первичной беседы с учащимся является ее конфиденциальность, нарушение этого условия может полностью подорвать доверие воспитанника к педагогу, свести на нет всю дальнейшую работу. Поэтому взрослому следует попытаться убедить ребенка в желательности, необходимости встречи с родителями (объяснив, что взрослые члены семьи сумеют помочь ему). Однако, если учащийся категорически против такой встречи, настаивать на ней не стоит.

В дальнейшем следует периодически встречаться с учащимся, чтобы убедиться в том, что пробы больше не повторяются, он не общается с теми, кто ему первый раз предложил одурманивающее вещество, не нарушает дисциплину, нормально учится и т. п.

В случае, если уже произошло прочувствование эйфорического эффекта, однако симптомы зависимости отсутствуют.

В ходе встречи с учащимся педагогу следует подробно объяснить ему негативные последствия одурманивания с использованием некоего элемента запугивания («если ты вот-вот не остановишься, все будет плохо, ты станешь зависимым от дурмана»). Основная цель педагога — сформировать негативное отношение к положительным ощущениям, вызываемым наркотиком. Такие

ощущения должны быть охарактеризованы как своего рода «маскировка» разрушительных процессов, которые уже начались в организме под действием наркотизации. При этом объяснения педагога должны быть убедительными аргументированными и опираться на имеющиеся у школьника знания о строении и работе человеческого организма.

Педагог может предложить школьнику самостоятельно перечислить все возможные «плюсы» и «минусы» дальнейшего использования одурманивающих веществ. Они могут быть выписаны на отдельном листе, разделенном на две части. Причем не следует стремиться к тому, чтобы колонка с «плюсами» была совершенно пустой. Там может быть обозначен гедонистический эффект одурманивания, различные социокommunikативные функции наркогенных веществ («принятие в компанию», «снятие напряжения» и т. п.). Однако при обсуждении педагог обращает внимание воспитанника на неравноценность «положительных» и «отрицательных» сторон наркотизации, делает вывод о том, что человек, использующий наркотики, всегда оказывается в проигрыше.

При встрече с воспитанником также выясняются мотивы как первичного приобщения к одурманиванию, так и дальнейшего использования одурманивающих веществ. Педагог вместе с учащимся определяет наиболее эффективный способ «замещения» наркотизации (см. выше).

На этом этапе у подростка может периодически возникать желание вновь испытать эйфорические ощущения за счет наркотизации (они обычно провоцируются трудной, конфликтной ситуацией). Педагогу следует об этом предупредить воспитанника. В качестве же способа борьбы с подобными ощущениями взрослый может предложить учащемуся выучить упражнения «секретной» гимнастики. Эти упражнения представляют собой элементы массажа лица, волосистой части головы и выполняют, скорее, отвлекающую функцию (установлено, что делание использовать наркотик у человека, не имеющего зависимости, оказывается наиболее острым на протяжении 3—5 мин, поэтому важно именно на этот срок сдержать порыв).

Педагог объясняет воспитаннику, что упражнения оказывают особое действие на организм, делая его более устойчивым к наркогенному соблазну. Затем вместе с учащимся упражнения выполняются. Главное требование — массажные движения должны быть сильными, вызывать прилив крови, чувство тепла (набор упражнений можно составить самому или использовать популярную медицинскую литературу — главное, чтобы они были легки для выполнения и не привлекали особого внимания окружающих, их можно было делать незаметно для других). Подросток должен полностью сосредоточиться на эффекте, вызываемом упражнениями.

На этом этапе педагогу следует настоять на беседе с родителями или родственником, которому учащийся доверяет. Необходимость такой встречи можно объяснить тем, что самому подростку будет чрезвычайно сложно справиться с наркогенным давлением, родители же смогут реально помочь ему.

При беседе с родителями нужно обсудить возможность консультации у специалистов-психологов наркологической службы. Педагог должен объяснить взрослым членам семьи, что такая консультация является анонимной, не будет иметь каких-то негативных последствий для их ребенка, однако поможет определить эффективные пути предотвращения развития дальнейшего наркогенного заражения школьника. Вместе с родителями педагог определяет способы организации антинаркогенного контроля за поведением ребенка, исключающего возможность использования им одурманивающих веществ. Продумываются варианты снижения активности факторов, способных детерминировать наркотизацию (помощь в решении проблем межличностного общения, предотвращение общения с людьми, которые могут предоставить наркотики, организация досуга и т. п.).

В школе следует установить постоянный антинаркотический контроль за поведением учащегося. Педагог должен найти повод для регулярных встреч 2 раза в неделю), во время которых воспитанник может рассказать о тех или иных трудностях, возникающих у него, а также при необходимости объяснить каждый подозрительный факт, который может свидетельствовать об использовании наркотиков.

В случае сформированной психической зависимости (подросток неоднократно использовал наркотическое или токсикоманическое вещество, проявляются признаки психологического дискомфорта раздражительность, несдержанность, плохое настроение и т. д.).

Такие дети нуждаются в специальной помощи психолога и нарколога. Поэтому основная задача педагога в этом случае - убедить подростка и его родителей в необходимости обращения за помощью к специалистам. Следует дать взрослым адрес анонимной консультации и проследить за тем, чтобы воспитанник получил такую консультацию.

Очень часто лечение ребенка осуществляется амбулаторно — он продолжает посещать школу, встречаться с одноклассниками. Поэтому в школе такому учащемуся нужно создать режим наибольшего благоприятствования, помогающий преодолевать дискомфортные ощущения, обусловленные отказом от одурманивания, а также дающие опыт переживания положительных ощущений. Такой режим предполагает организацию щадящей учебной нагрузки (следует объяснить учителям, что у ребенка сейчас трудная ситуация, причем не обязательно объяснять, какая именно, поэтому он нуждается в более легких заданиях). Малейший положительный сдвиг в освоении школьной программы нужно отмечать, поддерживая воспитанника. Таким образом, у ребенка формируется представление о социально положительных способах реализации потребности признания, успехе, достижении психологического комфорта.

Сложнейшая проблема, которую предстоит решить воспитателю в отношении учащегося, систематически использующего одурманивающие вещества, - организация его общения в классе. У учащихся в школьном коллективе обычно две прямо противоположные роли — «изгой» или «герой». Как правило, школьники знают об увлечении своего одноклассника, обычно именно оно и является причиной его особого положения в классе.

«Изгой» всеми презирается, не имеет близких приятелей, служит мишенью для шуток одноклассников. В такой ситуации возможность провоцирования им наркотического заражения своих одноклассников резко снижается, «изгой» скорее служит для них примером отрицательных последствий одурманивания. Но сложности общения в школьном коллективе побуждают «изгоя» искать для себя круг общения за пределами класса, нередко единственной принимающей его группой становится наркоманическая компания. Поэтому важной задачей профилактической работы в этом случае будет создание условий, при которых пребывание в школе для молодого человека окажется привлекательным, здесь он найдет способы реализовать свою потребность в признании, общении, самореализации. Способ решения этой задачи определяется педагогом в каждом конкретном случае, здесь вряд ли можно говорить о каких-то универсальных рецептах. Исходя из собственного опыта, можем сказать, что весьма эффективным является для такого ребенка систематическая работа в малой группе (вариантом такой работы может стать реализация какого-то социального проекта). Важно только, чтобы поставленная перед молодым человеком задача была адекватна его возможностям, а также немаловажным является внешнее одобрение со стороны окружающих. Поэтому педагогу не следует забывать о похвале, положительной оценке деятельности воспитанника (даже если повод для этого не столь значителен). В отличие от «изгоя» «герой» имеет в классе свой круг общения. Обычно такие учащиеся открыто демонстрируют свой наркотический опыт. Для

школьников с недостаточно сформированными оценочными механизмами такой опыт может казаться весьма привлекательным, свидетельствующим о смелости, независимости, «взрослости». В этом случае главные усилия учителя должны быть сосредоточены на том, чтобы предотвратить распространение наркотического заражения в классе. Прежде всего необходимо строго пресекать любые попытки учащегося информировать своих одноклассников о технологии одурманивания. Следует обязательно доказывать не состоятельность любых утверждений юного поклонника дурмана о «положительных» сторонах одурманивания. Контроль за посещаемостью занятий организуется таким же образом, как и в случае с «изгоем». Однако здесь необходимо следить внимательно не только за самим подростком, систематически использующим одурманивающие вещества, но и за школьниками, тесно с ним общающимися. Любые изменения в их состоянии могут быть признаком, свидетельствующим о начале наркотического заражения.

«Герою» также необходимо создать условия для получения позитивного социального опыта. Главная трудность здесь состоит в том, что такие учащиеся часто демонстрируют свое пренебрежительное отношение к любым социально одобряемым формам деятельности, претендуя на собственную исключительность. Наш опыт показывает, что сделать общественную работу привлекательной для такого подростка помогает роль лидера, главного при выполнении того или иного поручения. Однако при выборе поручения следует учитывать возможности несовершеннолетнего и сложность задания. С одной стороны, оно не должно быть чересчур трудным для него, поскольку у таких подростков, как правило, не сформированы основные навыки самоорганизации, позволяющие преодолевать сложности при выполнении задания. С другой стороны, задание не должно быть слишком простым, так как в этом случае у подростка возникает неадекватно завышенная оценка своих возможностей.

Важнейшим условием работы с ребенком является организация строжайшего контроля, исключающего возможность использования одурманивающего вещества. Необходимо определить все возможные пути получения учащимися одурманивающих веществ, выявить круг тех лиц, с которыми происходили пробы (для этого используются результаты беседы со школьником). Общение с этими лицами должно быть полностью исключено. Обычно наркоманические компании крайне трудно отпускают своих членов» предпринимая неоднократные, настойчивые попытки вернуть «заблудшего». Они подстерегают его в подъезде, по дороге в школу, поджидают около дома. В этой ситуации нередко родители и педагоги вынуждены следить буквально за каждым шагом подростка, передавая его из рук в руки. Классный руководитель контролирует посещаемость подростком всех уроков, сразу же выясняя причины пропусков, следит за возможными изменениями в состоянии учащегося, свидетельствующими о возможной наркотизации.

К контролю за посещаемостью подростком школьных занятий могут быть привлечены и другие учителя, работающие в классе. Их необязательно информировать о том, что школьник использует одурманивающие вещества. Необходимость контроля за подростком может быть объяснена его низкой успеваемостью, возможными нарушениями дисциплины и т. д.

Конечно, такая работа будет иметь смысл только в том случае, если строгий антинаркотический контроль существует и в семье ребенка. Гипервнимание, проявляемое к ребенку со стороны взрослых, может обидеть его. Поэтому следует объяснить школьнику значение антинаркотического контроля. («Использование одурманивающих веществ успело изменить твой характер. Теперь тебе не всегда под силу самостоятельно справиться с желанием попробовать вещество. Учителя и родители хотят помочь тебе избавиться от зависимости. Ты не должен обижаться на их внимание и настойчивость, поскольку продиктованы они добрыми чувствами».)

Существуют разнообразные формы организации психокоррекционной работы с детьми группы риска. Все они успешно могут использоваться и при общении с несовершеннолетними, использующими наркотические вещества.

Одна из серьезных проблем, с которой приходится сталкиваться педагогу, это общение с родителями. Зачастую взрослые члены семьи категорически отказываются признавать факт знакомства их ребенка с наркотиками. Между тем успешное решение задач профилактики возможно лишь при взаимодействии с семьей подростка. Как найти подходы к «трудным» родителям? Во многом это зависит от самого первого разговора со взрослыми членами семьи.

Одна наша знакомая, которой за все время ее педагогической деятельности приходилось не раз сталкиваться как с трудными детьми, пристрастившимися к наркотикам, так и с их не менее «трудными» родителями, выработала настоящую модель первого разговора. Вначале она очень проникновенно и искренно рассказывает родителям о том, что в городе, районе в последнее время в худшую сторону изменилась ситуация с распространением наркотиков (школу при этом упоминать не советуем, поскольку в этом случае в руки родителям дается мощный козырь — во всем школа виновата), приводит несколько примеров, показывающих, как даже самые благополучные подростки попадают в сети наркодилеров и как важно вовремя заметить беду. После такой «увертюры» начинается главная тема партии: «Я очень волнуюсь за Сережу (Машу) - он такой общительный, доверчивый, уступчивый, а они на таких-то в первую очередь внимание и обращают». Такой ход при всей его простоте замечательно срабатывает - педагог отметил положительные качества ребенка (а это всегда приятно родителям) и объяснил, что именно такая «положительность» может сыграть опасную роль в приобщении к наркотизации, а также продемонстрировал свою готовность не обвинять, а защищать ребенка.

Теперь взрослые члены семьи готовы к конструктивному общению - с родителями можно обсудить и тревожные симптомы в поведении их сына или дочери, варианты их объяснения, а также выработать конкретные действия, позволяющие предотвратить наркотизацию (возможную или реальную). Основная цель такой встречи - не только и даже не столько признание взрослыми членами семьи факта использования ребенком наркотиков (даже если вы совершенно уверены в факте приобщения к дурману), сколько в готовности родителей организовать жизнь семьи таким образом, чтобы у сына или дочери не было возможности (да и желания) использовать наркотик.

Такая встреча заставит задуматься даже самых «неверующих» родителей, подтолкнет их к решительным действиям, а это, в свою очередь, позволит скорее установить, действительно ли ребенок использовал наркотик. Существуют и специальные формы организации психокоррекционной работы с детьми, использующими наркотические вещества, а также теми, кого можно отнести к группе риска в отношении возможного наркотического заражения. Такая работа может быть направлена как на развитие общих навыков социальной адаптации у несовершеннолетних, освоение ими альтернативных способов реализации своих потребностей, так и на формирование поведенческих навыков избегания наркотизации, преодоления проблем, связанных с использованием одурманивающих веществ. При разработке системы психокоррекционной работы следует обязательно проконсультироваться с психологом, занимающимся вопросами молодежной наркомании. И, безусловно, такой работой нельзя заменить специальную медицинскую помощь, в которой нуждаются те молодые люди, у которых уже выявились признаки зависимости. Одной из форм психокоррекционной работы является игротерапия.

Игротерапия может использоваться при работе с группами детей разного возраста. О роли игры при формировании культуры здоровья у младших школьников было уже сказано выше. Но игра может не только формировать, но и менять, корректировать те или иные личностные качества ребенка. Во время игры создается

естественная обстановка для самовыражения, демонстрации своих эмоций, страхов, опасений и т. п. - всего того, что в обычной жизни мешает подростку, сковывает его. В игре легко скрываться: ведь все, что происходит, - это «не по-настоящему», не с самим играющим, а с изображаемым им персонажем.

Игра выполняет разнообразные функции. Во-первых, наблюдая за ребенком в игре, педагог может открыть для себя многие личностные характеристики воспитанника, который раскрепощается, становится более эмоциональным. Во-вторых, в ходе проигрывания наиболее проблемных ситуаций, вызывающих неприятные переживания, происходит своеобразное освобождение от страха, тревоги, напряжения. В-третьих, в игре возможно эффективное освоение коммуникативных навыков, развитие социальной адаптации.

Даже самые трудные охотно участвуют в игровом процессе. Во-первых, игра дает им возможность для перевоплощения, что всегда привлекательно. Во-вторых, многие проблемные подростки просто не доиграли в свое время (из-за семейных неурядиц неустроенности), поэтому тут они добивают свое. И в-третьих, в игре дети не ощущают «педагогического насилия», к которому они привыкли, ведь тут не их воспитывают, а они сами воспитывают себя, осваивая новые поведенческие навыки.

Если игра «запускается» с трудом, можно предложить ее участникам не самим выполнять ту или иную роль, а использовать для этого игрушки, куклы.

Педагог определяет, какое именно качество, свойство необходимо сформировать или скорректировать. На основании этого разрабатывается сюжет и правила игры так, чтобы у детей так или иначе проявилось намеченное качество и могло использоваться ими в разных ситуациях (в сюжете эти ситуации должны быть отражены). Например, при формировании навыков отказа от пробы наркотического вещества рассматриваются ситуации, когда предлагающий ведет себя агрессивно, апеллирует к значимым для молодого человека ценностям и авторитетам или сам является значимым для ребенка человеком (см. Приложение).

Для старших подростков особенно привлекательной является социальная игра. Ее содержание базируется на реальных, существующих в действительности отношениях людей, и в ходе игрового процесса решается определенная социально значимая задача. Примером могут служить волонтерские проекты. Причем волонтерский проект не обязательно должен быть связан с решением проблем наркотизации в школьном коллективе (понятно, что участие в таком проекте подростков, имеющих систематический опыт использования одурманивающих веществ, не всегда уместно), он может быть направлен на организацию школьного клуба, дискотек и т. п. При этом педагог может столкнуться с целым рядом сложностей. Во-первых, большинство трудных подростков изначально негативно настроены на работу коллективе, поэтому участию в игровом проекте должна предшествовать тренинговая работа, формирующая у молодых людей необходимые навыки сотрудничества. Важно заранее показать подростку, именно выгодно для него участие в проекте (неформальный лидер получит возможность проявить свои лидерские качества, «изгой» - найти признание окружающих).

Особое место среди игр занимают медитативные сказки. Они, воздействуя на сферу чувств и ощущений детей, способствуют формированию позитивных образов-ориентиров, позволяют избавиться от негативных переживаний, воспоминаний. Медитативные сказки особенно эффективны при работе с детьми из неблагополучных семей, в которых существует дефицит эмоционального комфорта, поддержки и тепла. С их помощью у детей формируется представление об альтернативных отношениях, возникает образ-ориентир, уверенность в том, что такие отношения удастся построить в будущем. В такой медитативной сказке разворачивается история жизни какой-либо семьи — счастливой и любящей (Грабенко Т., Зинкевич-Евстигнеева Т., 2000).

1.4. Формирование актива и волонтерская деятельность.

1.4.1. Тип воздействия. Выявление, формирование и подготовка актива. Обучение профилактическим воздействиям и стимуляция работы.

Осуществление проектов по первичной профилактике употребления ПАВ среди молодежи происходит в пределах конкретного района. Общество, в котором будет обнаружена целевая группа молодежи, будет играть главенствующую роль при решении приоритетности проблем (оценка местной ситуации) и осуществлении запланированных мероприятий. Деятельность на местном уровне дает возможность создать социальную среду, 90

в которой можно будет менять стиль жизни и проблемы, связанные с употреблением ПАВ, используя средства, которые имеются в распоряжении исполнителей и приемлемы для общества. Вовлечение и участие самой молодежи в деятельность на местном уровне имеет решающее значение. Эта деятельность должна включать установление контактов с местными политиками, общественными и традиционными лидерами, местными правительственными и неправительственными организациями для вовлечения их в мероприятия, проводимые в рамках проекта.

Участие общества в деятельности на местном уровне подразумевает активное его привлечение к планированию и руководству мероприятиями по первичной профилактике. Благодаря вовлечению общества вы установите партнерские отношения на всех этапах разработки и осуществления проекта. Таким образом можно добиться, чтобы члены общества, включая молодежь, поддержали проект, взяли на себя ответственность за профилактическую работу и обрели способность способствовать своему собственному развитию. Очень важно наращивать количество человеческих ресурсов. Необходимо определить, какие знания и навыки потребуются для этой работы, с тем чтобы развить эти навыки и способности у людей, чтобы они могли внести полезный вклад в профилактическую работу.

Мобилизация человеческих ресурсов для работы на местном уровне

Было бы нереально ожидать, что члены общества (включая молодежь) автоматически начнут поддерживать проект. Понадобится найти способы, чтобы у них появилась мотивация делать это. Чтобы вовлечь местное общество, его надо мобилизовать и мотивировать. Если у общества есть мотивация, оно поддержит ваш проект. В свою очередь это увеличит возможности проекта. Существуют много способов мотивировать общество.

Каким бы методом не пользовались, он должен соответствовать цели и быть приемлемым с точки зрения данного культурального контекста. Соблюдение следующих принципов поможет мотивировать местное общество:

Поощрять участие на всех уровнях. Каждый человек может играть какую-то роль в профилактике употребления ПАВ.

Установить и поддерживать хорошие отношения.

Возложить ответственность на членов местного общества. Многим членам общества нравится контролировать ситуацию. Некоторые из них занимают ответственные посты в обществе. Они могут внести полезный вклад в общее дело.

Потребуется много терпения и упорства для мобилизации местного общества.

Почему важно вовлечь молодежь?

Молодежь обладает уникальным потенциалом, чтобы способствовать укреплению здоровья и развитию. Вовлечение молодежи предоставляет ей возможность реализовать некоторые из своих личных целей. В свою очередь, это может способствовать долгосрочному развитию местных возможностей и потенциальных ресурсов. Участие молодежи делает деятельность в рамках проекта

уместной и законной. Благодаря установлению партнерских отношений между взрослыми и молодыми, молодежь приобретет хороших наставников. Как взрослым, так и молодежи необходимо понять, как делить ответственность и вместе принимать решения. Молодежь может принимать участие в любом из мероприятий. Молодежи особенно нравится выполнять задания, которые служат достижению конкретной цели, и, как правило, они с ними хорошо справляются.

Молодежь и всех остальных, участвующих в проведении мероприятий, необходимо хорошо к этому подготовить и контролировать.

Участие молодежи в мероприятиях - это процесс, проходящий разные уровни и требующий поддержки взрослых.

Благодаря вовлечению местного населения можно получить совместные результаты.

В осуществлении проекта на местном уровне должно принимать участие как можно больше людей. Однако количество участников должно быть таким, чтобы ими можно было управлять. Если группа исполнителей будет слишком большой, это может затруднить реализацию проекта, особенно при принятии решений.

Несколько способов повысить участие и вовлечение

Можно создать следующие группы для повышения степени участия и вовлечения местного населения.

Добровольцы или волонтеры - это люди, желающие потратить свое время и умения, чтобы помочь профилактике или снижению употребления ПАВ среди молодежи. Преданные интересам дела волонтеры сделают эффективными мероприятия по первичной профилактике. Управлять ими - это особая задача. Она включает следующие аспекты: вербовку и собеседования, выбор и раздачу соответствующих заданий, ориентирование и тренинг, надзор и оценку.

Добровольцы пришли по своей собственной воле. Они требуют постоянного внимания с вашей стороны. Им необходима постоянная мотивация.

Хотя, несомненно, имеются другие новаторские методы оценки волонтеров, ниже приводится пример обычной процедуры.

Процесс выбора и руководства волонтерами

Вербовка: План вербовки должен включать задания, необходимое число добровольцев, требуемые навыки и способности и необходимый тренинг, и метод вербовки. Необходимо решить, каких людей нужно вовлечь и сколько будет длиться их задание.

Собеседование: Собеседование проводится, чтобы выяснить, с каким заданием и в какой группе удобнее всего будет работать волонтеру. Собеседование и последующий выбор должны основываться на четких критериях отбора.

Критерии отбора: Местное население должно участвовать в отборе добровольцев для общественной работы. Критерии должны быть четкими. К ним относятся желаемый возраст и область компетенции, включая уровень образования и состояние физического и психического здоровья. Предпочтение следует отдавать молодежи и другим людям, имеющим непосредственное влияние на их жизнь (родители, учителя, религиозные лидеры). После отбора волонтеров их необходимо проинформировать о предстоящих заданиях и мероприятиях. По возможности нужно каждому дать конкретное задание.

Форма регистрации: Всегда полезно пользоваться регистрационной формой. Это поможет иметь список всех добровольцев и знать, где их можно найти. Следует внести в форму всю полезную информацию о волонтерах. Например: имя, адрес, дату рождения, образование, место работы (если работает), особые умения (коммуникабельность, знание иностранных языков, способность к лидерству, исследовательские навыки и т.д.), опыт, круг интересов, доступность и имена людей, у которых можно справиться о них.

Ориентация и подготовка: Отобранным кандидатам необходимо подробно рассказать о целях, мероприятиях и ожидаемых результатах проекта. Если существует необходимость в тренинге, он должен основываться на анализе потребностей тренинга.

Мотивация: Волонтеры, получающие поддержку и признание, вероятнее всего будут продолжать оказывать помощь в профилактической работе. С помощью некоторых вещей можно поддерживать в них эту мотивацию: привлекать их к планированию, объяснить им, почему иногда некоторые вещи делаются по-другому. Дать им требующую усилий работу и постепенно расширяйте их обязанности, стимулируйте их разными способами: например, предоставив им возможность серьезного обучения, получения какого-либо удостоверения, приглашая их по возможности на особые мероприятия.

Оценка: Оценка проделанного поможет улучшить работу добровольцев (а это, в свою очередь, улучшит качество услуг, оказываемых в рамках проекта). Во время оценки необходимо ответить на следующие вопросы: Каково мнение волонтера о проекте? Какие у него есть предложения? Что он думает по поводу полученной поддержки и тренинга, и вообще об общении в рамках проекта? Как можно повысить эффективность их работы?

Прекращение работы добровольца: Может наступить время, когда необходимо прекратить работу волонтера. Причины могут быть разные: доброволец не придерживается правил осуществления проекта, его/ее поведение наносит вред имиджу проекта, или просто потому, что проект завершен. Даже при неблагоприятных обстоятельствах необходимо проявлять уважение и тактичность. Следует соблюдать конфиденциальность во время всей процедуры, особенно в отношении результатов их работы и причин прекращения работы.

Фокус-групп — это качественный метод сбора социологической информации в гомогенных (по значимым для исследования признакам) группах, имеющих фокус, с участием ведущего и основанный на принципах групповой динамики.

Использование данного метода позволяет получать обширную информацию, лежащую вне рамок выдвинутых в начале исследования гипотез, чему в фокус группах, в отличие от интервью) способствует групповая динамика. Кроме того, в данном методе нет присущих индивидуальному интервью отношений субординации, что способствует более полному раскрытию мнений участников.

Во-первых, сбор данных происходит в ходе постоянного взаимодействия респондентов, где участники влияют друг на друга. Во-вторых, анализ данных и интерпретация результатов проводятся с учетом данного влияния. Один из подходов к определению данного метода основывается на этом принципе и фокус группы — «это использование групповой динамики в проведении группы, а также обработка полученных результатов в контексте группового взаимодействия». В социологических теориях межличностное взаимодействие имеет различную значимость, и особое значение описываемый метод приобретает в рамках теории обмена, где основной единицей анализа является социальное взаимодействие. По мнению Дж. Хоманса «институты и человеческое общество в целом складываются из действий человека и ничего более, поэтому они могут анализироваться в терминах индивидуальных действий и могут быть объяснены на основе принципов индивидуального поведения» Именно фокус-группа позволяет наблюдать взаимодействие респондентов, формирование мнений, которое обычно осуществляется в процессе общения с другими людьми.

Наиболее плодотворными для метода фокус-групп оказались идеи о влиянии группы на человека и изменении его поведения в этой связи. Во-первых, это положение о том, что присутствие других людей в группе стимулирует включенность человека в процесс межличностного общения. Оно было обосновано в ходе социально-психологических экспериментов в которых сравнивалась эффективность

действия, выполненного человеком в одиночку и в присутствии других. Во-вторых, положение о том, что, находясь в группе, человек совершенствует собственное поведение в целом. Изменение поведения в присутствии других людей связано с тем, что он соотносит себя с ними и критически оценивает, сравнивая в процессе саморефлексии свое поведение с существующими нормами и стандартами.

В фокус-группе из всего многообразия групповых процессов чаще всего встречаются группообразование, групповое давление, конфликт.

Формирование группы. В фокус-группе есть первичные элементы процесса группообразования, но они не получают дальнейшего развития из-за ограниченного времени, отведенного для дискуссии в социологическом исследовании. В ней происходит процесс коммуникативного взаимодействия, в ходе которого индивиды обмениваются мнениями, и формируют первое впечатление друг друга. Сообщение, передаваемое одним участником фокус-группы другому в процессе коммуникации, не имеет линейной направленности и может быть адресовано нескольким членам. Опыт применения данного метода, показал, что направленность сообщения определяется посредством анализа используемых выражений и невербальных реакций.

Помимо этого межличностная интеракция способствует выражению и формированию мнений индивидов, кроме того, респонденты высказывают и аргументируют мнения в фокус-группах благодаря тому, что постоянно существует обратная связь.

В ходе формирования фокус-группы важную роль играет процесс межличностного восприятия и оценки, который в социально-психологической литературе определяется как социальная перцепция. Под этим термином, по мнению Л.А. Петровской, понимается восприятие человеком самого себя через соотнесение с другими, восприятие себя другими, результатов собственной деятельности, внешнего облика и наблюдение переживаемых Внутренних состояний. Пристальное внимание к данному процессу объясняется тем, что исходя из его механизма, а именно, восприятия индивидом других, самого себя и ситуации, в которой он находится, объясняют результаты фокус-групп. «От того, как люди отражают и интерпретируют облик, поведение и оценивают возможности друг друга, — по мнению А.Д. Бодалева, — во многом зависят характер их взаимодействия и результаты, к которым они приходят в совместной деятельности»

Для интерпретации социальной перцепции в фокус-группе целесообразно учитывать роль различных ее структурных элементов, а именно, субъекта и объекта, характеризующихся физическими и социальными параметрами, а также процесс межличностного восприятия. Под физическими параметрами подразумеваются внешность, манера поведения индивида; а под социальными — ролевые взаимоотношения, система диспозиций личности и т. д.

Конфликт в группе. Более глубокому пониманию метода фокус-групп в социологии способствовали разработки в социальной психологии таких динамических процессов как конфликт и конформное поведение. Конфликтная ситуация и ее последствия в фокус-группе носят специфический характер. Например, конфликты бывают спонтанные, источники которых могут находиться как в рамках, так и вне самой группы; искусственные и спровоцированные исследователем. Столкновение взглядов респондентов является одним из способов проведения и сбора информации в фокус-группе.

В широком смысле конфликт имеет ряд последствий для группы, например, образование подгрупп, удаление или игнорирование инакомыслящих членов, выбор «козла отпущения», организационные изменения, смена руководителя, ее распад, поляризация и внутриличностный конфликт. В фокус-группе, которая является особой разновидностью малой группы, отсутствуют многие из вышеперечисленных процессов, что объясняется ограниченным временем ее функционирования,

присутствием ведущего и целью социологического исследования в целом. Поляризация в фокус-группе, как следствие конфликта, обычно происходит в процессе обсуждения очень значимых для респондентов тем. Для того чтобы избежать столкновений (конфликты, которые сложно регулировать), не спровоцированных социологом, а являющихся следствием различий во мнениях участников, в фокус-группы нужно набирать людей, имеющих ряд схожих характеристик. Кроме того, одна из основных задач модератора состоит в сохранении атмосферы дискуссии в группе и регулировании конфликтов с учетом того, что данный метод не ставит своей целью достижения катарсиса или изменения установок людей.

Групповое давление. Наличие у исследователя представлений о конформном поведении дает возможность адекватно интерпретировать данные фокус-групп в социологии.

При описании процесса группового давления используются различные термины, например, «конформное поведение», «социальное влияние», «конформность», «идентификация» и т. д. В словаре по социологии (40) конформность определяется как психологическая характеристика поведения человека, выражающаяся в его податливости «давлению группы», т.е. в ситуации конфликта между своими взглядами и позицией группы индивид формирует мнение, совпадающее с мнением большинства. Таким образом, конформность определяется как соглашение с большинством участников фокус-группы с целью достижения ценностного консенсуса.

Конформное поведение в фокус-группе выражается в подчинении суждения или действия индивида групповому давлению, возникающее из конфликта между его собственным мнением и мнением группы. То есть респондент в фокус-группе демонстрирует конформное поведение в ситуации, когда предпочитает выбрать мнение группы в ущерб собственному. Конформность зависит от значимости для человека высказываемого мнения, авторитетности людей, придерживающихся этих взглядов, размера группы, возраста, пола. Одной из форм конформизма является негативизм, что выражается в активном противостоянии индивида давлению группы. Конформное поведение в фокус-группе может быть результатом влияния на респондента групповых настроений и его (ее) индивидуально-психологических характеристик, а также определяться значимостью стимула или фокуса дискуссии. Под индивидуально-психологическими характеристиками понимается предрасположенность человека к конформному поведению, образование, черты характера.

В фокус-группе на конформное поведение влияет обсуждаемая проблема. Как показал опыт проведения социологических исследований, с ростом сложности проблемы повышается уровень конформизма членов фокус-группы. Это соответствует данным экспериментов, проводимым в социальной психологии. Число людей, соглашающихся с мнением группы, увеличивается, если тема дискуссии не ясна и двусмысленна. Очевидно, что когда у человека нет достаточной информации по данной проблеме, то он склонен полагаться на мнение других людей.

Под ситуацией понимается совокупность факторов, за исключением стимула (обсуждаемой проблемы в фокус-группе), влияющих на конформность индивида. В социологическом исследовании к ним относят размер и структуру группы, статус большинства ее членов и т. д. В ходе проведения фокус-групп было установлено, что конформность возрастает с размером группы. В группе, где принимает участие свыше 6-8 человек, некоторые респонденты оказываются вне дискуссии. С увеличением ее численности ослабляется уверенность индивида при ответе на сложный для него вопрос и укрепляется вера в мнение большинства, групповую норму.

Другим фактором, влияющим на степень конформности, являются межгрупповые взаимоотношения, определяемые композицией группы и идентификацией человека ит.д. Использование описываемого метода показало, что влияние группы на ее участников может быть различным. С одной стороны, группа может служить образцом и нормой для индивида, с другой — человек может использовать получаемую информацию для выработки собственного мнения. Чем сильнее члены группы идентифицируют себя с ней, тем выше уровень конформности. Кроме того, на данный тип поведения влияют уровень профессионализма и компетентности ее участников, а именно ее композиция (состав). Проведенные исследования продемонстрировали, что уровень конформности выше в смешанных, по сравнению с гомогенными, по признаку пола группах.

Специфика фокус-группы заключается в том, что ее участники ведут себя менее конформно (по сравнению с обычной малой группой), так как целью данного метода является получение спектра мнений по какой-либо теме, а не достижение группового консенсуса или принятие совместных решений и т.п. В этой связи основная задача социолога — способствовать выражению респондентами различных мнений и создавать атмосферу, в которой каждый человек, высказываясь, чувствует себя свободно. При этом в фокус-группе респондент может скрывать свое мнение из-за недоверия к лидеру, другим ее членам или неуверенности в конфиденциальности даваемой информации.

Однако конформность имеет двоякое, как позитивное, так и негативное значение для групповой динамики. С одной стороны, конформное поведение поддерживает функционирование группы, вносит определенный порядок в обсуждение проблем, способствует систематизации действий людей. С другой стороны, ее следствием является потеря индивидуальности, утрата творческой атмосферы дискуссии.

Факторы влияния на групповую динамику.

Для эффективного проведения фокус-группы исследователю необходимо знать переменные, влияющие на дискуссию. Они имеют много общего с аналогичными явлениями в малых группах. Их классифицируют, например, по уровню воздействия (индивидуальный и групповой). На индивидуальном уровне влияют возраст, пол, индивидуально-психологические характеристики, уровень образованности, социально-экономический статус, характер информации о других членах фокус-группы и др., а на групповом — размер группы, понимание ее участниками цели своего присутствия и тема.

На динамику воздействуют такие переменные, как признание авторитетов, самооценка, опыт участия в групповых дискуссиях, уровень информированности и знаний по обсуждаемой теме, причастность к ней, национальная и классовая принадлежность участников и исследователя, а также групповая сплоченность и единодушие дух соперничества, степень формализованности дискуссии и т. д.

Возраст человека. В области социальной психологии было экспериментально и теоретически обосновано положение, имеющее большое значение для методики проведения и анализа результатов фокус-групп в социологии, об интенсивности интегрированности человека в группу и ее зависимости от возраста человека. Большая включенность в группу является результатом развития когнитивных навыков и моторной деятельности, большой частотой контактов с людьми и интеграцией в общественную жизнь. Более того, с возрастом характер социального взаимодействия усложняется, что связано с изменением образа взаимоотношений ребенка с окружающим миром в ходе взросления. Так, по мнению, К. Смита, с возрастом человек начинает внимательнее относиться к другим. Индивид пользуется большим уважением и имеет более устойчивую оценку со стороны других людей. По результатам наблюдения за малой группой, Р. Стогдил полагает, что часто лидерство в ней завоевывает человек старший по возрасту. Пол человека, В качестве фактора,

оказывающего влияние на поведение индивида в группе, называется пол респондента. Было установлено, что в разнополюх фокус-группах женщины ведут себя более подавленно по сравнению с мужчинами. Частота использования визуального контакта, в качестве средства общения, выше у женщин.

Они чаще, по результатам исследований И.Фрайз, соглашаются с мнением большинства. Однако сделать однозначные выводы о подчиненном положении женщин в смешанных фокус-группах не представляется возможным по ряду причин. Во-первых, их место и роль в различных обществах и культурах неодинаковое. Во-вторых, степень участия женщин зависит от темы дискуссии. Опыт применения метода фокус-групп показывает, что для обсуждения деликатных и интимных тем нужно набирать гомогенные по признаку пола группы. В-третьих, различия в поведении мужчин и женщин в фокус-группе зависят и от возраста.

Уровень образованности. Для раскрытия характера взаимодействия респондентов в фокус-группе оказалось очень плодотворным выдвинутое и экспериментально проверенное положение о влиянии уровня образованности людей на межличностное взаимодействие. В ряде психологических исследований была зафиксирована положительная взаимосвязь между участием индивида в группе и интеллектуальным уровнем. Так, респонденты с высоким интеллектуальным уровнем активнее участвуют в процессе групповой дискуссии.

Интеллектуальный и общеобразовательный уровень индивида влияет не только на включенность в беседу, но и оказывает воздействие на конформность, то есть человек с более высоким интеллектуальным уровнем менее конформен, чем человек с низким интеллектуальным уровнем, но корреляция между степенью податливости и образованностью невысокая. Данный параметр определяет степень уверенности респондента в себе и образованный человек обычно уверен в аккуратности своего высказывания и не испытывает необходимости в поддержке со стороны группы. Была установлена взаимосвязь между описываемой переменной и лидерством. Например, большая разница в интеллектуальном уровне лидера и других участников сказывается на эффективности групповой дискуссии.

Индивидуально-психологические особенности. На поведение человека в фокус-группе кроме пола, возраста и уровня образованности, влияют также и индивидуально-психологические характеристики. Уровень самосознания влияет на восприятие оппонента, и связь эта двоякая, так как, по мнению Г.М. Андреевой, с одной стороны, «чем более полно раскрывается другой человек (в большем количестве и более глубоких характеристиках), тем более полным становится и представление о самом себе».

Среди других индивидуально-психологических характеристик, влияющих на групповую динамику, М. Шоу выделяет пять основных, а именно, ориентацию на межличностное общение, которая может быть одобряющей, располагающей и избегающей; отзывчивость; желание доминировать, обычно обусловленное самооценкой индивида; зависимость и эмоциональную уравновешенность.

Итак, групповая динамика как методологический принцип метода фокус-групп оказывает следующие положительные воздействия на дискуссию:

- 1) способствует самораскрытию респондентов, так как присутствие других участников, имеющих схожие характеристики, дает им ощущение безопасности и уверенности в собственных высказываниях;
- 2) позволяет отслеживать когнитивные процессы;
- 3) помогает участникам сформулировать свою собственную позицию;
- 4) позволяет выявить неясность в вопросе и уточнить соответствие понимания между интервьюером и респондентом;
- 5) заставляет респондентов (через вопросы и реплики участников) давать подробные и аргументированные ответы;
- 6) конфликт делает фокус-группы более оживленными;

7) снимается противопоставление исследователя и респондента, так как влияние ведущего на дискуссию компенсируется групповой сплоченностью;

8) снижается эмоциональное напряжение участников группы.

В фокус-группе проявляются многие достоинства межличностного взаимодействия, что позволяет социологу получать больший объем информации, раскрывающий проблему, по сравнению с суммированием реакций респондентов на отдельно взятую тему в индивидуальных интервью.

Знание и управление групповой динамикой помогает социологу управлять дискуссией, учитывать ее влияние на респондента, рассматривать процесс трансформации установки и его причины.

В традиции позитивизма метод фокус-групп рассматривается как ситуация группового интервью, а не дискуссия; без учета влияния групповой динамики на всех этапах исследования; а сам метод носит формализованный характер, с элементами субординации; результаты обычно используют для проверки заранее выдвинутых гипотез, где их анализ и интерпретация проводятся только с позиции исследователя. Таким образом, практически не принимается во внимание творческий характер дискуссии; главенствующая роль динамических процессов; отсутствие в цепочке исследователь-респондент четкого деления на субъект и объект; возможность выдвижения новых гипотез на основе полученной информации; разнообразие подходов к обработке данных и т. д.

Итак, основными методологическими принципами проведения фокус-групп являются:

учет групповой динамики на этапе сбора информации и ее обработки;

соблюдение равноправного характера взаимоотношений респондента и социолога;

интерпретация вербальных и невербальных реакций; вычленение акта социального взаимодействия; включение элементов анализа на всех этапах; саморефлексия ученого.

в работе с данным методом следует выделить три основных этапа, не проводя между ними четких границ. На первом (подготовительном) этапе определяется цель, объект и предмет исследования, ведется подготовка исследовательской команды, определяется количество фокус-групп, их размер, степени формализованности, составляется план дискуссии (сценарий), выбираются темы, их число, а также место проведения. К нему относят пилотажное исследование, которое может внести корректировки, например, в сценарий фокус-группы. Второй этап - это собственно полевые работы и первичная обработка результатов. Третий - это анализ данных, включающий расшифровку аудио- и видеозаписи, и заканчивается проектом написанием отчета и представлением результатов.

Для вовлечения всех участников в дискуссию в фокус-группе должно участвовать от 6 до 8 человек. В случае если на нее из приглашенных респондентов пришло два - три человека, исследование, тем не менее, можно проводить, так как, по определению, это является малой группой. При стандартной продолжительности дискуссии в полтора-два часа, увеличивается время для высказывания мнения каждым участником, возрастает его вклад и роль в групповое обсуждение. Метод фокус-групп позволяет получить представление о реакции каждого респондента на проблему за это время. За два часа удается раскрыть с достаточной степенью глубины около двух тем. На наш взгляд у групп с численностью более восьми человек есть следующие недостатки. Во-первых, модератору при его различной степени вовлеченности в процесс обсуждения, сложно управлять большой группой, так как в ней протекает одновременно несколько динамических процессов. Например, возникают дискуссии между респондентами, сидящими рядом. Они идут параллельно с основной беседой и сложно поддаются контролю, а данные практически не расшифровываются. Во-вторых, как следствие сложности динамических процессов в

больших группах, роль модератора приобретает особое значение и определяет весь ход дискуссии. В этом случае обсуждение идет строго по плану, и теряется самобытность группы, а также возможность наблюдать когнитивные процессы.

В исследовании с методом фокус-группы в специфической форме может применяться стратифицированная выборка. Тогда критериями могут быть: возраст участников, социально-экономический статус, уровень образования, религиозные воззрения, национальность, место жительства, семейное положение и т. д. Различают основные и контрольные параметры для подбора участников. С помощью контрольных характеристик проверяется гомогенность группы. При подборе респондентов соблюдается принцип внутригрупповой гомогенности, так как его соблюдение способствует динамическим процессам, большей свободе и раскованности участников. Опыт применения метода фокус-группы показывает, что первоначально гомогенные группы становятся гетерогенными в процессе исследования, и меняется основной критерий отбора.

Также участники фокус-групп или изучаемый участок отбираются случайным методом. Он может применяться к спискам вообще или к перечню телефонных абонентов. Этот метод эффективен при наборе респондентов с распространенными характеристиками и малоэффективен, если критерии для отбора очень специфические. Список, из которого можно случайно выбрать участников для фокус-группы, по мнению ряда исследователей, позволяет повысить достоверность данных. Однако если социолог не стремится к статистическим обобщениям, то выбирают район, исходя из того, что там проживает большой процент людей, соответствующих заданным характеристикам.

Набор респондентов осуществляется следующими основными способами: предварительное анкетирование или интервью, наблюдение, анализ данных, имеющихся в распоряжении исследователя (списков), по принципу "снежного кома", в месте сбора потенциальных респондентов; использование уже существующих групп, реклама, объявления в средствах массовой информации.

Предварительное интервью и анкетирование позволяют набрать в фокус-группы наиболее подходящих респондентов, а также дополнительно использовать информацию из анкет для описания изучаемой группы. Один из недостатков данного метода заключается в том, что, заполняя эти формы, потенциальный респондент начинает задумываться над поставленной проблемой и в ходе фокус-группы теряется спонтанность и непринужденность обсуждения.

Иногда можно использовать выборку фирм, агентств, которые имеют базу данных респондентов, созданную на основе каких-либо критериев. К сожалению, они не всегда доступны. Набор по принципу "снежного кома" - это список названных кем-либо людей, отвечающих критериям заданным социологом. Последующая процедура - это случайная выборка из списка названных имен. Этот способ применяется в месте сбора потенциальных респондентов: по месту жительства, на улице, в магазине, на выставке, на конференциях, и т. п. Использование уже существующих групп (рабочие коллективы, классы в школе) не всегда подходит для фокус-групп, так как система сложившихся отношений может повлиять на ответы и на обсуждение деликатных тем. Не следует привлекать потенциальных респондентов с помощью объявлений и сообщений в средствах массовой информации (в газетах или по радио). Подобный отбор может привести к искажению информации, так как для участия в фокус-группе могут прийти люди, особенно заинтересованные в предложенной теме или желающие получить дополнительный заработок.

Практические рекомендации для повышения надежности фокус-групп

1) В начале исследования нужно точно выделить критерии отбора, при этом существующие различия во мнениях людей не являются такими критериями.

2) лучше контролировать отбор респондентов лично. Это объясняется отсутствием в социологических, в отличие от маркетинговых, исследованиях точных

правил для набора участников. Ошибки в данных могут быть следствием набора респондентов в фокус-группу по памяти из знакомых или в том случае, если проведение данной процедуры было поручено руководителю на предприятии или учителю в школе. При подобном наборе в фокус-группу вероятно попадут такие респонденты, которые являются либо плохими и ненужными работниками на производстве, либо школьники, которые не хотят идти на занятия.

3) Использование в некоторых случаях случайной выборки, (если есть достаточное число респондентов, отвечающих заданным критериям) увеличивает надежность данных в качественном исследовании.

4) Для повышения мотивации респондентов к участию в фокус-группе в условиях, когда оплата участия не представляется возможной, приглашение адресуют лично, создают положительный настрой и располагают к участию.

5) В ходе проведения исследования, а именно, при выборе места проведения фокус-групп, формы приглашения людей учитывают местные социально-культурные и географические особенности.

В формализованной фокус-группе гайд представляет перечень тем для обсуждения и примеры вопросов по ним. Структурирование фокус-группы важно по ряду причин:

1) заранее заданная структура значительно облегчит последующий анализ данных;

2) использование конкретных вопросов устраняет возможные разночтения в языке респондентов и исследователя;

3) помогает сопоставить взгляд на изучаемую проблему со стороны социолога и участника дискуссии;

4) позволяет охватить все темы, имеющие непосредственный интерес;

5) вносит порядок, четкость и аккуратность в получаемые данные;

6) облегчает сравнение групп друг с другом

7) уменьшает разночтения в понимании тем в проекте с участием нескольких модераторов;

8) контролирует глубину анализа проблемы.

Практические рекомендации по использованию плана фокус-групп во время дискуссии:

1) Не рекомендуется использовать план непосредственно во время дискуссии, заглядывать в него и читать вопросы.

2) Для поддержания групповой динамики и изучения когнитивных процессов ведущему не следует строго придерживаться плана, а нужно останавливаться подробно на новых темах, если это отвечает цели исследования.

3) В фокус-группе модератор должен способствовать дискуссии, а не задавать ее.

4) Обсуждая деликатные и интимные темы, лучше следовать течению фокус-группы и не придерживаться гайда очень строго.

5) В дискуссии не давайте повода респондентам обсуждать или осуждать кого-либо из участников фокус-группы. Основная задача модератора в этой части дискуссии сохранить право каждого на собственное мнение, не подвергая личные мнения общественной дискуссии.

6) Если группа начинает обсуждать интересные для участников вопросы, но малозначимые для исследователя, необходимо возвращать дискуссию к исходному вопросу и сценарию.

Типология вопросов в фокус-группе

Существуют различные классификации вопросов в группе: по степени важности, формализованности, очередности появления в дискуссии и т.д. По степени важности в фокус-группах, Витли и Флекснер выделяют следующие типы вопросов:

1) основные;

- 2) направляющие, сформулированные с учетом языка респондентов и сопровождающиеся вопросом "почему";
- 3) проверочные или уточняющие (возвращающие фокус-группу к обсуждаемой теме);
- 4) вопросы с приглушенным звучанием в безличностной, абстрактной формулировке (для обсуждения деликатных тем);
- 5) фактологические, позволяющие уточнить факты и детали;
- 6) вопросы, непосредственно не связанные с темой дискуссии и направленные на организацию работы группы.

Практические рекомендации по формулировке вопросов в фокус-группе

- 1) Вопросы в фокус-группах проверяют по следующим критериям: длина, количество слов и их однозначность восприятия. Это связано со сложностями восприятия вопросов на слух.
- 2) Следует избегать длинных вопросов, за исключением тех, в которых необходимо дать вступление или пояснение.
- 3) В задаваемых в фокус-группе вопросах нужно спрашивать, не предлагая вариантов,
- 4) Слова, используемые социологом, должны быть понятными респонденту и однозначно пониматься и ведущим фокус-группы, и респондентами.
- 5) Следует пояснять контекст вопроса, чтобы сократить различные варианты его истолкования.
- 6) Можно задавать "вопросы-воспоминания", которые помогают вернуть респондента к определенным событиям, пережитому опыту.
- 7) Задав вопросы в третьем лице, интервьюер с большой вероятностью получит описание личного опыта респондента.

Практические рекомендации по проведению фокус-группы

- 1) Определяйте свое место и роль в фокус-группе в зависимости от цели исследования.
- 2) Балансируйте между очень активным участием в работе фокус-группы и пассивным наблюдением за ее ходом.
- 3) Старайтесь не высказывать четко свою точку зрения по обсуждаемой проблеме ни при каких обстоятельствах.
- 4) Ведущий должен определить свое место в фокус-группе и, если того потребует ситуация, показать дистанцию между собой и ее участниками.
- 5) Модератор всегда должен помнить о том, что ряд слов и символов, существующих в окружающем нас мире, имеют множественное значение и избегать их использования.
- 6) Предоставляйте респондентам время на обдумывание вопросов, не торопите их.
- 7) Не бойтесь возникающего в ходе дискуссии молчания и не старайтесь заполнить паузу.
- 8) Задавайте только один вопрос, не подкрепляя и поясняя его другими вспомогательными вопросами, и ждите на него ответ.

При проведении профилактической работы в отношении ПАВ с использованием метода фокус-групп.

Инструментом фокус-групп является структурированное интервью. Оно может включать следующие вопросы:

1. Какие вещества молодежь в данном административном пункте (девушки и/или юноши) употребляет в большом количестве или только в некоторой степени?
2. Чего можно ждать от молодежи в отношении употребления ПАВ: В каком возрасте они начинают курить и употреблять алкоголь? Сколько молодой человек, юноша и девушка, может выкуривать/ выпивать/ употреблять? Что в таких случаях

считается допустимым? Каких ПАВ? В каких случаях? При каких обстоятельствах (где/с кем)?

3. Местная молодежь злоупотребляет ПАВ? Если да, какими психоактивными веществами, кто именно, до какой степени и при каких обстоятельствах?

4. Каковы основные причины злоупотребления?

Состав группы должен отражать этнический состав сообщества. Следует провести беседу, по крайней мере, с двумя фокус группами; необходимое число групп зависит от степени сложности структуры данной административной единицы.

Инструмент Структурированное интервью должно включать следующие вопросы:

1. Какие вещества местная молодежь (девушки и/или юноши) употребляет в большом количестве или только в некоторой степени?

2. Чего можно ожидать от молодежи и что допускается в отношении употребления ПАВ: В каком возрасте они обычно начинают курить и употреблять алкоголь? Сколько молодой человек, юноша и девушка, может выкуривать/выпивать/употреблять? Что в таких случаях считается допустимым? Каких ПАВ? В каких случаях? При каких обстоятельствах (где/с кем)?

3. Почему молодежь (юноши и девушки) употребляет ПАВ? Существуют ли разные причины для употребления различных ПАВ?

4. Местная молодежь злоупотребляет ПАВ? Если да, то - какими именно психоактивными веществами, кто именно и при каких обстоятельствах?

5. Каковы основные причины злоупотребления ПАВ?

6. Что помешало бы молодежи злоупотреблять ПАВ и что способствовало бы снижению числа злоупотреблений?

В фокус группы должны входить молодежь и взрослые люди, мужчины и женщины. Состав группы должен отражать этнический состав сообщества. Следует провести беседу, по крайней мере, с двумя фокус группами; необходимое число групп зависит от степени сложности структуры конкретной группы населения. Структурированное интервью может включать и такие вопросы:

1. Проводились ли за последние пять лет какие-нибудь массовые организованные протесты против чего-то, что многие местные люди считают несправедливым, непереносимым, причиняющим вред отдельным людям или группам людей, угрожающим их благосостоянию (приведите примеры)? 2. Если ощущалась в этом потребность, а действий не было, почему?

3. Были ли за последние пять лет такие случаи, когда местные люди собирались вместе, чтобы добиться чего-то такого, что принесло бы пользу им как группе людей, или конкретным лицам, группам людей, или всем людям, проживающим в данной административной единице (приведите примеры)?

4. Если ощущалась в этом потребность, а действий не было, почему?

5. Другие исторические примеры мобилизации сил на местном уровне в целях общего дела?

6. Проходила ли мобилизация на местном уровне легче/труднее раньше? Если это так, что изменилось?

7. Существует ли сегодня необходимость в действиях/вмешательствах на местном уровне, напр., в жизнь местной молодежи (злоупотребление ПАВ).

8. Существует ли вероятность, что будут мобилизованы местные ресурсы, чтобы что-то сделать по этому поводу?

9. Существует ли вероятность появления каких-либо факторов/препятствий/барьеров или трудностей, мешающих осуществляемым действиям?

10. Кто вероятнее всего стал бы инициатором действий или кого было бы полезно заинтересовать начать конкретные действия по изменению создавшейся ситуации?

11. Кого можно было бы мобилизовать принять участие или сделать вклад в уже имеющиеся ресурсы? Когда есть необходимость принять меры к изменению положения вещей на местном уровне (ситуация, когда многие люди думают, что есть необходимость действовать), чьей (единственной/главной/общей) ответственностью было бы осуществление конкретных действий по изменению создавшейся ситуации? Оценочные исследования проводятся как независимыми экспертами - оценщиками, так и самими исполнителями проекта.

1.5. Мониторинг программной профилактической деятельности.

1.5.1. Тип воздействия. Мониторинг и оценка эффективности программ профилактической деятельности.

Мониторинг как оценка процесса осуществления программы. Мониторинг осуществления программы - повторяющиеся с установленной регулярностью, на основе выбранной системы регистрации, учет и оценка показателей как связанных с осуществляемыми вмешательствами, так и отражающих развитие ситуации с употреблением ПАВ. Осуществляется повторно по ходу осуществления проекта. Объектом мониторинга может быть как основная целевая группа (несовершеннолетние), дополнительные целевые группы, система учреждений, отдельный регион.

Оценка и мониторинг профилактической программы является важнейшим компонентом проекта (до 10 % стоимости). Он позволяет постоянно обеспечивать обратную связь по осуществляемой работе, определить достигаются ли задачи или их необходимо корректировать в ходе деятельности. Планы мониторинга должны составляться уже на этапе подготовки проекта.

Оценка программ первичной профилактики в строгом научном плане представляет собой когортное исследование. Суть его – в формировании группы (когорты), у которой зависимость от психоактивного вещества отсутствует, но может появиться в дальнейшем. Лица, включенные в когорту, классифицируются по характеристикам, которые в дальнейшем могут повлиять на исход (включая превентивные вмешательства). Затем эту когорту наблюдают в течение определенного времени, чтобы установить, у кого из участников после профилактического вмешательства возникнет заболевание (например, до 18 – 20-летнего возраста).

Проведение оценки воздействия дает возможность взглянуть на всю проведенную работу за данный период времени для определения эффективности проекта. При этом выявляются успешные и неуспешные аспекты проведения проекта. В ходе любого проекта возникает необходимость в улучшениях.

Зачастую оценка воздействия является также заключительной оценкой. Такая оценка принимает во внимание, как процесс развития проекта, так и его осуществление. Оценка воздействия является исключительно важной для определения того, позволил ли ваш проект изменить ситуацию с употреблением наркотиков. Может ли он содействовать тому, чтобы убедить других действующих лиц и другие организации, например, чиновников, скептически настроенных граждан и «держателей» финансовых средств содействовать именно такому развитию

стратегии профилактики. Оценка воздействия поможет вам определить в частности следующее:

- как обстоят дела (какова текущая ситуация)
- каковы достижения
- что было сделано, чего не удалось достигнуть и что делать дальше.

Примерный перечень вопросов для оценки воздействия

1. Были ли достигнуты поставленные в рамках проекта задачи?
2. Какие препятствия возникли в ходе осуществления проекта?
3. Как преодолевать подобные препятствия в будущем?
4. Были ли эффективными выбранные стратегии?
5. Каким образом оптимально удовлетворять потребности целевой группы?
6. Сколько потребовалось времени для осуществления проекта?
7. Сколько молодых людей было охвачено проектом?
8. Позволил ли проект сократить реальный риск употребления психоактивных

веществ?

Мониторинг.

Мониторинговый цикл:

- **планирование и разработка программы или вмешательства:**
- **оценка**
- **решение, какие виды вмешательств следует провести**
- **реализация мероприятий**
- **оценка проведения мероприятий**
- **дальнейшая оценка**
- **модификация вмешательств или разработка новых мероприятий**

Мониторинг. Вопросы:

1. Проводятся ли мероприятия согласно плану?
2. Достаточно ли ресурсов для проведения мероприятий?
3. Вовлечены ли и участвуют ли в мероприятиях определенные слои общества (учителя, работники здравоохранения, правоохранительные органы, молодежь, члены семьи)?
4. Доходят ли мероприятия до молодежи?
5. Возникают ли проблемы с подходом или используемыми материалами?
6. Испытываются ли трудности в руководстве проектом?

Уроки, извлеченные благодаря мониторингу и оценке, можно использовать для перепланирования работ в рамках проекта, чтобы привести его в большее соответствие с реальной ситуацией.

Организация и методы исследования исходной оценки наркотизации

В последние годы по всему миру проводится активный поиск универсальной модели построения системы работы, направленной на профилактику употребления наркотиков. Сущность искомой модели такова, что её можно применять вне зависимости от культурного контекста, уровня жизни, эпидемиологической ситуации и других характеристик, свойственных той или иной территории. Безусловные различия в содержании деятельности и приоритетах имеет место, но в то же время построение системы всё же основывается на общих принципах и подходах. Долгосрочные исследования, проводимые в последние 30 лет, показали, что развитие наркомании обусловлено многочисленными внутренними и «средовыми» факторами риска. Более того, факты свидетельствуют о том, что вероятность развития наркотической зависимости выше у тех людей, которые подвергаются одновременному развитию нескольких факторов.

Определив факторы-предикторы наркомании, возможно снизить или вовсе исключить их активность. Это позволяет снизить уровень распространения и тяжесть последствий наркомании. Эффективность подхода, основанного на анализе факторов риска, подтверждается исследованиями профилактических программ. Эти исследования доказывают, что программы, нацеленные на уменьшение активности факторов риска и повышение активности защитных факторов, дают хорошие результаты в предотвращении употребления ПАВ.

Такое понимание проблемы стало основой для развития нового направления в профилактике наркомании. Эффективность профилактики с этих позиций определяется влиянием факторов риска и защиты в четырех областях: общество, школа, семья и группа сверстников (индивид). Примерами факторов риска может служить доступность наркотических средств (общество), семейный конфликт (семья), недостаточная заинтересованность в школьной жизни (школа), раннее начало употребления наркотиков (группа сверстников). В свою очередь факторы защиты связаны с уменьшением вероятности проявления «нездорового» «стиля поведения» (NIDA, 1997). Считается, что влияя на факторы риска и защиты, возможно снизить злоупотребление ПАВ среди подростков.

В основе модели факторов риска и защиты лежит процесс определения показателей (факторов), влияющих на вероятность приобщения человека к сфере потребления наркотиков и связанных с этим проблем, и работа с этими выделенными для данной территории на данный момент времени факторами.

Таким образом, в самых общих чертах, вся работа по профилактике основывается на снижении активности факторов риска и повышении действенности защитных факторов.

Традиционно факторы риска и защиты разделяют на три группы: «личные», «семейные» и «социальные». Последние, в свою очередь, возможно разделить на затрагивающие среду друзей (ближнее окружение), общесоциальные и «школьные», которые мы выделяем особо, ведя разговор о подростках. Приведем перечень наиболее важных, по мнению исследователей, факторов риска и защиты.

1. Личные факторы: Успешность в реализации своих стремлений, осознание жизненной перспективы, отношение к возможности употребления наркотиков, отношение к насилию, способы проявления протестных реакций, уровень эмоциональной зрелости, сформированная система ценностей и привязанностей, кризисные ситуации, уровень притязаний и самооценка, наличие непреложных авторитетов.

2. Семейные факторы: Система распределение ролей, прав и обязанностей в семье, система контроля, уровень конфликтности в семье, семейные традиции и отношение членов семьи к употреблению наркотиков и других психоактивных веществ, система отношений и уровень доверия между родителями и детьми, эмоциональный фон семьи, родительские ожидания, компетентность родителей в контексте воспитания и наличие единого подхода к воспитанию ребенка.

5. Среда сверстников: Отношение «значимого окружения» к употреблению наркотиков, уровень социальной приемлемости поведения и социально психологический климат подростковой группы, роль подростка в группе сверстников, широта круга общения, отношение подростковой группы к взрослым, ценностные ориентиры подростковой группы.

4. Общесоциальные факторы: Нормы, политика и законодательство в отношении наркотиков, законодательство в области молодежной политики, доступность наркотиков, развитость системы социально-психологической помощи молодежи, уровень дезорганизованности сообщества, распространенность насилия, общественные традиции, позиция средств массовой информации, организованность досуга, участие молодежи в общественной жизни.

5. «Школьные» факторы: Успеваемость, частые переходы из школы в школу, участие педагогов в воспитательном процессе и принятая в школе система воспитания, отношения с учителями (уровень доверия), социально-психологический климат, участие педагогов в профилактике, связь между семьей и школой, участие в школьном самоуправлении, желание учиться, регулярное посещение школы.

Для исследования факторов риска в сборнике методических рекомендаций «Организация профилактики наркозависимости в условиях сельского образовательного учреждения» (Санкт-Петербург, 2001), подготовленном Центром профилактики наркомании (Санкт-Петербург) по заказу Минобразования России в рамках президентской программы «Дети России», предлагается использовать специальный исследовательский инструмент, который позволяет определить приоритеты в проведении профилактических программ. Он показывает за счет каких именно факторов на данной территории наиболее существенно повышается риск злоупотребления психоактивными веществами и какими именно, то есть провести исходную оценку ситуации.

Методика проведения исходной оценки наркотизации

Цель исследования - выявление наиболее действенных факторов риска и защиты в проблеме злоупотребления наркотиками на территории.

Предмет исследования: выявление совокупности факторов риска и защиты от наркозависимости, с акцентом на индивидуальные факторы.

Подросткам предлагается ответить на вопросы анкеты (82 вопроса). Исследование носит анонимный характер. Подростки отмечают только свой пол и возраст. В инструкции подчеркивается важность личного мнения каждого подростка и необходимость ответов исходящих из собственных представлений о данной проблеме. Также отмечается необходимость независимой оценки, без вариантов совместного обсуждения между участниками исследования.

Обработка результатов: Были выделены следующие факторы риска и защиты:

1. Семейные:

Уровень образования родителей (вопрос № 5)

Отношения с родителями (вопросы 36, 75, 76, 77, 78, 79)

Смена места жительства (вопросы 60, 65)

Система контроля в семье (вопросы 67, 70, 71, 72, 74)

Конфликтность в семье (вопрос 69).

2. Индивидуальные:

Успешность (вопросы 10, 15)

Отношение к употреблению психоактивных веществ (вопросы 30, 31, 34, 38, 43, 44, 45, 46)

Отношение к насилию (вопросы 26, 27, 37)

Протестные реакции (вопрос 28)

Наличие позитивных жизненных ориентиров (вопросы 32, 33, 40, 41, 42)

Опыт употребления психоактивных веществ (вопросы 47, 48)

Наличие кризисных ситуаций (вопрос 66)

Лозунг жизни (вопрос 82).

3. Взаимоотношения со сверстниками:

Влияние среды. Ассоциирование с асоциальным поведением (вопросы 20, 21, 22, 23, 24, 25, 35)

Социально - психологический климат микросреды (вопросы 63, 81).

4. Общественные (социальные):

Участие в общественной деятельности (вопрос 29)

Отношение к религии (вопрос 39)

Доступность психоактивных веществ (вопросы 49, 50, 51)

Социальная «близость» с потребителями психоактивных веществ (вопросы 52, 53, 54, 68)

Связь с микросоциумом (вопросы 55, 56, 57, 58, 59, 61)

5. Школьные:

Успеваемость (вопросы 6, 16)

Посещаемость (вопрос 7)

Участие в школьном самоуправлении (вопросы 8, 9, 17, 18)

Организация школьного досуга (вопрос 11)

Отношения с учителями (вопросы 12, 80)

Социально-психологический климат (вопрос 13)

Интерес к учебе (вопрос 19)

Смена школы (вопрос 62, 64)

Связь семьи и школы (вопрос 14).

СОДЕРЖАНИЕ АНКЕТЫ:

Благодарим Вас за участие в данном исследовании. Это исследование направлено на выяснение Вашего мнения о некоторых аспектах Вашей жизни, включая Ваших друзей, семью и соседей. Ваши ответы на эти вопросы будут конфиденциальными. Это значит, что они останутся секретом. Пожалуйста, не пишите Ваше имя на анкете.

Инструкция:

Это не тест, так что здесь нет правильных или неправильных ответов. Ответы на все вопросы должны быть помечены в местах для ответов. Если Вы не нашли такого варианта ответа, пометьте тот который Вам ближе всего.

1. Сколько Вам лет? _

2. В каком Вы классе?

3. Ваш пол?

4. Сколько у Вас братьев и сестер (включая сводных)?

5. Каков уровень образования у Ваших родителей?

- Неполное среднее

- Среднее

- Среднее специальное

- Неполное высшее

- Высшее

6. В целом, и целом, какие оценки вы получили в прошлом году?

- В основном отлично

- В основном хорошо

- В основном удовлетворительно

- В основном неудовлетворительно

7. Сколько уроков вы пропустили за последние четыре недели?

- Ни одного

- Не больше четырех

- Не больше десяти

- Больше десяти (Из них по болезни: _____)

8. В моей школе ученикам предоставлена возможность самоуправления.

НЕТ Скорее нет Скорее да ДА

9. Учителя привлекают меня к внеклассной работе.

НЕТ Скорее нет Скорее да ДА

10. Мои учителя отмечают мою хорошую учебу и дают мне это понять.

НЕТ Скорее нет Скорее да ДА

11. В моей школе открыты широкие возможности для участия в спортивной, клубной и др. общешкольной жизни.

НЕТ Скорее нет Скорее да ДА

12. В моей школе ученики могут свободно разговаривать один на один с учителем.
 НЕТ Скорее нет Скорее да ДА
13. В моей школе я чувствую себя в безопасности.
 НЕТ Скорее нет Скорее да ДА
14. Школа информирует моих родителей о моих успехах.
 НЕТ Скорее нет Скорее да ДА
15. Учителя поощряют мои старания.
 НЕТ Скорее нет Скорее да ДА
16. Ваши оценки лучше, чем у большинства ваших одноклассников?
 НЕТ Скорее нет Скорее да ДА
17. Мне предоставляются возможности участвовать в деятельности класса.
 НЕТ Скорее нет Скорее да ДА
18. Ощущаете ли Вы важность и значимость школьной работы, в которой вы участвуете?
 - Почти всегда
 - Часто
 - Иногда
 - Редко
 - Никогда
19. Насколько Вам интересны школьные предметы?
 - Очень интересные и развивающие
 - Довольно интересные
 - Не очень интересные
 - Мало интересные
 - Совсем не интересные
- Насколько, по Вашему мнению, ошибаются ровесники...
20. Совершая кражу
 Сильно ошибаются Ошибаются Несильно ошибаются Не ошибаются.
21. Провоцируя драку.
 Сильно ошибаются Ошибаются Несильно ошибаются Не ошибаются.
22. Пропуская школу, когда родители об этом не догадываются.
 Сильно ошибаются Ошибаются Несильно ошибаются Не ошибаются.
23. Употребляют алкогольные напитки.
 Сильно ошибаются Ошибаются Несильно ошибаются Не ошибаются.
24. Курят сигареты.
 Сильно ошибаются Ошибаются Несильно ошибаются Не ошибаются.
25. Курят марихуану или употребляют другие наркотики.
 Сильно ошибаются Ошибаются Несильно ошибаются Не ошибаются.
26. Считаете ли Вы возможным отстаивать свои интересы с применением физической силы?
 Да Скорее да Скорее нет Нет
27. Согласны ли Вы с утверждением, что цель оправдывает средства?
 Да Скорее да Скорее нет Нет
28. Я часто делаю противоположное тому, что говорят мне родители, для того, чтобы разозлить их.
 Да Скорее да Скорее нет Нет
29. Являетесь ли Вы участником какого-либо неформального движения? Если «да», то какого?

Нет

Да

Каковы шансы, что Вы будете смотреться крутым, если вы...

30. Курите сигарету?

Никаких или очень мало. - Немного. - Некоторые - Довольно большие. - Очень большие.

31. Регулярно употребляете алкогольные напитки.

Никаких или очень мало. - Немного. - Некоторые - Довольно большие. - Очень большие.

32. Активно занимаетесь спортом?

Никаких или очень мало. - Немного. - Некоторые - Довольно большие. - Очень большие.

33. Хорошо учитесь?

Никаких или очень мало. - Немного. - Некоторые - Довольно большие. - Очень большие.

34. Курите марихуану или другие наркотики?

Никаких или очень мало. - Немного. - Некоторые - Довольно большие. - Очень большие.

35. Вы с другом рассматриваете компакт-диски в музыкальном магазине. Вы замечаете, что он/она украла диск. Он/она говорит, улыбаясь, «Какой тебе хочется? Давай, возьми, пока никто не видит». Никого нет рядом, ни работников, ни других покупателей. Что Вы будете делать?

- Пропустите мимо ушей.

- Заберете диск и уйдете из магазина.

- Скажете, чтобы он/она вернула диск.

- Обратите это в шутку, и скажете, чтобы он/она положил(а) диск назад.

36. 8 часов вечера и Вы собираетесь пойти к другу, когда ваша мать спрашивает, куда вы идете. Вы говорите: «Я только пойду потусуюсь с друзьями». Она не отпускает вас. Что вы будете делать?

- В любом случае пойдете.

- Придумаете какую-нибудь причину, скажете, когда вы вернетесь и попросите разрешения идти.

- Ничего не скажете и останетесь дома заниматься своими делами.

- Будете с ней спорить.

37. Вы посетили другую часть города, и Вы не знаете там никого вашего возраста. Вы идете по улице, а незнакомый человек вашего возраста идет вам навстречу. Он примерно вашего роста, и мог бы пройти мимо, но специально вас толкает, так что вы чуть не падаете. Что Вы скажете или сделаете?

- Сами толкнете человека.

- Скажете «извините меня» и пойдете дальше.

- Скажете «смотри, куда идешь» и пойдете дальше.

- Выругаетесь и уйдете.

38. Вы у кого-то на вечеринке и один из ваших друзей предлагает Вам алкогольный напиток. Что Вы скажете или сделаете?

- Выпьете.

- Скажете вашему другу: «Нет, спасибо, я не пью.» и предложите вашему другу сделать что-нибудь другое.

- Скажете: «Нет, спасибо» и уйдете.

- Вежливо извинитесь, скажете, что у вас еще есть дела и уйдете.

39. Как часто Вы посещаете церковные службы и другие мероприятия религиозной направленности и какие?

- Никогда

- Редко

- 1-2 раза в месяц
 - Примерно раз в неделю или больше.
40. Важно думать, прежде чем делать что-либо.
 НЕТ Скорее нет Скорее да ДА
41. Считаете ли вы себя «правильным» человеком.
 Нет Скорее нет Скорее да Да
42. Я часто действую, не задумываясь о последствиях.
 НЕТ Скорее нет Скорее Да Да
- Как Вы думаете, какова вероятность вреда (физического или иного) для людей, если они ...
- Курят одну или больше пачек сигарет в день
 Никакой - Небольшой риск - Умеренный риск - Большой риск
- Пробуют марихуану один раз или дважды.
 Никакой - Небольшой риск - Умеренный риск - Большой риск
- Курят марихуану регулярно.
 Никакой - Небольшой риск - Умеренный риск - Большой риск
- Регулярно употребляют алкогольные напитки
 Никакой - Небольшой риск - Умеренный риск - Большой риск
- Как часто Вы курили сигареты в течение прошедших 30 дней?
- Вообще не курил.
 - Меньше одной сигареты в день.
 - От 1 до 5 сигарет в день
 - Примерно пол пачки в день
 - Примерно по пачке в день
 - Примерно полторы пачки в день.
 - Две и больше пачек в день.
43. Пробовали ли Вы когда-нибудь наркотики? Если "да", то какие?
44. Если вы хотите приобрести пиво, вино или крепкие напитки, легко ли это сделать.
 Очень легко Довольно легко Довольно сложно Очень сложно
45. Если вы хотите приобрести сигареты, легко ли это сделать.
 Очень легко Довольно легко Довольно сложно Очень сложно
50. Если вы хотите приобрести наркотики, легко ли это сделать.
 Очень легко Довольно легко Довольно сложно. Очень сложно
- Знаете ли Вы взрослых, которые в прошлом ...
51. Употребляли марихуану или другие наркотики?
 Да Нет
53. Продавали или имели дело с наркотиками?
 Да Нет
54. Делали незаконные вещи, которые могли привести к осложнениям в отношениях с милицией
 Да Нет
55. Если мне придется уехать, я буду скучать о тех людях, которые окружали меня в последнее время.
 НЕТ Скорее нет Скорее да ДА
56. Мои соседи замечают, когда я делаю хорошую работу, и дают мне это понять.
 НЕТ Скорее нет Скорее да ДА
57. Я люблю район, в котором я живу.
 НЕТ Скорее нет Скорее да ДА
58. Рядом со мной живет много взрослых, с которыми я могу разговаривать о важных проблемах.
 НЕТ Скорее нет Скорее да ДА

59. Люди часто меняются в моем окружении
НЕТ Скорее нет Скорее да ДА
60. Сколько раз, со времен детского сада, Вы меняли место жительства.
- Никогда
- 1 или 2 раза
- 5 или 6 раз
- 7 или более раз.
61. Среди взрослых есть люди, которые гордятся Вами, когда Вы делаете что-либо хорошо.
- Да
- Скорее да
- Скорее нет
- Нет
62. Меняли ли Вы школу в прошлом году.
- Да
- Нет
63. Вы чувствуете себя в безопасности, когда находитесь в кругу своих близких и друзей.
- Да
- Скорее да
- Скорее нет
- Нет
64. Сколько раз за всю жизнь Вы меняли школу.
- Никогда
- 1-2 раза
- 3 - 4 раза
- 5 -6 раз
- 7 или более раз
65. Меняли ли Вы местожительство за последний год?
- Да
- Нет
66. Бывают ли в Вашей жизни ситуации, которые кажутся Вам безвыходными.
- Постоянно
- Иногда
- Практически никогда
67. В моей семье существуют четкие правила.
- Да
- Скорее да
- Скорее нет
- Нет
68. Были ли когда-нибудь у кого-либо в Вашей семье проблемы с алкоголем/наркотиками.
- Да
- Нет
69. Члены моей семьи часто обижают и кричат друг на друга.
НЕТ Скорее нет Скорее да ДА
70. Один из моих родителей всегда знает где и с кем я провожу время.
НЕТ Скорее нет Скорее да ДА
71. Мои родители хотят, чтобы я звонил, когда собираюсь прийти поздно домой.
НЕТ Скорее нет Скорее да ДА
72. Заметят ли ваши родители, если вы выпьете пива, вина или крепких

алкогольных напитков без их разрешения.

НЕТ Скорее нет Скорее да ДА

73. В моей семье существуют правила в отношении употребления алкоголя и наркотиков.

НЕТ Скорее нет Скорее да ДА

74. Мои родители замечают, когда Вы делаете что-нибудь хорошее и дают Вам об этом знать.

- Никогда или почти никогда
- Иногда
- Часто
- Всегда.

75. Как часто Ваши родители говорят, что гордятся Вашими поступками.

- Никогда или почти никогда

- Иногда
- Часто
- Всегда.

76. Делитесь ли Вы своими мыслями и чувствами с отцом.

- Да
- Нет
- Не всегда

77. Если у Вас есть личные проблемы, Вы можете обратиться к маме или папе за помощью.

- Да
- Нет
- Не всегда

78. Что в таких ситуациях Вы обычно предпринимаете?

- обращаюсь за помощью к родителям или родственникам
- обращаюсь за помощью к друзьям
- обращаюсь за помощью к специалистам
- рассчитываю только на себя
- другое

Решая свои проблемы, учитываете ли Вы мнения

79. Родителей

да иногда нет

80. Педагогов

да иногда нет

81. Друзей

да иногда нет

82. Как бы Вы определили в двух словах свой лозунг по жизни?

Спасибо!

2. ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА - ПЕДАГОГИ И СПЕЦИАЛИСТЫ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ

2.1. Просвещение

2.1.1. Тип воздействия: консультирование педагогов и специалистов по вопросам индивидуальной работы с учащимися, родителями, изучение современных эффективных технологий профилактической работы.

Как организовать профилактику наркотизации

Профилактика наркотизации для детей школьного возраста — это не обсуждение вредности и отдаленных печальных последствий курения, алкоголизма и наркомании, не запугивание их страшными бедами, а прежде всего помощь в освоении навыков эффективной социальной адаптации—умения общаться, строить свои отношения со взрослыми и сверстниками, в развитии способности оценивать свое эмоциональное состояние и управлять им. Особое значение имеет формирование у детей культуры здоровья — понимания ценности здоровья и здорового образа жизни. Только сформированность и осознание личностной ценности здоровья позволят ребенку понять, почему и чем для него опасно знакомство с одурманивающими веществами.

Следует учесть, что восприятие и отношение детей к собственному здоровью значительно отличаются от таковых у взрослого. «Здоровое» состояние (если ребенок не имеет каких-либо серьезных проблем со здоровьем) естественно для ребенка, это то, что дано ему от рождения. У детей нет того опыта состояния «нездоровья», который имеет большинство взрослых. Поэтому дети не могут сравнить эти два состояния, для того чтобы осознать в полной мере ценность «здоровья». И зачастую слова взрослых «болеть плохо» не оказывают должного эффекта. Соглашаясь с оценкой, ребенок не понимает ее до конца. Даже предложение вспомнить (в воспитательных целях) о том, как было плохо во время гриппа, простуды и т.п., нецелесообразно.

Как показывают исследования психологов, негативные воспоминания детей связаны не с внутренними ощущениями, а с внешними факторами (необходимостью лежать в постели, ограничениями в общении со сверстниками, «невкусными» лекарствами и «больными» уколами). Состояние болезни ребенком воспринимается главным образом как ограничение свободы. Ему сложно осознать, почему нужно заботиться о здоровье и укреплять его, если оно «и так есть». Прогнозировать последствия своего отношения к здоровью в настоящем на далекую перспективу способны даже не все взрослые, не говоря уже о детях.

Деятельность, связанная с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, не воспринимается ребенком как актуальная, значимая. Поэтому опорной точкой в формировании культуры здоровья у детей школьного возраста может быть только создание игровых ситуаций. В игре дети могут проиграть различные ситуации, при этом оценка своего состояния и поведения осуществляется подспудно (для ребенка важна сама игра) но, когда возникнет необходимость сделать выбор, он поступит правильно — он уже знает, как надо поступить.

Именно организация игр-тренингов (которые представлены в тетрадях во множестве вариантов) окажет целенаправленное воздействие на детей. Через игру у ребенка формируются важные установки, поэтому желательные для освоения поведенческие схемы, включенные в содержание игры, становятся ее правилами. Ребенок выполняет их не потому, что это «нужно, полезно», а потому что это интересно. Так, в процессе игры дети постепенно освоят заложенные поведенческие схемы, которые

затем превращаются в полезные навыки. Это определило содержание и структуру занятий и заданий в тетрадах, а также форму работы, которую мы предлагаем в УМК «Все цвета, кроме черного».

Содержание государственных образовательных стандартов в контексте первичной профилактики злоупотребления ПАВ

Для оценки представленности в деятельности Государственных образовательных стандартов высшего и среднего профессионального образования вопросов первичной профилактики злоупотребления ПАВ было проанализировано более 250-ти комплектов-стандартов по специальностям различного профиля, а также более 100 рабочих программ по дисциплинам, в которых могли бы быть представлены вопросы первичной профилактики злоупотребления ПАВ.

Анализ государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по педагогическим, инженерно-техническим и социально-экономическим специальностям показал, что к учебным дисциплинам, в контексте которых потенциально могли бы быть представлены вопросы первичной профилактики злоупотребления ПАВ, можно отнести: «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Безопасность жизнедеятельности», «Основы психоконсультирования и психокоррекции», «Коррекционная педагогика с основами специальной психологии», «Методика и технология работы социального педагога», «Возрастная психология», «Социальная психология».

В качестве примера приведем стандарт профессиональной подготовки в вузе по специальности «030500.01- Агроинженерия» который включает следующие вопросы, ориентированные на профилактику злоупотребления ПАВ, в следующих учебных дисциплинах: «Безопасность жизнедеятельности», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни». Объем представленности вопросов профилактики злоупотребления ПАВ в учебном процессе очевиден из следующего содержания этих дисциплин:

Безопасность жизнедеятельности

Теоретические основы безопасности жизнедеятельности.

Классификация чрезвычайных ситуаций. Российская система предупреждения и действий в чрезвычайных ситуациях. Опасные ситуации природного и техногенного характера и защита населения от их последствий. Действия учителя при авариях, катастрофах и стихийных бедствиях. Основы пожарной безопасности. Средства тушения пожаров и их применение. Действия при пожаре. Чрезвычайные ситуации социального характера. Криминогенная опасность. Зоны повышенной опасности. Транспорт и его опасности. Правила безопасного поведения на транспорте. Экономическая, информационная, продовольственная безопасность. Общественная опасность экстремизма и терроризма. Виды террористических актов и способы их осуществления. Организация антитеррористических и иных мероприятий по обеспечению безопасности в образовательном учреждении. Действия педагогического персонала и учащихся по снижению риска и смягчению последствий террористических актов.

Проблемы национальной и международной безопасности Российской Федерации. Гражданская оборона и ее задача. Современные средства поражения. Средства индивидуальной защиты. Защитные сооружения гражданской обороны. Организация защиты населения в мирное и военное время. Организация гражданской обороны в образовательных учреждениях.

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп. Основные признаки нарушения здоровья ребенка. Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных заболеваний. Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы, их вызывающие. Диагностика и приемы оказания первой помощи при неотложных состояниях. Комплекс сердечно-легочной реанимации и показания к ее проведению, критерии эффективности. Характеристика детского травматизма. Меры профилактики травм и первая помощь при них.

Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Принципы и методы формирования здорового образа жизни учащихся. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни. Формирование мотивации к здоровому образу жизни. Профилактика вредных привычек. Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса. Роль учителя в формировании здоровья учащихся в профилактике заболеваний. Совместная деятельность школы и семьи в формировании здоровья и здорового образа жизни учащихся.

Стандарт вузовской профессиональной подготовки специальности по направлению «031000. Педагогика и психология» включают вопросы, связанные с профилактикой злоупотребления ПАВ, в следующих учебных дисциплинах: «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Безопасность жизнедеятельности», «Возрастная психология», «Социальная психология», «Клиническая психология», «Коррекционная педагогика и специальная психология», «Психолого-педагогическая коррекция», «Основы психологии семьи и семейного консультирования», «Конфликтология». «Социальная педагогика», «Теория и методика воспитания». Вопросы профилактики злоупотребления ПАВ в этих дисциплинах представлены следующим образом:

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Основные признаки нарушения здоровья ребенка. Понятие о неотложных состояниях различных систем органов человека. Причины и факторы, их вызывающие.

Оказание первой помощи при неотложных состояниях. Методы реанимации.

Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных заболеваний.

Характеристика детского травматизма. Терминальные состояния. Меры профилактики и первая помощь.

Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Здоровье и факторы, его определяющие. Профилактика вредных привычек. Формирование мотивации к здоровому образу жизни. Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса.

Безопасность жизнедеятельности

Теоретические основы безопасности жизнедеятельности.

Классификация чрезвычайных ситуаций. Российская система предупреждения и действий в чрезвычайных ситуациях.

Экстремальные ситуации природного и техногенного характера и защита населения от их последствий. Действия педагогического персонала при авариях, катастрофах и стихийных бедствиях.

Основы пожарной безопасности. Технические средства тушения пожаров и их применение. Действия при пожаре.

Чрезвычайные ситуации социального характера. Криминогенная опасность. Зоны повышенной опасности. Транспорт и его опасности. Понятие безопасного поведения на транспорте.

Общественная опасность терроризма. Виды террористических актов и способы их осуществления. Мероприятия и порядок действий педагогического персонала и учащихся по снижению риска и смягчению последствий террористических актов. Организация антитеррористических мероприятий в образовательном учреждении.

Гражданская оборона и ее задача. Современные средства поражения. Средства индивидуальной защиты. Защитные сооружения гражданской обороны. Организация защиты населения в мирное и военное время. Организация гражданской обороны в образовательных учреждениях.

Инструмент воздействия.

а. Психологическая мастерская. Лекция. УМК: «Лекции, семинары и тренинги по профилактике злоупотребления ПАВ в образовательной среде» (2 мастерские по 3 часа)

б. Семинар с использованием интерактивных форм. (2 семинара по 3 часа).

Методическое пособие «Основы групповой работы»;

Методическое пособие «Современные информационные технологии при организации профилактической работы»;

«Программы дистанционного образования для учреждений профессионального образования по вопросам профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних и молодежи»

Субъекты воздействия: психологи образовательного учреждения, специалисты Центров и Кабинетов по профилактике, подготовленный актив участников профилактической программы.

Формы педагогической профилактики

Разнообразие существующих форм и методов организации педагогической профилактики, с одной стороны, позволяет педагогу строить свою работу с учетом конкретных особенностей аудитории (особенности психологического развития, обусловленные возрастом, степень риска в отношении приобщения к одурманиванию, особенности отношения к проблеме наркотизма и т.п.), с другой стороны — усложняет задачу «правильного выбора» — поиска наиболее адекватных и эффективных для решения конкретной задачи организационных форм.

Для различных форм организации педагогической профилактики характерен различный же уровень усвоения предъявляемой детям информации (ее КПД), степень присвоения сведений как лично значимых (схема).

Каждая из организационных форм имеет свои специфические особенности, которые должны учитываться при использовании в практике педагогической профилактики. Рассмотрим их на примере характеристики некоторых (нам более популярных) способов организации антинаркотической подготовки детей! и подростков.

Лекция. Самая «любимая» среди взрослых и, как показывает практику наименее эффективная форма педагогической профилактики. Однако ее эффективность может значительно возрасти при соблюдении ряда правил. Прежде всего, использовать лекцию как самостоятельную форму целесообразно при работе со старшими подростками, способными воспринимать большой объем информации «на слух». Для детей и младших подростков лучше предложить мини-лекции (продолжительность которых не более 10-15 минут), являющиеся «составляющими» тренинга, ролевой игры и т. п.

Поскольку лекция предполагает определенные ролевые диспозиции участников («лектор» и «аудитория», воспринимающая предоставляемую («готовую») информацию), не следует использовать при выступлении дискуссионные

материалы, требующие обсуждения, неоднозначной оценки и т.п. Их целесообразнее предложить на круглый стол, спортклуб и т. п. Для лекции же больше подойдет фактический материал (особенности воздействия одурманивающих веществ на различные системы и органы человеческого организма, специфика развития зависимости, особенности действия различных наркотических веществ и т.п.).

При выборе темы выступления прежде всего следует учитывать интересы самой аудитории. Поэтому, прежде чем организовывать лекцию, желательно провести экспресс-опрос среди учащихся (подробнее об этом чуть дальше), выясняя, во-первых, уровень их информированности поданной проблеме (возможно, что та информация, которую вы хотите предложить, им уже давно известна), во-вторых — личностную значимость тех или иных сведений для учащихся (они считают эти сведения «нужными», «интересными», «полезными»)

Предоставляемая информация должна быть объективной и достоверной. Даже из самых лучших побуждений не следует искажать данные, пытаясь предостеречь своих слушателей от пробы наркотического вещества. Это в значительной степени подрывает доверие аудитории к лектору, вызывает сомнения в достоверности его информации.

Следует избегать и еще одной крайности — избыточного информирования. Нередко лектор для того, чтобы завоевать аудиторию, старается рассказать абсолютно все, что ему известно поданной проблеме, забывая о том, что далеко не каждая информация интересна и полезна для слушателей. Полностью должны быть исключены сведения, касающиеся технологии использования одурманивающих веществ, описание эффектов, вызываемых различными препаратами, способов приготовления наркотических веществ — т.е. все то, что способно облегчить приобщение к одурманиванию.

Не нужно злоупотреблять статистическими данными в ходе лекции для учащихся. Дело в том, что «устрашающие» цифры вместо тревоги, ощущения опасности, у подростка могут вызвать прямо противоположную реакцию—«все уже пробовали, а я еще нет». Использование статистики более целесообразно во время выступления перед взрослой аудиторией — родителями, педагогами, поскольку позволяет убедительно продемонстрировать актуальность проблемы молодежного наркотизма, необходимость профилактической деятельности по предупреждению наркотического заражения.

Нередко для проведения антинаркотических лекций в школу приглашают врачей, сотрудников милиции. Считается, что такие выступления специалистов более эффективны, нежели лекции, подготовленные педагогами. Однако, как показывает наш опыт, далеко не всегда наркологи и милиционеры оказываются хорошими ораторами. Ведь умение владеть вниманием аудитории, доступно и интересно излагать материал не входит в круг их профессиональных обязанностей. Участие специалистов целесообразно при проведении методических семинаров для педагогов, которые смогут впоследствии эффективно передать полученную информацию своим воспитанникам.

В своем выступлении следует избегать обилия специальных терминов, стараясь обходиться минимумом (причем предварительно следует уточнить, правильно ли понимают эти термины учащиеся). Выступление не должно быть слишком «научнообразным», однако при этом не стоит и переходить на сленговые выражения. Часто педагог злоупотребляет сленгом для того, чтобы; приблизиться к аудитории, стать «своим», придать своему выступлению большую доверительность. Эффект же, как правило, оказывается прямо противоположный. Подростки очень быстро улавливают «игру» взрослого и психологическая дистанция между участниками лекции не сокращается, а наоборот, возрастает. Скептическое отношение к выступающему переносится и на материал, который он сообщает.

Весьма эффективным оказывается прием, когда в качестве лектора выступает не педагог, а учащийся. Здесь сразу «убивается два зайца». Во-первых, при самостоятельной подготовке лекции подростки гораздо лучше осваивают материал, нежели при восприятии готовых сведений, преподносимых педагогом. Во-вторых, подростковая аудитория с большим доверием относится к информации, поступающей от их сверстника, чем от взрослого. Дело в том, что проблема наркотизма воспринимается ими как исключительно молодежная, поэтому считается, что молодые люди оказываются более компетентными в этой области.

Безусловно, подготовка лекторов-учащихся оказывается для педагога гораздо более трудной задачей, чем подготовка собственной лекции. Необходимо, чтобы выступающие обладали не только определенными ораторскими способностями, но и были авторитетными для своей аудитории, могли интересно и доступно преподнести материал. В качестве лекторов можно пригласить студентов педагогического института (которых подростки легче будут восприниматься как «своих»); мини-лекцию для младших подростков могут провести старшеклассники.

Ролевые игры. Ролевые игры могут использоваться как при освоении и отработке общих позитивных поведенческих навыков у учащихся (конструктивное общение, выбор и принятие решения, сопротивление внешнему давлению), так и эффективных поведенческих схем в ситуациях наркогенного заражения. Такая подготовка, предваряющая реальное столкновение ребенка с возможностью одурманивания, оказывается чрезвычайно полезной. При опросе несовершеннолетних, уже имеющих опыт использования наркотических или токсикоманических веществ, выяснилось, что приблизительно треть из них попробовали первый раз вещество только потому, что не сумели отказаться, не знали, как правильно вести себя при сложившихся обстоятельствах. Действительно, ситуация наркогенного заражения для них была новой, неизвестной, а это в значительной степени затрудняло сопротивление внешнему наркогенному давлению. Таким образом, первое знакомство с одурманивающими веществами часто оказывается вынужденным.

Проигрывание же детьми вариантов отказа от провоцирующего предложения способствует формированию у них определенных поведенческих стереотипов, которые реально способны выполнять функцию внутреннего антинаркогенного барьера. Ролевые игры оказываются эффективными и при работе с детьми и подростками, уже использовавшими одурманивающие вещества, предотвращая их дальнейшее наркогенное заражение.

Ход ролевой игры в общих чертах может быть описан следующим образом: учащимся предлагается описание ситуаций наркогенного заражения (участнику ситуации предоставляется возможность попробовать наркогенный препарат), окончание ситуации отсутствует. Выбирается группа учащихся, изъявивших желание проинсценировать данную ситуацию, показав и возможный вариант ее окончания. Остальные учащиеся оценивают предложенный вариант окончания, определяют его эффективность.

Готовя ролевую игру, педагог прежде всего должен определить содержание ситуаций, используемых для инсценировки. Здесь следует учитывать наиболее реальные для данной группы учащихся варианты наркогенного заражения, основные механизмы вовлечения в одурманивание. Так, для детей 7—8 лет лучше использовать сюжеты, связанные с приобщением к курению и алкоголизации, для более старших школьников можно вводить сюжеты с приобщением к наркотикам, токсикоманическим веществам. В качестве «предлагающего» попробовать одурманивающий препарат младших подростков обычно выступает их ровесник, у старших подростков может быть и взрослый человек. Эти и другие особенности должны быть отражены в содержании ролевых игр.

При выборе персонажа, предлагающего одурманивающий препарат, следует учитывать (особенно в младших классах) особенности социального статуса учащегося в группе. Детям с низкими социометрическими оценками («изгой») лучше не поручать «провокационную» роль. Дело в том, что такие оценки сами по себе облегчают реализацию отказа другому участнику игры, а частое изображение заведомо отрицательного героя способствует закреплению низкого социального статуса. Вообще, в начальной школе ролевую игру лучше организовывать в виде кукольного спектакля. Тогда школьник, исполняющий роль предлагающего наркогенный препарат, не будет переносить на себя негативные характеристики своего персонажа (ведь предлагает вещество не он, а его кукла). В кукольном спектакле роль предлагающего сможет исполнить и учитель.

Для проведения игры среди школьников-подростков могут быть приглашены старшеклассники. Они в ходе инсценировки должны будут изображать «отрицательных» персонажей. Безусловно, педагог заранее должен обговорить с ними правила участия — при провоцировании пробы предлагающий не должен использовать грубых, оскорбительных слов, не сообщать «запретную» информацию (связанную с технологией одурманивания, специфическими эффектами различных наркогенных веществ).

Перед началом инсценировки все учащиеся (и «актеры», и «зрители») обсуждают различные обстоятельства ситуации: определяется, при каких условиях она возникает, каков характер ее участников, могут ли быть вовлечены в ситуацию посторонние лица и т. п. Участники инсценировки могут в зависимости от собственных представлений самостоятельно выстраивать сюжетную линию. Перед ними ставится единственная задача — избежать пробы наркогенного вещества.

Оценка предложенной поведенческой схемы (здесь принимают участие все учащиеся) осуществляется по следующим показателям: решительность и твердость прозвучавшего отказа (исключающего возможность провоцирующего предложения в дальнейшем); возможность избежать конфликта с участниками ситуации при выбранной схеме поведения; физическая безопасность участников ситуации. В результате обсуждения формулируется наиболее оптимальная схема действий в данной ситуации, которая может быть схематически изображена на плакате или доске.

Опросы учащихся (анкетирование). Условно анкетирование может быть разделено на диагностирующее и аналитическое. Диагностирующее анкетирование предполагает изучение конкретных характеристик наркогенной ситуации в детском коллективе (общий уровень наркогенного заражения, распространенность тех или иных форм одурманивания, источники, из которых учащиеся получают одурманивающие вещества и т. п.). Такое анкетирование позволяет определить актуальность профилактики для данного коллектива, преимущественные направления профилактики (предупреждение курения, использования токсикоманических веществ, наркотиков и т. д.), поэтому оно должно стать начальным этапом при организации антинаркогенной работы. В качестве примера приводим ряд вопросов и советов из диагностирующей анкеты.

1. Как вы думаете, в вашем классе подростки:
 - а) курят сигареты, потребляют алкогольные напитки
 - б) потребляют наркотические вещества
 - в) потребляют токсикоманические веществаникто; 1 — 2 человека; около трети; около половины; большинство
2. Среди ваших друзей (старше или младше вас):
 - а) курят сигареты, потребляют алкогольные напитки
 - б) потребляют наркотические вещества
 - в) потребляют токсикоманические веществаникто; 1 — 2 человека; около трети; около половины; большинство

3. Подростки, использующие наркотические или токсикоманические вещества, чаще всего получают их:

от своих одноклассников; от своих друзей-ровесников; от знакомых взрослых; от незнакомых торговцев наркотиками (молодых людей); от незнакомых торговцев наркотиками (взрослых).

Аналитическое анкетирование предполагает изучение особенностей восприятия детьми и подростками различных аспектов молодежного наркотизма (специфика оценок, нормативных представлений, отношения к проблеме). Проведение аналитического анкетирования полезно при подготовке различных мероприятий — дискуссионных клубов, круглых столов. Данные, полученные в ходе исследования, могут стать непосредственным материалом для обсуждения (ниже приведены примеры формулировки вопросов аналитической анкеты).

1. Как вы относитесь к потреблению подростками наркотиков в таких случаях:

- а) в компании сверстников, где все потребляют наркотики
- б) для поднятия настроения, для снятия напряжения
- в) когда скучно, от чувства одиночества
- г) чтобы почувствовать себя самостоятельным, вызвать уважение сверстников

2. Как вы оцениваете информацию о наркотиках, получаемую от:

- а) родителей
- б) учителей
- в) друзей
- г) передач радио, телевидения

интересна; безразлична; часто не соответствует действительности; всегда правильная

При анкетировании можно воспользоваться уже готовыми формами анкет. Однако, поскольку ситуация, связанная с подростковым наркотизмом не может быть унифицирована (в разных группах «наркогенные проблемы» могут значительно различаться), целесообразнее самостоятельно составить анкету. Наиболее же эффективным будет, если в проведении анкетирования будут принимать участие сами учащиеся (старшеклассники). Из желающих подростков формируется группа социологов, которая вместе с педагогом составляет анкету. Ниже приводятся лишь самые общие рекомендации к составлению таких анкет:

1. Определите, что именно вы хотите знать (в общем виде сформулируйте цель исследования: изучение распространения наркотизма в коллективе, анализ представления учащихся о причинах, заставляющих людей использовать наркотики и т.п.).

2. Продумайте заранее, существуют ли какие-то важные взаимосвязи изучаемой вами проблемы с другими характеристиками (например, реальная проба наркотика и возраст, пол и т.п.). Собираетесь ли вы изучать эти взаимосвязи?

3. Составьте на отдельном листочке перечень всех характеристик, которые, исходя из цели вашего анкетирования, должны быть рассмотрены (например, пол, возраст учащихся, виды одурманивающих веществ, которые были использованы, возраст первой пробы одурманивающего вещества и т.п.).

4. Выберите форму анкеты: закрытая (варианты ответов предлагаются заранее); полукрытая (респондент может выбрать уже готовый вариант ответа или предложить свой); открытая (респондент предлагает свои варианты ответа).

У каждого из этих вариантов есть свои преимущества и недостатки. Открытая анкета дает возможность каждому интервьюируемому высказать свое мнение. Но... Во-первых, для школьников (детей, подростков) оказывается довольно сложно в нескольких строках четко сформулировать ответ на вопрос анкеты. Во-вторых, нет гарантий того, что отвечающий на вопросы будет искренен. Дело в том, что дети и подростки нередко скрывают свое настоящее отношение к проблеме, стараясь продемонстрировать социально одобряемую позицию (проще говоря, отвечают так, как «надо», «правильно»). В особенности это касается вопросов, связанных с личным опытом использования одурманивающих веществ.

Закрытая анкета гарантирует анкетированному анонимность (поскольку возможность установления авторства по почерку в данном случае исключается), легка в обработке. Однако составителям анкеты нужно ответственно отнестись к формулировке предлагаемых («готовых») вариантов ответа, перечислив наиболее важные и существенные позиции. Важно, чтобы предлагаемые варианты ответов были предложены в доступной формулировке, понятной анкетированному.

5. Сформулируйте приблизительные варианты вопросов. Пусть ваша анкета напоминает доверительную беседу с респондентом. Вопросы должны плавно перетекать из одной темы в другую, не должны звучать резко и неожиданно. Самые сложные вопросы (требующие наибольшей искренности) лучше сформулировать в косвенной форме.

6. Анкету следует проверить на 10 —15 респондентах из предполагаемой аудитории. Расспросите их о впечатлении, которое произвела на них анкета — какие вопросы показались им удачными, а какие — не очень. Внимательно выслушайте все их замечания по формулировке вопросов и ответов.

7. Все замечания и пожелание учтите при составлении окончательного варианта анкеты.

При непосредственном проведении анкетирования также должны быть учтены следующие требования. У всех опрашиваемых должны быть одинаковые бланки анкет, на которых напечатана также инструкция по заполнению анкеты. Перед началом работы правила и последовательность ответов на вопросы анкеты объясняет сам инструктор. Следует убедиться, правильно ли поняли инструкцию анкетированные, задав им несколько вопросов, касающихся «технологии» опроса. Инструктор должен объяснить аудитории цель анкетирования и важность получения искренних, правдивых ответов. Подчеркивается, что при анализе анкет будут анализироваться не индивидуальные ответы (как конкретно ответил каждый из учащихся), а особенности оценок, отношение к проблеме всей аудитории в целом.

Инструктор отмечает конфиденциальность анкетирования — учащимся сообщается, что никто, кроме инструктора, не сможет познакомиться с их анкетами. При использовании закрытого варианта анкет инструктор обращает особое внимание учащихся на невозможность установления авторства по почерку, а, следовательно, и на безопасность искренних ответов.

2.2. Формирование технологического потенциала профилактической деятельности в образовательной среде.

Возрастная психология

Предмет, задачи и методы возрастной психологии. Факторы, определяющие развитие возрастной психологии как науки. Исторический очерк. Категория развития. Теории психического развития. Источники, движущие силы и условия психического развития. Механизмы развития личности. Самосознание личности. Структурные звенья самосознания, их генезис. Проблема периодизации психического развития. Понятие возраста. Основные структурные компоненты возраста. Понятие сенситивности, возрастного кризиса. Взаимосвязь обучения, воспитания и развития в онтогенезе. Отклонения в психическом развитии. Развитие личности в экстремальных условиях и в условиях депривации. Основные этапы психического развития человека. Психическое развитие в младенчестве. Психическое развитие в раннем детстве. Психологическая характеристика дошкольного возраста. Психологическая характеристика готовности к школе. Психологическая характеристика младшего школьного возраста. Проблема перехода от младшего школьного к подростковому возрасту. Психологические особенности подростка. Психология ранней юности. Психология зрелого возраста. Психология старости. Методы изучения возрастных особенностей и проблем развития. Методы развивающей работы психолога.

Социальная психология

Предмет и методы социальной психологии, основные области исследования, краткий исторический очерк. Психология общения. Содержание, цели и средства общения. Формы, функции, виды и уровни общения. Основные закономерности общения. Воздействие в процессе общения. Конфликт, функции, структура и динамика конфликта. Методы разрешения конфликтов. Малая группа, основные параметры и структуры группы. Групповая совместимость: групповая сплоченность, принятие группового решения, эффективность групповой деятельности. Феномены межгруппового взаимодействия. Механизмы развития группы, проблема группового давления, конформизм. Модели развития групп. Управление малой группой. Феномены больших социальных групп. Проблема группового сознания. Психология массовидных явлений. Социально-психологическая характеристика личности. Понятие гендерной роли, идеалы. Социализация и адаптация. Социальные установки личности. Социально-психологическая диагностика и прогнозирование социального поведения человека.

Клиническая психология

Мозговые механизмы высших психических функций, межполушарная асимметрия мозга и межполушарные взаимодействия; сенсорные и гностические нарушения работы отдельных мозговых систем и основных психических функций и поведения в целом; патопсихологический анализ нарушений познавательной и эмоционально-личностной сферы; методы выявления и анализа типичных патопсихологических синдромов у больных различными формами психических заболеваний; психосоматика, психология аномального развития; основное содержание деятельности клинических психологов.

Коррекционная педагогика и специальная психология

Предмет, задачи, принципы, категории, основные научные теории коррекционной педагогики. Норма и отклонение в развитии человека. Первичный и вторичный дефект. Комбинированные нарушения, их причины. Профилактика, диагностика, коррекция недостатков личностного развития детей. Девиантное поведение детей. Система консультативно-диагностической, коррекционно-педагогической, реабилитационной работы.

Психолого-педагогическая коррекция

Теоретические основы и основные направления психолого-педагогической коррекции. Сущность, цели и задачи психолого-педагогической коррекции. Основные направления в психолого-педагогической коррекции. Анализ психодиагностической информации и составление программы психолого-педагогической коррекции. Методы и средства психолого-педагогического воздействия. Групповые и индивидуальные формы работы. Основные психолого-педагогические коррекционные подходы и технологии. Психопрофилактика и ее основные принципы.

Основы психологии семьи и семейного консультирования

Сущность брака и семьи. Функции семьи. Особенности современной семьи, ее структура, динамика.

Семейные отношения: культура отношений в семье, психологический климат, психология интимных отношений, профилактика супружеских конфликтов, правовое регулирование семейных отношений.

Детско-родительские отношения. Воспитание ребенка в семье. Воспитание в разных типах семей, влияние нарушений семейных отношений на психическое развитие детей. Работа социального педагога с семьей.

Методы активного социально-психологического обучения

Понятие о методах активного социально-психологического обучения. Методы психологического воздействия. Социально-психологический тренинг межличностного общения. Стимулирование творчества активными методами обучения. Технология и эффекты групповой дискуссии. Социально-психологический тренинг сензитивности. Психолого-педагогический тренинг. Использование различных видов тренинга. Организация и проведение деловых, ролевых, оргдеятельностных игр.

Конфликтология

История и теории конфликтологии. Типология конфликтов. Понятие и содержание конфликта. Виды и функции конфликта. Структура конфликта и динамика. Стили взаимодействия. Конфликты в организациях. Социальные конфликты. Основы предупреждения конфликтов. Профилактика конфликтности. Методы разрешения конфликта.

Социальная педагогика

Социальная педагогика как отрасль знания, исследующая социализацию как контекст воспитания и социальное воспитание в контексте социализации.

Социализация как совокупность стихийного, частично направляемого, относительно социально контролируемого процессов развития человека, а также его самоизменения. Стадии, факторы, механизмы, агенты, средства социализации. Человек как объект, субъект и жертва социализации. Воспитание как институт социализации: виды воспитания (семейное, социальное, религиозное, диссоциальное, коррекционное); системы воспитания – государственная, региональные, муниципальные, локальные; воспитательные организации различных видов и типов. Социализированность, воспитанность. Издержки социализации, социально – педагогическая виктимология. Социальное воспитание как совокупность организации социального опыта, образования и индивидуальной помощи в воспитательных организациях. Развитие и духовно – ценностная ориентация человека как задачи социального воспитания. Принципы социального воспитания: природосообразность, культуросообразность, диалогичность, концентрация на развитии личности, коллективность, вариативность, незавершенность. Организация взаимодействия (межличностного, группового, межгруппового, массового), быта (предметно-пространственной среды, помещения, питания, режима, самообслуживания и пр.), жизнедеятельности (общения, познания, деятельности, игры, спорта, и пр.) в

воспитательных организациях. Личностный, возрастной, гендерный, дифференцированный, индивидуальный подходы в социальном воспитании. Особенности содержания, форм и методов социального воспитания в школе, загородном лагере, учреждениях дополнительного образования и других воспитательных организациях.

Теория и методика воспитания

Сущность воспитания и его место в целостной структуре образовательного процесса. Движущие силы и логика воспитательного процесса. Базовые теории воспитания и развития личности. Закономерности и принципы воспитания: персонификация, природосообразность, культуросообразность, гуманизация, дифференциация. Национальное своеобразие воспитания. Система форм и методов воспитания. Понятие о воспитательных системах. Педагогическое взаимодействие в воспитании. Коллектив как объект и субъект воспитания. Воспитание культуры межнационального общения. Функции и основные направления деятельности классного руководителя.

Основы психологического консультирования и психокоррекции

Теоретические основы психологического консультирования и психокоррекции. Цели и задачи психоконсультирования и психокоррекции. Структурные компоненты психологического консультирования. Сущность психокоррекционного процесса. Этапы и фазы консультирования. Техники и методы консультирования. Основные направления в современной психокоррекционной работе. Этика педагога-психолога. Групповые и индивидуальные формы работы. Основные психокоррекционные методы и технологии. Психопрофилактика и ее основные принципы.

Коррекционная педагогика с основами специальной психологии

Предмет, задачи, принципы, категории, основные научные теории коррекционной педагогики. Норма и отклонение в физическом, психологическом, интеллектуальном и моторном развитии человека. Первичный и вторичный дефект. Профилактика, диагностика и коррекция недостатков личностного развития детей. Девиантное (отклоняющееся) поведение детей. Система консультативно-диагностической, реабилитационной работы.

2.2.1. Тип воздействия: разработка профилактического мероприятия в рамках учебного предмета, освоение интерактивных форм работы с учащимися, родителями, ЗДЛ.

Профилактика наркотизма несовершеннолетних в структуре и содержании государственного стандарта общего образования.

Профилактика наркотизма несовершеннолетних – актуальная проблема современной системы образования. Одним из путей ее решения может стать включение в содержание государственного стандарта образования информационного блока, связанного с различными аспектами профилактики и направленного на формирование у учащихся устойчивости к наркогенному давлению среды, предотвращению знакомства с наркогенными веществами.

Профилактическая тематика должна найти свое отражение в формулировках целей, обязательного минимума содержания и требованиях к уровню подготовки выпускников по различным предметным областям. При выборе содержания профилактической тематике должен быть соблюден целый ряд принципов:

- **Возрастная адекватность.** Соответствие поставленных профилактических задач актуальной ситуации развития для конкретной возрастной группы

- Информационная безопасность. Исключение из сферы обсуждения аспектов, связанных с наркотизмом, способных пробуждать у несовершеннолетних излишний интерес к проблеме и провоцировать приобщение к наркотизации
- Последовательности и системности. Формулировки целей, минимума содержания программ и требований к уровню подготовки по предметам должно способствовать последовательному формированию и расширению антинаркогенных установок учащихся. При этом отражение профилактической тематики в различных предметных областях дает возможность представить детям и подросткам различные аспекты проблемы наркотизма и обеспечивает формирование системы антинаркогенных знаний.
- Комплексности. Предупреждение различных форм наркотизма рассматривается как единая проблема, в комплексе факторов и причин, способных обуславливать наркогенное заражение несовершеннолетних.

Начальное образование

В рамках начального образования вопросы, связанные с профилактикой наркотизма учащихся, не сформулированы в виде отдельной цели, и не отражены в минимуме содержания, а также требованиях к уровню подготовки выпускников. Это касается как обязательного минимума содержания начального общего образования, утвержденного в 1998 году, так и федерального компонента государственного стандарта начального общего образования (2004 г.).

Однако в собственно программах обучения, реализуемых сегодня в школах, вопросы профилактики находят свое отражение. Как правило, это относится к программам предметной области **Окружающий мир** (табл. 1)

Традиционно, темы, связанные с профилактикой наркотизма, включаются в программы обучения с 3-4 класса (Плешаков А.А. «Природоведение», Виноградова Н.Ф. «Окружающий мир» и т.д.).

Чаще рассматриваются вопросы, связанные с курением, несколько реже – употреблением алкоголя. О наркотиках упоминается в программе Н.Ф. Виноградовой «Окружающий мир», программе А.А. Плешакова «Мир вокруг нас». При этом внимание в программах уделяется только одному из аспектов профилактики- влиянию различных форм наркотизации на физическое здоровье человека.

Так, к примеру, в **программе А.А. Плешакова «Мир вокруг нас»** в разделе «Здоровый образ жизни» опасность курения объясняется через его влияние на работоспособность и общее развитие организма, продолжительность жизни человека. Упоминается о составляющем табачного дыма – никотине.

В разделе «Не пробуй спиртного» вред алкоголя рассматривается на примере его влияния на органы пищеварения. Подчеркивается опасность даже однократного употребления алкоголя для детей.

В разделе «Никогда не прикасайся к наркотикам» упоминается способность наркотических веществ вызывать привыкание.

В программе **О.Т. Поглазовой «Окружающий мир»** вред наркотизма рассматривается на примере влияния курения на органы дыхания – схематично описывается механизм воздействия табачного дыма на легкие, приводятся последствия наркотизации для других органов и систем. Негативный эффект употребления алкоголя рассматривается через возможные последствия для работы нервной системы.

Представление темы профилактики в содержании программ обучения в начальной школе.

	Предметная область, в рамках которой рассматриваются аспекты профилактики	Цели изучения предметной области. связанные с решением вопросов предупреждения наркотизма	Обязательный минимум содержания основных образовательных программ, включающий вопросы профилактики наркотизма	Знания, умения, навыки, направленные на предупреждение наркотизации	Примеры программ и тем, в которых рассматриваются различные аспекты профилактики	Класс
	Окружающий мир	Воспитание потребности сохранять и укреплять здоровье	Младший школьник. Личная гигиена, охрана и укрепление здоровья, безопасное поведение.	Знать правила сохранения и укрепления здоровья, выполнять изученных правил охраны и укрепления здоровья, безопасного поведения	<p>Природоведение. (А.А. Плешаков), 3-4 классы Будем беречь здоровье: табак и алкоголь – враги здоровья.</p> <p>Мир вокруг нас. (А.А. Плешаков), 3 класс Здоровый образ жизни . Не заводи вредных привычек</p> <p>Природоведение и сельскохозяйственный труд (А.А. Плешаков), 3-4 классы Будем беречь здоровье. Табак и алкоголь- враги здоровья</p> <p>Окружающий мир.(Н.Ф.Виноградова и др.)1-4 классы Человек и его здоровье. Полезные и вредные привычки Человек. Табак, алкоголь, наркотики- враги здоровья.</p> <p>Окружающий мир. (О.Т. Поглазова), 4 класс Органы дыхания. Чем опасно курение. Нервная система. Как беречь нервную систему? (влияние алкоголя)</p> <p>Окружающий мир. (О.Т.Поглазова, В.Д. Шилин) 1-4 классы. Организм человека. Вред табачного дыма</p> <p>Мир и человек. (А.А. Вахрушев, А.С. Раутиан), 1-4 классы Тело человека как самостоятельный организм. Нездоровый образ нашей жизни.</p>	<p>3 класс</p> <p>3 класс</p> <p>3 класс</p> <p>3 класс</p> <p>4 класс</p> <p>4 класс</p> <p>4 класс</p> <p>4 класс.</p>

Предложения и рекомендации по включению профилактической тематики в содержание начального образования

На основании изучения содержания начального образования с точки зрения освещения темы профилактики и анализа актуальности проблемы профилактики для младшего школьного возраста (Приложение I. Раздел 1) могут быть сформулированы следующие **рекомендации**:

- Расширить перечень предметных областей, в рамках которых рассматриваются вопросы ранней профилактики наркотизма среди младших школьников, при этом не следует сводить проблему профилактики к простому информированию о негативных последствиях наркотизации, «запугиванию», а рассматривать ее в комплексе факторов и причин, влияющих на возможное приобщение младших школьников к наркотизации.

- Проанализировать цели изучения учебных предметов, обязательный минимум содержания основных образовательных программ по учебным предметам, а также требования к уровню подготовки выпускников с целью внесения специальных формулировок, связанных с решением задач ранней профилактики наркотизма среди младших школьников.

- Расширить тематику профилактического блока за счет дополнительного включения в содержание различных предметных областей информации, направленной на формирование у младших школьников основ культуры здоровья, развитие у них сферы социально ориентированных интересов как альтернативы возможной наркотизации

- Расширение профилактической тематики должно происходить с учетом соблюдения принципа «информационной безопасности», исключающем возможность включения сведений, способных провоцировать излишний интерес младших школьников к проблеме наркотизма, облегчать их приобщение к наркотическим веществам. В этом смысле особого внимания заслуживает вопрос о возможности предоставления младшим школьникам информации, связанной с наркотиками. С одной стороны, число несовершеннолетних, приобщающихся к употреблению наркотиков в младшем школьном возрасте, невелико, с другой стороны, формировать устойчивость к этой форме наркотизма следует заранее. Мы не считаем необходимым внесения специальной формулировки, связанной с наркотиками в содержание самих стандартов начального образования, однако в содержании работающих программ эта форма наркотизма может быть упомянута

- При включении профилактического блока в содержание федерального компонента государственного стандарта начального общего образования учитывать возможности межпредметного взаимодействия для решения профилактических задач. Это позволит младшим школьникам получить представление о ценности здоровья, альтернативных формах реализации своих потребностей.

Все вышесказанное позволяет нам сформулировать следующие **предложения**:

- Включить тематический блок, связанный с проблемой профилактики наркотизма младших школьников в содержание следующих предметных областей:

- Литературное чтение в образовательных учреждениях с русским языком обучения. (Литературное чтение в образовательных учреждениях с родным (нерусским) языком обучения.

- Окружающий мир
- Технология (Труд)
- Физическая культура

- При этом предложить следующие дополнения к формулировкам целей, содержания минимума основных образовательных программ, требований к уровню

подготовки выпускников для предметных областей, включающих профилактический блок (табл.2) (*Предлагаемые изменения выделены в тексте курсивом*)

Табл.2

Литературное чтение в образовательных учреждениях с русским языком обучения

Цели	... воспитание интереса к чтению и книге, потребности в общении с миром художественной литературы; обогащение нравственного опыта младших школьников, формирование представлений о добре и зле; развитие нравственных чувств, <i>включающих в том числе и ценностное отношение к здоровью, формирование уважения к культуре народов многонациональной России.</i>
Минимум	Основные темы детского чтения: произведения о родине, о природе, о труде, о детях, о взаимоотношениях людей, о добре и зле (<i>в том числе и на примерах отношения людей к собственному здоровью и здоровью окружающих</i>), о приключениях.
Требования к уровню подготовки выпускников	

Литературное чтение в образовательных учреждениях с родным (нерусским) языком обучения

Цели	воспитание уважения к русской литературе и литературе других народов России, интереса к чтению на русском языке, расширение нравственно-эстетического опыта учащихся, <i>в том числе и формирование ценностного отношения к здоровью.</i>
Минимум	
Требования к уровню подготовки выпускников	

Окружающий мир

Цели	воспитание позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающему миру, экологической и духовно-нравственной культуры, патриотических чувств; потребности участвовать в творческой деятельности в природе и обществе, сохранять и укреплять здоровье, <i>формирование негативного отношения к любым формам поведения, разрушающего здоровье, в том числе и связанного с употреблением алкоголя, курения</i>
Минимум	<p>Младший школьник. Режим дня школьника. Дорога от дома до школы. Правила организации домашней учебной работы. Личная гигиена, охрана и укрепление здоровья, безопасное поведение (на дорогах, в лесу, в водоеме, при пожаре). Первая помощь при легких травмах и простудных заболеваниях.</p> <p><i>Роль здоровья в жизни человека. Зависимость здоровья от поведения человека. Употребление алкоголя, курение, как пример разрушающего здоровье поведения ...</i></p> <p>Человек и природа. Общее представление о строении и основных функциях организма человека. <i>Влияние курения, употребления алкоголя, на различные функции организма человека.</i> Природа как важнейшее условие жизни человека....»</p> <p>«Общество. Человек – член общества. Россия-наша Родина. Государственная символика России. Государственные праздники. Россия на карте. Конституция – основной закон Российской Федерации. Права ребенка. <i>Забота общества о здоровье своих граждан (в том числе и на примерах ограничений употребления алкоголя, курения в общественных местах)</i> Важнейшие события, происходящие в современной России</p>

Требования к уровню подготовки выпускников	<p>Знать/понимать общие условия, необходимые для жизни живых организмов; <i>значение здоровья для жизни человека, правила сохранения и укрепления здоровья</i> <i>негативные последствия употребления алкоголя, наркотиков, курения для здоровья и социального статуса человека</i> основные правила поведения в окружающей среде....</p> <p>Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности</p> <p>Выполнение изученных правил охраны и укрепления здоровья, безопасного поведения, <i>в том числе и в ситуациях, связанных с риском приобщения к алкоголю, курению</i></p>
--	--

Технология

Цели освоение знаний о роли трудовой деятельности человека в преобразовании окружающего мира; формирование первоначальных представлений о мире профессий, <i>роли здоровья человека для успешного освоения профессии»</i>
Минимум	Общетрудовые знания, умения и способы деятельности. Трудовая деятельность в жизни человека. Рукотворный мир как результат труда человека. Влияние технологической деятельности человека на окружающую среду и здоровье (общее представление). <i>Роль здоровья для трудовой деятельности человека, влияние вредные привычек на успешность трудовой деятельности.</i>
Требования к уровню подготовки выпускников	Знать/понимать Влияние технологической деятельности человека на окружающую среду и здоровье, <i>а также роль здоровья для успешного освоения профессии</i>

Физическая культура

Цели	
Минимум	Укрепление здоровья и личная гигиена. Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений. <i>Негативное влияние употребления алкоголя, курения на развитие физических свойств и качеств у человека.</i>
Требования к уровню подготовки выпускников	...Знать/понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека, <i>зависимость уровня развития физических свойств и качеств от образа жизни человека, в том числе и наличия у него вредных привычек.</i>

Основное общее образование

В рамках основного общего образования различные аспекты профилактики нашли свое отражение в формулировке целей ряда предметных областей, обязательного минимума их содержания, а также требований к уровню подготовки учащихся.

В временных требованиях к обязательному минимуму содержания основного общего образования (1998) профилактический блок предлагается включать в содержание двух предметных областей – биология и основы безопасности жизнедеятельности. В предметной области **Биология** аспекты профилактики рассматриваются в разделе **Здоровье человека** (Вредные привычки, их отрицательное

влияние на организм. Профилактика ВИЧ-инфекции и заболевания СПИДом). В предметной области **Основы безопасности жизнедеятельности** профилактическая тематика включается в содержание раздела **Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**. (Вредные привычки и их профилактика)

В содержании федерального компонента государственного стандарта основного общего образования список предметных областей, где профилактическая тематика нашла свое отражение, несколько шире и включает в себя не только **Биологию и Основы безопасности жизнедеятельности**, но и **Природоведение, Физическую культуру, Обществознание**. (табл.3)

Обращение к профилактической тематике в рамках основного общего образования направлено на реализацию двух групп целей. Первая из них связана с формированием основ культуры здоровья, освоением знаний о здоровом образе жизни. Вторая группа целей связана с освоением соционормативных знаний, формированием умения оценивать свое поведение и поведение других людей с точки зрения его соответствия общественным нормам

По сравнению с содержанием стандартов начального образования в рамках основного общего образования несколько расширяется круг формируемых у учащихся представлений, связанных с различными аспектами наркотизма. Затрагивается проблема социальных последствий наркотизации (опасность наркотизма для общества, наркотизм как нарушение общественных норм, ответственность за употребление наркотических веществ и т.д.). Однако все же основной акцент, так же как и в содержании программ для начальной школы делается на последствиях наркотизации для физического здоровья человека.

Так, к примеру, в программе **И.К. Топорова «Основы безопасности жизнедеятельности»** для 5-6 классов вопросы профилактики наркотизма рассматриваются в разделе «Здоровье человека и его сохранения». Перечисляются все формы наркотизма (как вредные привычки), основное внимание уделяется курению, негативным последствиям для здоровья человека, продолжительности жизни.

В программе **Л.Е. Любомирского и др. «Физическая культура»** для 8-9 классов вопросы профилактики включены в раздел «Курение и алкоголь – враги здоровья». Анализируется влияние этих форм наркотизации на работу различных систем органов, а также на общее состояние здоровья человека.

В программе **Кравченко А.И., Певцова Е.А. «Обществознание»** для 7 класса профилактическая тема рассматривается в разделе «Подросток в обществе риска». Упоминается о всех формах наркотизма – употреблении алкоголя, наркотиков, курении, влиянии их на здоровье человека.

Анализ освещения проблемы профилактики в действующих образовательных программах позволяет сделать вывод о том, что зачастую при выборе материала авторы не учитывали возрастных особенностей адресной группы и возможного негативного влияния предоставляемой информации. Так, к примеру, слишком частое упоминание статистических данных, свидетельствующих о широком распространении наркотизма в молодежной среде может способствовать формированию у подростков представления об «обычности» наркотизации, провоцировать их приобщение к одурманиванию и т.д. Это, в свою очередь, обуславливает необходимость разработки определенных принципов отбора информации для профилактического блока.

Табл.3

Основное общее образование.

Предметная область, включающая аспекты профилактики	Цели изучения предметной области, связанные с решением вопросов предупреждения наркотизма	Обязательный минимум содержания основных образовательных программ,	Знания, умения, навыки, направленные на предупреждение наркотизации	Примеры программ и тем, в которых рассматриваются аспекты профилактики	Класс
Обществознание	Освоение ...системы знаний, необходимых для социальной адаптации: об обществе; основных социальных ролях; позитивно оцениваемых обществом качествах личности, позволяющих успешно взаимодействовать в социальной сфере	Социальная сфера. Отклоняющееся поведение. Опасность наркомании и алкоголизма для человека и общества	Знать содержание и значение социальных норм, регулирующих общественные отношения, уметь оценивать поведение людей с точки зрения социальных норм, использовать полученные знания для сознательного неприятия антиобщественного поведения	Основы обществознания (Кишенкова О.В., Иоффе А.Н.). Человек и его здоровье. Человек и его пороки (алкоголизм и курение). Наркомания – бегство от жизни. Обществознание (А.И.Кравченко, Е.А.Певцова). Подросток в социальной среде. Подросток в обществе риска. Граждановедение. (А.Ф.Никитин). Твои неотъемлемые права. Право на защиту: наркотики	8 класс 7 класс 7 класс
Природоведение	Воспитание стремления соблюдать здоровый образ жизни	Здоровье человека и безопасность жизни. Профилактика вредных привычек	Знать основные факторы здорового образа жизни		
Биология	Воспитание позитивного ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью других людей, использование приобретенных знаний для профилактики вредных привычек	Человек и его здоровье. Вредные и полезные привычки, их влияние на здоровье человека	Использовать приобретенные знания для профилактики вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания).	Биология. Общие закономерности. (В.Б.Захаров). Основы биологии развития. Последствия употребления алкоголя, наркотиков, табака на характер развития признаков и свойств у потомства. Влияние вредных воздействий курения, употребления наркотиков, алкоголя ..на развитие организма и продолжительность жизни. Человек и его здоровье. (А.Г. Драгомилов, Р.Д.Маш). Дыхание. Курение как фактор риска. Индивидуальное развитие организма. Вредное влияние на организм курения, алкоголя,	9 класс 8 класс

					<p>наркотиков. Алкогольный синдром плода. Основы общей биологии. (И.Н. Пономарева. Н.М. Чернова. 9 класс). Организм, его свойства и развитие. Вредное действие алкоголя, курения, наркотиков на онтогенез человека. Человек и его здоровье (В.В.Пасечник, В.М. Пакулова и др.). Влияние наркотических веществ (табака, алкоголя, наркотиков) на развитие и здоровье человека Биология. Человек. (Батуев А.С.) Гигиена воздуха. Влияние курения на органы дыхания. Беременность. Развитие зародыша и плода. Гигиена беременности. Здоровье человека и общество. Борьба с курением и употреблением спиртных напитков.</p>	<p>9 класс</p> <p>8 класс</p> <p>9 класс</p>
	Основы безопасности жизнедеятельности и	Освоение знаний о здоровом образе жизни, воспитание чувства ответственности за свое здоровье	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни. Вредные привычки и их профилактика	Знать и понимать вредные привычки и их профилактику	Основы безопасности жизнедеятельности. (И.К. Топоров). Здоровье человека и его сохранение. Факторы, нарушающие здоровье.	6 класс
	Физическая культура	Освоение знаний о физической культуре и спорте, их роли в формировании здорового образа жизни	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек	Знать и понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек	Физическая культура (Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б. и др.) Что вам надо знать. Курение и алкоголь – враги здоровья.	8-9 класс

Предложения и рекомендации по включению профилактической тематики в содержание основного общего образования

Анализ освещения темы профилактики в содержании основного общего образования и особенностей ситуации, связанной с распространением подросткового наркотизма (Приложение I. Раздел 2) позволяет сформулировать ряд предложений и рекомендаций:

- Последовательно расширять перечень предметных областей, включающих вопросы ранней профилактики наркотизма среди подростков, не ограничиваясь сферой естественных наук, но и обращаясь к области обществознания, культуры, искусства

- Внести специальные формулировки в содержание стандартов основного общего образования по ряду предметных областей, затрагивающие различные аспекты профилактики и направленные на формирование у подростков устойчивости к наркогенному давлению среды.

- Расширить тематику профилактического блока, рассматриваемого в содержании различных предметных областях, не ограничиваясь только информацией о последствиях наркотизации для физического здоровья человека, но и затрагивая социальные, культурные аспекты проблемы (влияние наркотизации на социальный статус человека, его взаимодействие с окружающими, возможности самореализации и т.д.).

- Учитывать принцип «информационной безопасности» при определении содержания профилактического блока в структуре стандартов. Рассмотреть вопрос о возможной экспертной оценке существующего освещения проблемы профилактики в действующих программах и учебниках, с точки зрения исключения материала, могущего провоцировать негативный интерес к проблеме.

Предлагается:

- Включить тематический блок, связанный с проблемой профилактики наркотизма подростков в содержание следующих предметных областей:

- Литература.
- Обществознание
- История
- Химия
- Искусство
- Биология
- Основы безопасности жизнедеятельности
- Физическая культура

- При этом предложить следующие дополнения к формулировкам целей, содержания минимума основных образовательных программ, требований к уровню подготовки выпускников для предметных областей, включающих профилактический блок (табл.4) (*Предлагаемые изменения выделены в тексте красным курсивом*)

Литература

Цели	Воспитание духовно развитой личности, формирование гуманистического мировоззрения, гражданского сознания, чувства патриотизма, любви и уважения к литературе и ценностям отечественной культуры, <i>формирование ценности здоровья как составляющей общей культуры человека и негативного отношения к таким социальным порокам как пьянство, наркомания.</i>
Минимум	. Основные историко-литературные сведения.Место художественной литературы в общественной жизни и культуре России. Национальные ценности и традиции, формирующие проблематику и образный мир русской литературы, ее гуманизм, гражданский и патриотический пафос. Обращение писателей к универсальным категориям и

	<p>ценностям бытия: красота, справедливость, совесть, дружба и любовь, дом и семья, свобода и ответственность <i>(в том числе и ответственность за свое здоровье)</i></p> <p>Русский фольклор. Устное народное творчество как часть общей культуры народа, выражение в нем национальных черт характера. Отражение в русском фольклоре народных традиций, представлений о добре и зле, <i>традиций, связанных с здоровьем, обличение такого порока как пьянство.</i> Народное представление о героическом. Влияние фольклорной образности и нравственных идеалов на развитие литературы. Жанры фольклора.</p> <p>Русская литература XX века. Обращение писателей второй половины XX века к острым проблемам современности, <i>в том числе и проблеме распространения наркомании, алкоголизма.</i> Поиски незыблемых нравственных ценностей в народной жизни, раскрытие самобытных национальных характеров</p>
Требования к уровню подготовки выпускников	

Обществознание

Цели	Воспитание духовно развитой личности, формирование гуманистического мировоззрения, гражданского сознания, чувства патриотизма, любви и уважения к литературе и ценностям отечественной культуры, <i>формирование ценности здоровья как составляющей общей культуры человека и негативного отношения к таким социальным порокам как пьянство, наркомания.</i>
Минимум	
Требования к уровню подготовки выпускников	

История

Цели	Формирование ценностных ориентаций в ходе ознакомления с исторически сложившимися культурными, религиозными, этно-национальными традициями, <i>в том числе и связанными с здоровьем.</i>
Минимум	<p>Всеобщая история. История Древнего мира. Древняя Греция . Легенды о людях и богах. Полис –город государство. Свободные и рабы. Афины. Спарта. Греческие колонии. Греко-персидские войны. Империя Александра Македонского. Эллинистический мир. Культурное наследие Древней Греции (<i> в том числе культ силы, красоты, традиции, препятствующие распространению пьянства</i>)</p> <p>История России. Культура народов нашей страны с древнейших времен до конца XVII в.</p> <p>.....Формирование культуры Российского государства. Летописание. Московский Кремль. Андрей Рублев. Книгопечатание. Иван Федоров. Обмирщение культуры в XVII в. Быт и нравы допетровской Руси, <i>в том числе и традиции, общественные механизмы, препятствующие распространению пьянства.</i></p> <p>Россия во второй половине XIX – начале XX вв.</p> <p>Великие реформы 1860-1870 –х гг. Александр II. Отмена крепостного права. Завершение промышленного переворота. Формирование классов индустриального общества. Контрреформы 1880 –х гг. Общественные движения второй половины XIX в., <i>в том числе и на примере деятельности народных обществ и союзов трезвости</i></p> <p>Советская Россия- СССР в 1917-1991 гг.</p> <p>Перестройка . Противоречия и неудачи стратегии «ускорения». <i>Антиалкогольная политика как попытка борьбы с пьянством и алкоголизмом в стране. Причины неудачи.</i> Демократизация политической жизни. . М.С. Горбачев. Обострение межнациональных противоречий. Августовские события 1991 г. Распад СССР. Образование СНГ.</p>

	Современная Россия. Образование Российской Федерации как суверенного государства. Переход к рыночной экономике. События октября 1993 г. принятие Конституции Российской Федерации. Российское общество в условиях реформ. В.В.Путин. Курс на укрепление государственности, экономический подъем и социальную стабильность. Культурная жизнь современной России. <i>Развитие культуры общества как путь решения таких социальных проблем как алкоголизм и наркомания.</i> Россия в мировом сообществе.
Требования к уровню подготовки выпускников	

Химия

Цели	Применение полученных знаний и умений для безопасного использования веществ и материалов в быту, сельском хозяйстве и н производстве, решения практических задач в повседневной жизни, предупреждение явлений, наносящих вред здоровью человека и окружающей среде, <i>профилактике вредных привычек.</i>
Минимум	Первоначальные представления об органических веществах. ...Спирты (метанол, этанол, глицерин) и карбоновые кислоты (уксусная, стеариновая) как представители кислородсодержащих органических соединений. <i>Алкоголь, воздействие на живые клетки. Негативные последствия для здоровья.</i> Химия и жизнь. Химия и здоровье. Лекарственные препараты; проблемы, связанные с их применением. <i>Наркотические и токсикоманические вещества, их воздействие на организм, негативные последствия</i>
Требования к уровню подготовки выпускников	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для безопасного обращения с веществами и материалами, <i>предупреждения курения, употребления алкоголя, наркотиков</i>

Искусство

Цели	
Минимум	Отечественное и зарубежное музыкальное искусство XX века. Многообразие современной популярной музыки: отечественная авторская песня (Б.Ш.Окуджава, В.С. Высоцкий, А.И. Галич); мюзикл (Л.Бернстайн), рок-опера (Э-Л.Уэббер); (Э.Пресли); ,британский бит («битлз»), фолк-рок (Б.Дилан); хард-рок («Лед Зепелин», «Дип Пепл»); арт-рок («Пинк Флойд»); реггей (Б.Марли), хеви метал («Джудас Прист») и др. <i>Наркотики и подлинная свобода творчества. Трагические судьбы музыкантов, попавших в зависимость от наркотиков</i>
Требования к уровню подготовки выпускников	

Основы безопасности жизнедеятельности

Цели	
Минимум	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни. Вредные привычки и их профилактика. <i>Употребление алкоголя, наркотиков как ситуация высокого риска (для собственной безопасности и безопасности окружающих)</i>
Требования к уровню подготовки выпускников	

Физическая культура

Цели	
Минимум	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. <i>Несовместимость злоупотребления алкоголем, курения, употребления наркотиков и успехов в спорте.</i>
Требования к уровню подготовки выпускников	

Среднее общее образование

В содержании среднего (полного) общего образования сохраняется сфера предметных областей, в рамках которых затрагиваются аспекты профилактики наркотизма. Это относится как к временным требованиям к обязательному минимуму содержания основного общего образования (1998), так и к федеральному компоненту государственного стандарта общего образования.

Временные требования: **обществознание** (*отклоняющееся поведение*), **естествознание** (*раздел биология – предупреждение формирования у учащихся вредных привычек*), **физическая культура** (*раздел физическая культура. - вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.*), **основы безопасности жизнедеятельности** (*раздел - вредные привычки: табакокурение, употребление алкоголя, наркомания и токсикомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек*).

Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования, включающий профилактический блок представлен в табл. 5.

Здесь следует обратить внимание на следующую особенность. Несмотря на то, что в формулировке целей, содержания минимума и основных требования к подготовке выпускников предметной области **химия** профилактическая тематика не нашла специального отражения, значительная часть проанализированных нами рабочих программ включает профилактическую информацию в содержание ряда разделов.

Так же, как и в содержании основного общего образования включение профилактического блока связано с реализацией двух групп целей: связанных с формированием ценности здоровья, основ здорового образа жизни, навыков безопасного поведения, и целей, направленных на развитие представления о законах жизни общества, механизмах социального регулирования, социальных нормах. Затрагиваются также аспекты проблемы, связанной с развитием у подростков способности к самоопределению и самореализации. При этом наркотизм рассматривается как форма поведения, разрушающее не только физическое, но и духовное здоровье человека.

Однако анализ работающих программ свидетельствует о том, что так же, как и в начальном и среднем образовании большинство авторов при представлении профилактической информации основной акцент продолжают делать на влиянии наркотизации на здоровье, негативных последствиях приобщения к наркотическим веществам. При этом отмечается качественное однообразие информации, которая представляется в содержании различных предметов, дублирование сведений.

Среднее общее образование

Табл.5

	Предметная область, включающая аспекты профилактики	Цели изучения предметной области. Связанные с решением вопросов предупреждения наркотизма	Обязательный минимум содержания основных образовательных программ, включающий вопросы профилактики наркотизма	Знания, умения, навыки, направленные на предупреждение наркотизации	Примеры программ и тем, в которых рассматриваются аспекты профилактики	Класс
	Обществознание	Развитие личности в период ранней юности, способности к самоопределению и самореализации	. Человек в системе общественных отношений. Отклоняющееся поведение и его типы	Уметь оценивать действия субъектов социальной жизни с точки зрения социальных норм.	<p>Обществознание. (Кравченко А.И., Певцова Е.О). Отклоняющееся и противоправное поведение (Курение, алкоголизм, наркомания-девиантное поведение)</p> <p>Обществознание. (Лазейникова А.Ю.). Здоровье как ценность. Здоровье человека и общество. Как боролись с вредными привычками в прошлом.</p>	11 класс
	Биология	Воспитание убежденности в необходимости бережного отношения к собственному здоровью, Использование приобретенных знаний для оценки последствий своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному здоровью	Организм. Последствия влияния алкоголя, никотина, наркотических веществ на развитие зародыша человека	Уметь объяснять отрицательное влияние алкоголя, никотина, наркотических веществ на развитие зародыша человека, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для профилактики вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания)	<p>Общая биология (В.Б.Захаров). Индивидуальное развитие организмов. Развитие организмов и окружающая среда. Влияние токсических веществ (табачного дыма, алкоголя, наркотиков и др.) на ход эмбрионального и постэмбрионального периодов.</p> <p>Биология. (Иванова Т.В.). Организм. Клетка-генетическая единица живого. Развитие зародыша. Постэмбриональное развитие (влияние алкоголя ,наркотиков, курения на развитие плода)</p>	10 класс

	Естествознание	Использование естественнонаучных знаний в повседневной жизни для обеспечения безопасности жизнедеятельности, охраны здоровья	Естественные науки и человек. Биохимическая основа никотиновой, алкогольной и наркотической зависимостей	Использовать приобретенные знания и умения для профилактики никотиновой, алкогольной и наркотической зависимостей.		
	Основы безопасности жизнедеятельности	Освоение знаний о здоровье и здоровом образе жизни, воспитание ценностного отношения к здоровью, развитие потребности в соблюдении здорового образа жизни	Сохранение здоровья и обеспечение личной безопасности. Факторы, разрушающие здоровье	Знать основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности, репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него. Использовать приобретенные знания и умения для ведения здорового образа жизни	Основы безопасности жизни (В.Я.Сюньков и др.). Вредные для здоровья привычки, пути их предупреждения и преодоление курения. Пьянство, алкоголизм. Наркомания и токсикомания.	10-11
	Физическая культура	Воспитание бережного отношения к собственному здоровью	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Предупреждение вредных привычек	Использовать приобретенные знания и умения для формирования здорового образа жизни	Физическая культура. (А.М.Матвеев) Основы знаний о физкультурной деятельности. Медико-биологические основы. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) и причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры. Физическая культура. (В.И.Лях и др.). Похитители здоровья. Курение. Алкоголь, наркотики.	10-11 класс 10 класс

	Химия			<p>Химия. (Н.Е. Кузнецова и др.)Химические знания в жизни человека. Химия и медицина. Наркотики. Примеры, характер влияния на организм, опасность применения.</p> <p>Химия. (Рудзитис Г.Е и др.) Спирты и фенолы. Одноатомные предельные спирты. Этанол – ядовитое наркотическое вещество</p> <p>Химия. Габриэлян О.С. и др. Спирты. Отдельные представители спиртов и их значение.</p> <p>Химия. Нифантьев Э.Е., Цветков Л.А. Химические свойства спиртов и применение спиртов.</p> <p>Химия. (Е.Е.Минченков, Т.В. Смирнова, Л.А. Цветков). Спирты. Ядовитость спиртов, губительное действие этилового спирта на организм человека.</p>	<p>10 кл</p> <p>10</p> <p>10 кл..</p>
--	-------	--	--	---	---------------------------------------

Предложения и рекомендации по включению профилактической тематики в содержание основного общего образования

Ряд предложений и рекомендаций по включению профилактической тематики в содержание основного общего образования практически совпадает с содержанием предложений и рекомендаций, выделенных в предыдущем разделе.

- Продолжить развитие профилактической тематики в предметных областях, выделенных в разделе, посвященном основному общему образованию. При этом цели, задачи и содержание профилактического блока должны не дублировать уже знакомый подросткам материал, а способствовать расширению их антинаркотических представлений.

- Расширить границы профилактической тематики, за счет обращения к культурологическим, экономическим, правовым аспектам проблемы и включив в сферу профилактического информирования ряд новых предметных областей.

- Внести специальные формулировки в содержание стандартов основного общего образования. При этом следует обратить внимание на то, чтобы формулировки, связанные с профилактикой, отражали специфику конкретной предметной области, а проблема наркотизма рассматривалась через призму изучаемой науки. Это позволит избежать традиционного акцентирования внимания на лишь аспекте проблемы, связанном с влиянием наркотизма на физическое здоровье, и поможет сформировать у учащихся комплексное представление о сущности наркотизма, будет способствовать развитию антинаркотических установок.

- При разработке формулировок для внесения в содержание стандартов общего образования учитывать

- Учитывать принцип «информационной безопасности» при определении содержания профилактического блока в структуре стандартов. Рассмотреть вопрос о возможной экспертной оценке существующего освещения проблемы профилактики в действующих программах и учебниках, с точки зрения исключения материала, могущего провоцировать негативный интерес к проблеме.

Предлагается:

- Включить тематический блок, связанный с проблемой профилактики наркотизма подростков в содержание следующих предметных областей:

- Литература.
- Обществознание
- Экономика
- Право
- Химия
- Мировая художественная культура
- Биология
- Основы безопасности жизнедеятельности
- Физическая культура

- Предложить следующие дополнения к формулировкам целей, содержания минимума основных образовательных программ, требований к уровню подготовки выпускников для предметных областей, включающих профилактический блок (табл.6) *(Предлагаемые изменения выделены в тексте красным курсивом)*

<p>Цели</p> <p>Обязательный минимум содержания основных образовательных программ</p>	<p>Социальные отношения. Социальные группы. Социальная стратификация . Социальный конфликт. Виды социальных норм. Социальный контроль. <i>Социальная мобильность.</i> Молодежь как социальная группа, особенности молодежной субкультуры. <i>Причины распространения наркотизма в молодежной среде. Социокультурные механизмы вытеснения наркотизма из молодежной среды..</i></p> <p>.....Семья и брак. <i>Проблема неполных семей. Современная демографическая ситуация в Российской Федерации. Влияние распространения наркотизма на институт семьи и брака.</i></p> <p>Человек в системе общественных отношений.</p> <p>Отклоняющееся поведение и его типы. <i>Наркотизм как форма саморазрушения личности. Наркотизм и проблема личной свободы и ответственности человека. Потери общества (в том числе и экономические), связанные с распространением алкоголизма, наркомании. Проблема ответственности общества за распространение наркотизма.</i></p> <p>Правовое регулирование общественных отношений.</p> <p>....Споры, порядок их рассмотрения. Основные правила и принципы гражданского процесса. Особенности административной юрисдикции. Особенности уголовного процесса. Конституционное судопроизводство. <i>Законодательные и юридические механизмы борьбы с распространением наркотизма в обществе</i></p>
<p>Требования к уровню подготовки выпускников</p>	

Обществознание (профильный уровень)

<p>Цели</p> <p>Обязательный минимум содержания основных образовательных программ</p>	<p>Введение в социологию.</p> <p>Социализация индивида. Социальное поведение. Социальная роль. Социальные роли в юношеском возрасте. Социальный контроль. Социальные ценности и нормы. <i>Роль права в жизни общества.</i> Правовая культура. Отклоняющееся поведение, его формы и проявления. Социальные последствия отклоняющегося поведения. <i>Наркотизм как одна из форм отклоняющегося поведения. Наркотизм и проблема личной свободы и ответственности человека. Потери общества (в том числе и экономические), связанные с распространением алкоголизма, наркомании. Проблема ответственности общества за распространение наркотизма.</i></p> <p>Молодежь как социальная группа, особенности молодежной субкультуры. <i>Проблемы молодежи в современной России. Причины распространения наркотизма среди молодежи. Социокультурные механизмы вытеснения наркотизма из молодежной среды..</i></p> <p>.....Семья и брак. Традиционные семейные ценности. <i>Тенденции развития семьи в современном мире. Проблема неполных семей.</i> Демографическая и семейная политика в Российской Федерации. <i>Культура бытовых отношений. Влияние распространения наркотизма на институт семьи и брака.</i></p> <p>Роль религии в жизни общества. Мировые религии. Религиозные объединения и организации в России. Церковь как общественный институт . Принцип свободы совести. <i>Отношение религии к проблеме наркотизма. Участие церкви в решении проблемы наркотизма.</i></p> <p>Введение в социальную психологию.</p> <p>Межличностные отношения в группах. Этнические и религиозные взаимоотношения. Группы условные. Референтная группа. Интеграция в группах разного уровня развития. Групповая сплоченность. Антисоциальные группы. Особая опасность криминальных групп. <i>Наркоманические группы, их роль в распространении наркомании. Механизмы втягивания в употребление наркотиков.</i></p> <p>Межличностная совместимость. Дружеские отношения. Групповая</p>
--	---

	<p>дифференциация. Стиль лидерства. Взаимоотношения в ученических группах.</p> <p>Правовое регулирование общественных отношений.</p> <p>....Споры, порядок их рассмотрения. Основные правила и принципы гражданского процесса. Особенности административной юрисдикции. Особенности уголовного процесса. Конституционное судопроизводство.</p> <p><i>Законодательные и юридические механизмы борьбы с распространением наркотизма в обществе.</i></p>
Требования к уровню подготовки выпускников	<p>Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <p>.....предвидения возможных последствий определенных социальных действий субъектов общественных отношений; освоение навыков безопасного поведения , в том числе и в ситуациях, связанных с риском наркотизма.</p>

Экономика (базовый уровень)

Цели	
Обязательный минимум содержания основных образовательных программ	<p>Роль государства в экономике. Общественные блага. Виды налогов. Государственный бюджет. <i>Государственный долг.</i> Понятие ВВП. Экономический рост. <i>Экономические циклы. Основы денежной политики государства.</i></p> <p><i>Алкоголизм, наркомания как социальные проблемы общества, экономические последствия их распространения</i></p>
Требования к уровню подготовки выпускников	

Экономика (профильный уровень)

Цели	
Обязательный минимум содержания основных образовательных программ	<p>Роль государства в рыночной экономике. Общественные блага и внешние эффекты. Распределение доходов. Измерение неравенства доходов. Государственный бюджет и государственный долг. Налоги. Фискальная политика государства.</p> <p><i>Алкоголизм, наркомания как социальные проблемы общества, экономические последствия их распространения</i></p>
Требования к уровню подготовки выпускников	

Право (базовый уровень)

Цели	
Обязательный минимум содержания основных образовательных программ	<p>Споры, порядок их рассмотрения. Основные правила и принципы гражданского процесса. Особенности административной юрисдикции. Особенности уголовного процесса. Конституционное судопроизводство.</p> <p><i>Законодательные и юридические механизмы борьбы с распространением наркотизма в обществе</i></p>
Требования к уровню подготовки выпускников	

Право (профильный уровень)

Цели	
Обязательный минимум	<p>.....Понятие преступления и наказания Действие уголовного закона. Защита прав обвиняемого, потерпевшего, свидетеля в уголовном процессе.</p>

содержания основных образовательных программ	<i>Законодательные и юридические механизмы борьбы с распространением наркотизма в обществе.</i>
Требования к уровню подготовки выпускников	

Физическая культура (профильный уровень)

Цели	Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, <i>формирование негативных оценок поведения, связанного с разрушением здоровья (употребление алкоголя, наркотиков, курения).</i>
Обязательный минимум содержания основных образовательных программ	Основы физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оценка негативных последствий наркотизации для развития двигательных качеств человека, его выносливости, ловкости и т.д. Влияние наркотизации на внешность.
Требования к уровню подготовки выпускников	Знать/ понимать Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличения продолжительности жизни; негативное влияние наркотизации для физического развития человека Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: Повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, предупреждения приобщения к наркотизации

Основы безопасности жизнедеятельности (базовый уровень)

Цели	Освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; здоровье и здоровом образе жизни; поведении, наносящем ущерб здоровью, включая курение, употребление алкоголя, наркотиков; государственной системы защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанностях граждан по защите государства
Обязательный минимум содержания основных образовательных программ	Сохранение здоровья и обеспечение личной безопасности. Здоровый образ жизни как основа личного здоровья и безопасной жизнедеятельности. Факторы, влияющие на укрепление здоровья. Факторы, разрушающие здоровье. Опасность наркотизма. Поведение в ситуациях, связанных с риском наркотизма.
Требования к уровню подготовки выпускников	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: ведения здорового образа жизни, профилактики наркотизма

Основы безопасности жизнедеятельности (профильный уровень)

Цели	Освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; здоровье и здоровом образе жизни; поведении, наносящем ущерб здоровью, включая курение, употребление алкоголя, наркотиков; об основах обороны государства, о порядке подготовки граждан к военной службе, призыва и поступления на военную службу, прохождения военной службы по призыву, контракту и альтернативной военной службы
------	---

Обязательный минимум содержания	Сохранение здоровья и обеспечение личной безопасности. Здоровый образ жизни как основа личного здоровья и безопасной жизнедеятельности. Факторы, влияющие на укрепление здоровья. Факторы, разрушающие здоровье. Опасность наркотизма. Поведение в ситуациях, связанных с риском наркотизма.
Требования к уровню подготовки выпускников	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: ведения здорового образа жизни, профилактики наркотизма

География (базовый уровень)

Цели	
Обязательный минимум содержания	Географические аспекты современных глобальных проблем человечества. Понятие о глобальных проблемах, их типах и взаимосвязях. Географическое содержание глобальных проблем человечества в прошлом и настоящем. Сырьевая, демографическая, продовольственная и геоэкологическая проблемы как приоритетные, пути их решения. Распространения наркомании и СПИДа, международное сотрудничество в решении этой проблемы. Проблемы преодоления отсталости развивающихся стран. Географические аспекты качества жизни населения. Роль географии в решении проблем человечества.
Требования к уровню подготовки выпускников	

Химия (базовый уровень)

Цели	
Обязательный минимум содержания	Химия и жизнь. Химия и здоровье. Лекарства, ферменты, витамины, гормоны, минеральные воды. Проблемы, связанные с применением лекарственных препаратов. Алкоголь, никотин, наркотики, негативное воздействие на организм
Требования к уровню подготовки выпускников	

Химия (профильный уровень)

Цели	
Обязательный минимум содержания	Химия и жизнь. Химические процессы в живых организмах. Биологически активные вещества. Химия и здоровье. Проблемы, связанные с применением лекарственных препаратов. Алкоголь, никотин, наркотики, негативное воздействие на организм
Требования к уровню подготовки выпускников	

Мировая художественная культура (базовый уровень)

Цели	
Обязательный минимум содержания	Художественная культура конца XIX- XX вв.Синтез искусств – особенная черта культуры XX в.; кинематограф (С.М.Эйзенштейн, Ф.Феллини), виды и жанры телевидения,

	<p>дизайн компьютерная графика и анимация , мюзикл (Э.-Л.Уэббер). Рок-музыка (Битлз, Пинк Флойд); электронная музыка (Ж-М.Жарр). Массовое искусство.</p> <p>Наркотики и подлинная свобода творчества. Трагические судьбы музыкантов, попавших в зависимость от наркотиков</p>
Требования к уровню подготовки выпускников	

Мировая художественная культура (профильный уровень)

Цели	
Обязательный минимум содержания	<p>Художественная культура конца XIX- XX вв.</p> <p>.....Постмодернизм, его основные принципы. Новые виды искусств и новые формы синтеза: кинематограф, инсталляция, высокая мода, компьютерная графика и анимация. Музыкальное искусство второй половины XX в. (Битлз, Пинк Флойд, «Новая волна»). Электронная музыка. Массовая культура и возрождение архаических форм в художественном мышлении. Диалог культур и глобализация.</p> <p>Наркотики и подлинная свобода творчества. Трагические судьбы музыкантов, попавших в зависимость от наркотиков</p>
Требования к уровню подготовки выпускников	

Литература (базовый уровень)

Цели	
Минимум	<p>Русская литература XX века.</p> <p>Великая Отечественная война и ее художественное осмысление в русской литературе и <i>литературе других народов России</i>. Новое понимание русской истории. Влияние «оттепели» 60-х годов на развитие литературы. «Лагерная» тема в литературе. «Деревенская» проза. Обращение к народному сознанию в поисках нравственного идеала в русской литературе и литературе других народов Росси. Развитие традиционных тем русской лирики (темы любви, гражданского служения, единства человека и природы). <i>Отражение острых социальных проблем (на примере проблемы наркомании, алкоголизма) в русской литературе и литературе других народов.</i></p>
Требования к уровню подготовки выпускников	

Литература (профильный уровень)

Цели	
Обязательный минимум содержания	<p>Поэтические искания. Развитие традиционных тем русской лирики (темы любви, гражданского служения, единства человека и природы). <i>Отражение острых социальных проблем (на примере проблемы наркомании, алкоголизма) в русской литературе и литературе других народов.</i> Основные тенденции современного литературного процесса.</p>
Требования к уровню подготовки выпускников	

Инструмент воздействия.

А). Методический семинар.

УМК: «Интерактивные психолого-педагогические технологии ведения профилактической работы в образовательном учреждении». Методический семинар 2 часа.

Б). Методический семинар по разработке мероприятий с учащимися, родителями, ЗДЛ по формированию позиции и базовых знаний.

УМК: Методическое пособие: «Профилактика злоупотребления ПАВ в детской и молодежной среде. Молодежные субкультуры»,

Методическое пособие: «Профилактика злоупотребления ПАВ в семье».

Субъекты воздействия: специалисты Центров и Кабинетов по профилактике, психологи и педагоги образовательного учреждения, методисты Центров и Кабинетов по профилактике, подготовленный актив участников профилактической программы.

Цель семинара – научение общения на основе открытого обсуждения.

Полноценное развитие личности происходит в общении. «Воспитательное значение общения состоит не только в том, что оно расширяет общий кругозор человека и способствует развитию психических образований, которые необходимы ему для успешного выполнения деятельности, носящей предметный характер. Воспитательное значение общения заключается еще и в том, что оно является обязательным условием формирования общего интеллекта человека (аттенционных, перцептивных, мнемических и мыслительных характеристик), его эмоционально-волевой сферы, развития у него морально-нравственных качеств, норм поведения».

Для того чтобы учитель смог реализовать, претворить полученные знания в деятельности, ему необходимо владеть не только знаниями, определенной суммой информации, но и уметь и знать, как это делать. Если же этого не будет происходить, то педагог будет, видимо, эрудирован, теоретически подкован, сможет выполнять функции эксперта, но самому ему будет сложно заниматься этой деятельностью,

Умения и навыки, как составляющая процесса обучения, относятся уже к области практического освоения, непосредственно к деятельности, к практическому профессиональному опыту. Однако если педагог будет обладать только умениями и навыками, опытом, он также не гарантирован от ошибок: какие-то принципиальные моменты технологии деятельности он может просто не знать из-за отсутствия теоретической базы. То есть, получение и освоение информации в профессиональной области - обучение - есть основа подготовки, но не сводится к ней. Этот процесс получения и освоения информации должен протекать на трех уровнях, т.е. охватывать 3 основных аспекта личности;

1 когнитивный аспект - получение новой информации, ее структурирование, анализ; это познавательный (коммуникационный) уровень;

2. эмоциональный аспект - переживание личностной значимости и оценивание новых знаний о себе и других, прочувствование своих успехов и неудач, своей самооценки; это уровень восприятия;

3. поведенческий аспект - приобретение и расширение умений и навыков, в основном, через общение, углубление поведенческого потенциала через осознание неэффективности некоторых стандартных способов поведения; это уровень взаимодействия (интерактивный).

Следует отметить, что эти уровни не находятся, во взаимной соподчиненности, не составляют между собой иерархию. Эти уровни присутствуют у

человека одновременно в процессе обучения, что позволяет ему быть в принципе готовым к профессиональной деятельности.

Таким образом, подготовка к профессиональной педагогической деятельности предполагает процесс взаимодействия не только механизма передачи и получения информации, но и психологические механизмы ее освоения и переработки, Активное отношение учителя к действительности не является отношением отдельных его сторон, это отношение его, как человека, всей личности к данной деятельности. В освоении и переработке информации к подготовке к профессиональной деятельности участвуют не только отдельные психические процессы человека (память, внимание, восприятие и т.д.), а в целом весь человек, И здесь важны условия, которые воздействуют на организацию поведения человека при овладении им профессиональной деятельностью: формирование установки, **мотивирование**. Именно от этого зависит стиль поведения педагога, те его решения, которые он будет принимать. В конечном итоге, установка - это один из внутренних личностных регуляторов поведения человека, который поэтому для педагога будет более значимым, чем внешние регуляторы, и поэтому наиболее эффективен.

Интерактивные методы обучения - это модель открытого обсуждения. Они помогут детям ясно мыслить, исследовать и анализировать реальность. Обычный традиционный урок приобретает иную форму и содержание. Он превращается в урок-тренинг, который строится таким образом, что каждый участник «проживает» различные ситуации, определяя свои способности к лидерству, к поддержке, к творчеству, к признанию заслуг другого, к убеждению, умению отстаивать свои позиции, а также понимать и принимать другие — в открытом диалоге находить осознанный ответ на решение разнообразных проблем.

Интерактивный блок общения (игры на взаимодействие)

Интерактивная сторона общения раскрывается как выработка участниками стратегии совместных действий. Совместная деятельность предполагает:

- наличие единой цели, общей для всех участников мотивации
- наличие управления процессом;
- разделение процесса деятельности между ее участниками;
- согласованность индивидуальных операций участников совместного труда для получения конечного результата;
- возникновение в процессе деятельности межличностных отношений, которые в свою очередь оказывают влияние на успешность совместной деятельности.

Игры интерактивного блока (игры на взаимодействие) основаны на определении места каждого члена группы в той или иной ситуации, на поощрении поиска проблемного решения, на нахождении новых путей для сотрудничества, на умении доверять и доверяться. Все это в совокупности развивает в человеке способность ориентироваться в новой обстановке, не боясь показаться смешным.

Одним из важнейших условий в этом направлении является определение каждым из участников своих сильных и слабых сторон в сотрудничестве:

- Кто я: лидер или статист?
- Умею ли отстаивать свою точку зрения: или пасую?
- Имею ли мудрость признать ошибочным собственное решение и уступить в новой ситуации?
- Готов ли к взаимодействию в общении или предпочитаю нести груз ответственности, ошибок и прочего единолично?

Ответы на эти и многие другие вопросы получают участники в ходе урока-тренинга. Эти игры помогают им;

- лучше узнать себя самого, понять свое отличие от других;

- найти и укрепить новые средства и пути для взаимной поддержки людей в групповом взаимодействии (поддерживающие слова и невербальные формы общения, предложение ситуаций, в которых люди не боятся проявить себя, имеют возможность выглядеть так, как хочется человеку и т.д.);

- развивать такие способности, которые одновременно учат и лидирующей роли рядового участника в ситуации группового решения;

- развивать способность к открытому взаимодействию с миром, сохраняя при этом свою индивидуальность.

Во время проведения этих игр педагог (ведущий) помогает им осознать что удалось им, а какие аспекты взаимодействия еще требуют своего развития. Что нового приобрели участники для себя, «прожив» в нем?

Семинар-тренинг **«Обучение через общение»** (интерактивные психолого-педагогические технологии ведения профилактической работы с подростками и молодежью по первичной профилактике злоупотребления ПАВ в образовательной среде)

Цель семинара-тренинга: Оказание практической методической помощи руководителям системы образования, психологам, педагогам образовательных учреждений по ведению профилактической работы злоупотребления ПАВ с использованием интерактивных методов обучения,

Обучение специалистов передовым технологиям ведения профилактической работы, обеспечивающим активную образовательную среду, формирование позитивных установок и ценностей здорового образа жизни, стиля социально одобряемого поведения.

В рамках своего содержания данная цель конкретизируется, через решение следующих задач:

1. Повышение профессиональной компетенции с целью выработки участниками совместных принципов и действий по ведению профилактической работы в молодежной среде: создания для учащихся «поля общения», позволяющего им:

самим решать трудные жизненно важные проблемы, а не просто быть наблюдателями; с потенциально большей возможностью осуществлять перенос знаний и опыта собственной деятельности из учебной ситуации в реальную; вырабатывать навыки ответственного поведения в процессе совместного взаимодействия, принятия себя и другого, осознания сильных сторон в сотрудничестве т.п.;

– осознание эффективности использования интерактивных технологий в учебно-воспитательном процессе, как условия формирования внутренних личностных регуляторов поведения учащихся, способствующих реализации не только их обучения, но и развития; раскрытие особенностей урока-тренинга, его отличия от традиционного урока; роль учителя-тренера, ее особенности.

Концепция программы **включает следующие** положения:

• Эффективность ведения профилактической работы в образовательной среде в рамках профессиональной деятельности, основанной на организации ведущей деятельности для подростков и молодежи |важнейшего условия развития их личности.

- Повышение психологической компетенции учителя (овладение им интерактивными технологиями), предполагающее формирование мотивации на изменение своей профессиональной позиции и роли, а также взаимоотношений с участниками учебно-воспитательного процесса осознание учителем, что педагогическая деятельность - это деятельность

по созданию условий саморазвития, самообразования людей, по обеспечению для них пространства выбора, возможностей свободного и творческого действия.

Семинар-тренинг проходит в игровой форме с построением условно-импровизационных ситуаций, где, как обязательные элементы, присутствуют все стороны общения,

В ходе семинара используются и анализируются интерактивные технологии («ледоколы», разминки, разного вида дискуссии, ролевые игры), технологии организации тренинг-пространства и особенности группового взаимодействия; разбираются вопросы структуры тренинг-программы, тренингового занятия, урока-тренинга.

Семинар носит методическую направленность и предполагает не только усвоение теоретического материала по ведению профилактической работы в рамках профессиональной деятельности, но и овладение участниками основных интерактивных технологий, навыка построения тренингового занятия (завершающим этапом является проведение участниками собственных уроков-тренингов).

Семинар-тренинг рассчитан на определенное число сессий, которые объединены друг с другом основной проблематикой,

Показателями эффективности семинара будут: 1) изменение мотивации участников в выборе методов профилактической работы (предпочтение интерактивным технологиям) в образовательной среде, что будет способствовать:

- проведению занятий в атмосфере доверия, способствующей развитию самопознания и самокоррекции, повышению самооценки каждого участника группового процесса;

- созданию таких условий общеобразовательного процесса, которые позволят всем его участникам сохранять свою индивидуальность, уважать, принимать других в нем и сотрудничать с ними;

- исследовательской деятельности каждого, позволит им открывать ставить перед собой цели; доверять другим, но в то же время брать себя ответственность за собственные решения и поступки.

Использование техник и приемов

Содержание урока, цели, задачи, которые предстоит решить, учебные ситуации, возникающие в ходе образовательного процесса, особенности группы (класса) определяют выбор педагогом тех или иных методических приемов, технологий; сюда же стоит отнести и возможности самого учителя, насколько он владеет ими. Эти же критерии относятся и к уроку-тренингу.

В арсеналы многих педагогов уже прочно вошли некоторые тренинговые технологии («Мозговой штурм», «Работа в малых группах»). Учителей привлекает, в первую очередь, экономичность этих технологий, которые позволяют за максимально короткий срок эффективно рассмотреть изучаемый материал с различных точек зрения, высокая активность учеников и максимальная вовлеченность их в образовательный процесс. К сожалению, учителя не видят других перспектив, которые открывают перед ними эти же технологии. Кроме того, они часто путают их назначение - не владеют до конца теоретическими основаниями и процедурой применения данных технологий (например, организовывая работу в группах, называют ее «Мозговым штурмом»).

К интерактивным приемам относятся разного рода групповые игры и упражнения, групповые дискуссии, а также ролевые игры.

Их *типология* разнообразна и определяется теми целями и задачами, которых они позволяют достичь и, соответственно, разрешить. Например, среди групповых игр и упражнений выделяются *разминки, психо-гимнастические упражнения*, направленные на работу с именем, на «интенсивное пространственное

взаимодействие», на овладение новым сенсорным опытом, на коммуникативное взаимодействие, на «границы психологического пространства», на развитие эмоций, изобразительные игры, упражнения на быстрый отдых и расслабление, направленной визуализации и другие. Они могут быть использованы педагогами с целью:

- * снятия эмоционального напряжения и создания благоприятной психологической атмосферы, как в начале занятия, так и в течение его; в качестве ритуала начала или конца дня,

- * актуализации проблемы, над которой участникам предстоит работать;

- * отработки коммуникативных и поведенческих навыков;

- * интенсивного взаимодействия участников, решающих актуальные вопросы групповой динамики, или сплочения группы;

- * расслабления и релаксации.

При этом сразу же необходимо отметить, что одно и то же упражнение позволяет достичь сразу нескольких целей, посредством решения тех задач и перспектив, которые заложены в нем.

Прежде чем выбрать то или иное упражнение, тот или иной методический прием, учителю нужно ясно для себя осознать теоретические основания и рационально обосновать необходимость этого применения. Можно применять в своей работе только те приемы, которые учителем освоены на практике (это происходит во время семинара-тренинга или тренинга) или делать это с помощью более опытного специалиста, или психолога, имеющего навыки ведения группы. Кроме того, необходимо соизмерять свои действия и возможности вашей группы, отдельных детей, входящих в нее. Например, если вы хотите использовать упражнение, которое может вызвать сильные эмоции, вы должны знать, что делать с возможной реакцией ребенка, как управлять реакцией других детей при этом, как обратить эти переживания на их пользу. Если же вы пока не умеете этого делать, то лучше повременить и избрать другое, не несущее такой эмоциональной насыщенности.

Кроме того упражнения должны подбираться не только с учетом своего содержания - учителю следует учитывать, какова будет роль данной техники в динамическом процессе развития группы (упражнения должны дополнять, развивать друг друга), Например, разминка или ролевая игра могут актуализировать проблему для дискуссии; или разминка поможет снять эмоциональное напряжение, возникшее в результате выполнения предыдущего упражнения. Выбирая для занятия разминки, предполагающие телесный контакт участников, нужно помнить, что есть особая категория людей (сенсорики) которые настолько остро воспринимают любые прикосновения, что предпочитают избегать такого контакта. Поэтому перед началом такого упражнения нужно предложить участникам выбор: участвовать или не участвовать в нем. Кроме того, и все остальные участники будут готовы к такому сближению, когда группа уже сплотится.

Успех упражнения зависит оттого, насколько верно оно было понято. Заранее продумайте инструкцию к игре, произносите ее четко, лаконично излагая последовательность исполнения. Лишь только тогда, когда убедитесь, что инструкция участниками понята верно (они не задают вопросов, не переспрашивают), приступайте к упражнению.

Эффективность и результативность упражнения: зависит не только от соблюдения процедуры проведения, наиболее важный этап ~ анализ после его проведения. Он позволяет участникам сконцентрироваться на том, что они почувствовали и узнали во время упражнения. Анализ включает в себя рефлексию участников (что они испытали в результате упражнения: Как вы себя чувствуете?), а также обратную связь по поводу того, какой опыт они для себя извлекли, чему

обучились в групповом взаимодействии, анализ поведения. Различаются полные и неполные упражнения. *«Полное упражнение»* состоит из следующих структурных элементов: создание мотивации на упражнение, выбор испытуемого (добровольца); выполнение упражнения; получение обратной связи от наблюдателей (что они видели, что произошло, кому они сопереживали в ходе выполнения упражнения); рефлексия самого испытуемого (что происходило со мной, что я переживал). *Неполное упражнение* -- это сокращенное упражнение, в котором «обтаивают», прежде всего, рефлексия и «обратная связь». Многие образовательные ситуации предполагают; прежде всего, рефлексия и обратную связь и не требуют акцентов на другом, так как это не нужно для решения учебной задачи. Поэтому в рамках урока-тренинга чаще всего используются неполные упражнения. Для анализа упражнений используйте открытые вопросы, побуждающие к размышлению.

Техники «Разбивания льда», разминочные упражнения.

«Ледоколы». Большинство таких разминочных упражнений направлено на создание приятной комфортной рабочей обстановки: «подравнять функциональное состояние группы» (расшевелить одних, поубавить пыл других), поднять эмоциональный тонус, наладить коммуникацию, сняв (растопив) барьеры, создав обстановку безопасности, дружеского расположения и одобрения. Это позволит участникам процесса сосредоточиться над тем, *чему* им нужно обучиться, снимет внутреннее напряжение.

Длительность разминки определяется учителем, но чаще всего она длится до 15-20 минут.

Психогимнастические упражнения, упражнения на «интенсивное пространственное взаимодействие» направлены на активное взаимодействие участников с целью осознания своего поведения, своих эмоций (ведущий предлагает активно двигаться по аудитории, здороваясь друг с другом в различном эмоциональном состоянии (после победы или поражения, встреча с другом или просто приятелем после разлуки и т.д.); или предполагают просто активный отдых (ведущий предлагает сделать гимнастику, бросать воображаемый камушек - кто дальше; ловить воображаемую моль и т.д.). Эти игры способствуют поддержанию доброжелательных отношений, атмосферы эмоциональной безопасности. Свободного самовыражения и способствуют сплочению группы.

Упражнения на работу с именем направлены на введение имени. Обеспечение запоминания, имен, поддерживающая работа с ним. Это упражнение тоже уместно проводить в школе, особенно в тех классах, где получили прописку ярлыки. Упражнение поможет ученикам не только по-новому посмотреть друг на друга, но и задуматься о своем отношении к собственному имени (поиск идентификации собственного «Я»),

Упражнения на овладение новым сенсорным опытом направлены на осознание участником тех сенсорных ориентиров, которые помогают ему взаимодействовать с миром и людьми; на развитие доверия к себе (своим возможностям - развитие уверенности в себе) и другим; снятие коммуникативных барьеров и т.д.

Упражнения на коммуникативное взаимодействие направлены на развитие коммуникации (установление комфортных отношений, снятие коммуникативных барьеров, развитие навыков коммуникации, осознание того, что помогает этому; а что разрушает (поза, жест, речь),. Происходит актуализация личного опыта и его дальнейшее развитие.

Упражнения на «границы психологического пространства» направлены на осознание зон психологического комфорта (собственной зоны и для разных людей)

как средство налаживания коммуникации, игры-манипуляции с этими зонами (например, «Путаница» и др.).

Упражнения на развитые эмоций (эмоциональная гимнастика) и изобразительные игры близки по своему содержанию и направлены на развитие воображения, эмоций (распознавание и выражение своего настроения) - невербальные способы коммуникации, развитие креативности, снятие стереотипов. Эти игры помогают лучше социализироваться; подготавливают к участию в ролевых играх.

Метод групповой дискуссии

Задача этого метода - помочь участникам уяснить (понять и оценить) свои собственные знания, взгляды; отношения к конкретным вопросам. Содержание может основываться на познавательном уровне, на уровне экспертизы по определенному разделу знаний, на тренировке навыков, соединяя теорию и практику, а также на уровне обмена личным опытом и взглядами. Участники играют активную роль, они задают направление содержанию. Роль ведущего - способствовать процессу и управлять им. Для удобства и более эффективного решения проблемы большие группы разбивают на меньшие (малая группа - 5-7 человек) - такое количество участников позволяет каждому в полной мере выразить свое мнение и внимательно выслушать партнеров по дискуссии. Затем им дается, соответствующий предмет или вопрос для обсуждения. Иногда дискуссия принимает острый характер (когда, заявляемая проблема касается жизненных принципов и личных переживаний участников), и стороны не всегда при этом достигают единодушия. (У подростков подобного рода споры проходят более жарко, чем у взрослых, но и изменениям молодые люди поддаются проще.) Не нужно бояться проблемных тем, накаляющих обстановку ведь такая дискуссия может подвигнуть человека задуматься, изменить или пересмотреть свои установки, Чтобы спор не вышел за пределы тренинга, ведущему нужно подытожить рассуждения всех сторон и. обсудить сходство и различие позиций. При этом ведущий призывает участников придерживаться правил ведения дискуссии:

- * Кратко и ясно формулировать свои мысли,
- * Держаться темы дискуссии.
- * В качестве аргументов подбирать примеры, которые близки и хорошо знакомы другим участникам дискуссии,
- * Не доминировать, не навязывать свою точку зрения.
- * Выслушивать внимательно мнение другого человека.
- * Уважать чужую точку зрения и терпимо относиться к инакомыслию.
- * Не критиковать и не оценивать высказывания участников,
- * Не переходить на личности,
- * Уметь выделить проблемные точки дискуссии.
- * Поддерживать позитивную рабочую атмосферу в группе (юмор).

Дискуссии делятся на структурированные и неструктурированные.

Структурированная - это управляемая ведущим дискуссия; ее этапы следующие: запуск дискуссии, поиск совместного решения, принятие решения. В неструктурированной дискуссии ведущий не принимает участия, он только следит за процессом, обеспечивая психологическую защищенность ее участников, следование правилам ведения дискуссии (дискуссия в малых группах, «Мозговой штурм»).

Интерактивные технологии ведения профилактической работы в подростковой и молодежной среде

(Семинар-тренинг «Обучение через общение» (Зарецкая Л.В., 2004))

«Приветствие». Цель: это упражнение является быстрой освежающей разминкой после напряженной длительной работы в группе, обеспечивает возможность контакта и взаимодействия всех участников тренингового процесса, их большей самоидентификации; способствует дальнейшему сплочению группы, разрушает коммуникативные барьеры, создает непринужденную дружескую атмосферу.

Время: 15 минут.

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

Рекомендации ведущему. Обратите внимание участников на то, их приветствие должно быть не только оригинальным, но и легко запоминающимся, сильным для всех.

Психологический комментарий» Данную игру в профилактической работе также можно использовать с целью адаптации в группе. Эта игра особенно ценна для подростков, которые часто теряют себя в изменяющемся мире. Они в поиске себе подобных часто опираются на внешние признаки, где приветствие является тоже своеобразным атрибутом. Эта игра поможет робким, отверженным войти в круг, быть принятым, обрести новых товарищей, друзей. Кроме того, данное приветствие может стать скрепляющим звеном всей тренинговой группы ритуальные приветствия каждой малой группы можно распределить по дням тренинга и начинать ими день.

«Мозговой штурм». Основные принципы его проведения. Цель: в результате групповой дискуссии участники систематизируют знания по темам: «Факторы риска употребления ПАВ», «Факторе защиты от употребления ПАВ», «Каковы основные направления ведения профилактической работы в подростковой и молодежной среде», «Формы ведения профилактической работы», «Что нужно знать о подростке, чтобы эффективно провести тренинг», выработают общие подходы; отработают интерактивные приемы работы в малых группах «Мозговой штурм» **Время:** 45 минут.

Основные принципы проведения этой технологии.

Каждый участник предлагает группе свою идею. Председатель следит за тем, чтобы ни одна идея (на данном этапе) не комментировалась не оценивалась, не отвергалась (даже самая фантастическая). Секретарь составляет общий список идей.

Процесс выбора идей. На этом этапе ведущий объявляет всем малым группам, что пришло время для обсуждения идей:

1) а) в каждой малой группе предоставляется возможность произвести отбор идей с точки зрения их реальности, возможности претворения в жизнь, разделяемых большинством;

б) группа формулирует не менее четырех тезисов, представляемых в виде взаимного одобрения на общем заседании. Один из тезисов должен отразить возникшие у группы затруднения и нерешенные вопросы (если таковые имеются);

2) каждой группе (через презентацию спикера) предоставляется возможность выдвинуть свои идеи; проясняются непонятные идеи;

3) ведущий просит участников высказать отношение к идеям из списка: уточнение, развитие идеи, позитивные стороны, критические замечания, контраргументы, содержательную оценку;

4) исключение повторений и отбор идей для решения проблемы на основании того, что было предоставлено всеми группами.

5) Группа вырабатывает общий вариант решения проблемы: выделение идей, разделяемых большинством; определение возможных направлений и способов дальнейшей совместной работы над проблемой;

группа рисует схему, отражающую основной смысл принятого решения.

Рекомендация ведущему. Задача ведущего во время работы участников состоит в том, чтобы позволить им аккумулировать свои идеи, систематизировать знания, поэтому главное - активное слушание, поддержка, если возникают моменты неточного изложения мысли ~ корректное уточнение; в конце - подвести итог, расставлять акценты, но не назидательно, а с опорой на опыт группы.

Для подведения итогов используйте раздаточный материал: «Факторы риска употребления ПАВ», «Факторы защиты от употребления ПАВ»,

Обратите внимание на знания и опыт участников, Есть риск неэффективности работы, если эта тема для участников не интересна. Можно перед началом дискуссии обратиться к участникам с вопросом о том, есть ли необходимость в данной аудитории рассмотреть данные вопросы. Если группа их отклонит, то можно поинтересоваться, какие вопросы они бы хотели рассмотреть. Можно поступить по-другому: провести упражнение «Дело в шляпе» (участники пишут волнующие их вопросы и складывают в воображаемую шляпу (коробку); затем ведущий достает несколько проблем и предлагает их к рассмотрению). В этом случае отмечается большее личностное включение в работу.

Психологический комментарий. Главная задача этой работы: дать возможность каждому проявить себя, способствовать повышению самооценки; расставить акценты на ролевых навыках, обретенных в малой группе, позиции ведущего. Для подведения итогов используйте раздаточный материал: «Мозговой штурм», «Что нужно знать о подростке, чтобы эффективно провести тренинг».

«Пирамида»

Упражнение «Пирамида запоминания»

(техника работы в малых группах)

Цель: в результате дискуссии в малой группе участники осознают эффективность и преимущество интерактивных методов перед другими; важность их применения в профилактической работе, овладеют технологией работы в малых группах — «Пирамида»; произойдет дальнейшее сплочение участников группы.

Материалы: 2 листа ватмана и по I маркеру на каждую группу.

Время: 45 минут.

Расположение зала: дискуссионный клуб, круп **Техника проведения.** Участники разбиваются на малые группы, используя одну из техник деления; в каждой малой группе выбираются председатель, спикер, таймер, секретарь; предъявляется задание, которое участники выполняют в течение 7 минут; задание: «Какая из форм преподавания (1. работа с книгой (чтение книг); 2. исполнение ролей; 3. фильм ТВ; 4. обучение других; 5. лекция; 6. групповая дискуссия; 6. упражнение/практика) активизирует память, способствует наилучшему запоминанию? Постройте «пирамиду», проранжировав данные формы преподавания (от минимума к максимуму), исходя из 100% (каждая)».

Презентация: малые группы, сохраняя свою принадлежность, занимают место в общем кругу и предлагают всей группе результаты своей работы (спикеры); ведущий приводит результаты социологических исследований (см. раздаточный материал «Техника работы в малых группах»); анализ методических особенностей проведения данной техники и ее использование в профилактической работе.

Рекомендациям ведущему. При подведении итогов обратите внимание участников на то - почему не может ли быть 100% обучение ни через одну форму, проанализируйте с ними, почему именно так распределилось

процентное соотношение (материал результатов социологических исследований - используйте раздаточный материал «Работа в малых группах»).

Примечание. Данную технику можно перенести с этим или другим материалом для обсуждения в аквариуме («Подсчитывающая дискуссия»).

Психологический комментарий. Способствуйте рефлексии участников, попросите их поделиться тем, как им работалось в малых группах; как у них были распределены роли (самостоятельно или были среди них те, кто им эту роль предложил, почему они приняли то или иное решение); выясните, как им удавалось справляться со своей ролью, какие качества, с их точки зрения, развивает эта роль. Попросите участников поделиться, какое влияние этот опыт работы в малой группе окажет на них при организации такого вида деятельности с подростками, на что следует обратить внимание, какие подводные камни стоит предусмотреть. Обратите внимание на психологический аспект работы в такой форме, развитию чего она способствует у подростков (используйте раздаточный материал «Работа в малых группах»).

Примечание, Можно в качестве задания предложить следующий вопрос-«Как вы считаете, с какой целью подростки вступают в неформальные молодежные группы?» »

Постройте «пирамиду», проранжировав данные варианты отношения подростков к вступлению в неформальные молодежные группы (от минимума к максимуму, с вашей точки зрения), исходя из 100% (каждая).

Варианты отношения подростков к вступлению в неформальные молодежные группы:

- для совместного выражения агрессии;
- для совместного времяпровождения;
- чтобы общаться с людьми, разделяющими их убеждения;
- чтобы изменить окружающий мир;
- чтобы изменить собственный образ жизни;
- чтобы вместе заниматься любимым делом;
- с целью самовыражения;
- чтобы почувствовать свою независимость;
- чтобы выразить протест;
- чтобы выделиться, не быть, как все.

Разминка «Похлопывающий массаж»

Цель: данное упражнение проводится после длительной работы в группах для снятия признаков гиподинамии и усталости в качестве бодрящей и освежающей разминки.

Время: 5 минут.

Техника проведения. Участники, стоя в кругу, повернувшись вначале влево, а затем вправо, (легким постукиванием пальцев поочередно то левой, то правой руки по различным частям тела) делают массаж друг другу.

Психологический комментарий. В целом же, легкое похлопывание стимулирует нервные окончания, улучшает кровообращение и снимает мышечное напряжение, что способствует приливу бодрости и вносит оживление в групповую динамику.

Шеринг - подведение итогов дня

Цель: в результате рефлексии по содержанию тренингового дня участники определяют для себя актуальные фиксации; произойдет интеграция опыта, полученного на занятии в результате обмена мнениями.

Рекомендации ведущему. Как показывает опыт, подобного рода упражнения очень нравятся большинству участников, Но при анализе стоит обратить внимание

преподавателей на то, что, так называемые «сенсорики», среди подростков могут легкое похлопывание принята за удар. «Подводный камень» данной техники снимается четкой инструкцией и предложением по желанию участвовать в ней.

Время: 25 минут.

Расположение зала: круг.

Материалы: мягкая игрушка.

Техника проведения. Ведущий просит участников, по желанию, поделиться своими чувствами, мыслями, впечатлениями о прожитом дне.

Рекомендации ведущему. Неслучайно, шеринг еще называют кругом он, замыкает не только содержательную часть, но и аккумулирует психологическое состояние группы. Используйте его для получения активной обратной связи от участников, задавая открытые вопросы. Расставьте акценты в тренинговом дне, подведя итоги его. Для этого пропишите основные положения накануне, а также добавьте затем к ним то, что вы особенного увидели в этом дне, работая с данной группой, включите вопросы по процедуре ведения тренинга:

1. Нужно ли аплодировать?

2. Почему плакаты ваших работ висят на одном уровне?

3. Почему мы постоянно меняем состав группы?

4. Удавалось ли соблюдать правила, не возникло ли желание что-либо изменить в них или дополнить?

Психологический комментарий. После рефлексии участников стоит поблагодарить их за откровенность, даже если возникнут какие-либо острые ситуации отсутствия взаимопонимания (такое возможно в первые два дня). Отнеситесь к данной ситуации с пониманием, как к этапу группового развития. Проясните проблемные точки, задавая открытые вопросы, но не оправдывайтесь при этом (примите информацию к сведению).

Разминка «Ты мне нравишься»

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

Время: 8 минут

Расположение зала: круг.

Материалы: клубок ниток или мяч,

Техника проведения. Игра, проходит по типу игры «Паутина»: передают друг другу клубок ниток произнося при этом: «Николай, вы мне нравитесь, потому что...» или «Мне понравилось, как Вы, Татьяна, ...». Тот, кто получил клубок последним, возвращает клубок ведущему, в руках которого оказывается и начало, и

конец нити.

Рекомендации ведущему. Тренеру стоит начать его первым и под-Ф держать в первую очередь того, кто, с его точки зрения, еще не успел себя проявить, или адресовать свой комплимент тому, кто высказывал свои замечания (это подчеркнет вашу симпатию к нему). Когда все увидят, что связаны единой нитью, ведущий предлагает участникам высказаться:

Что вы сейчас чувствуете? (На какие мысли наводит вас эта возникшая ситуация?)

Вывод: нам нужна поддержка друг друга, нам важен каждый в нашем групповом взаимодействии, важна его точка зрения и активное участие.

Психологический комментарий: это упражнение важно, так как оно должно снять усталость, негатив, который, как уже отмечалось, может возникнуть в первый

день, - участники должны уйти в хорошем настроении, мотивированными на активное участие в дальнейшей работе.

(Они могут впадать в крайности; проявлять чрезмерную активность или по любому поводу ждать указаний учителя (что делать, в какой последовательности). Но постепенно произойдет процесс привыкания к новому стилю взаимоотношений, и участники начинают с удовольствием общаться, извлекая из этого все больше пользы для себя. Поэтому мы советуем учителю начать общение с учащимися в фасилитирующем стиле на классных часах, во внеклассных мероприятиях. Это подготовит к фасилитирующему стилю общения и учеников, и учителя в учебном процессе.

2.3. Разработка комплексной проектно - организованной программы профилактической деятельности в образовательной среде (образовательном учреждении)

Анализ государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования.

Анализ по педагогическим, инженерно-техническим и социально-экономическим специальностям показал, что к учебным дисциплинам, в контексте которых потенциально могли бы быть представлены вопросы первичной профилактики злоупотребления ПАВ, можно отнести следующие дисциплины:

Коррекционная и специальная педагогика

Коррекционная педагогика как составная часть педагогики и ее проблемное поле; социальная дезадаптация как педагогическое явление; дети группы риска социальной дезадаптации; педагогическая диагностика нарушений социальной дезадаптации; формы коррекционно-развивающего образовательного процесса в современной педагогической практике; принципы и психолого-педагогические особенности коррекционно-развивающего образования; типические варианты адаптационных нарушений на различных возрастных этапах развития детей; трудности в обучении; взаимодействие субъектов образовательного процесса в диагностико-коррекционной работе с детьми и подростками группы риска социальной дезадаптации; специальная педагогика как составная часть педагогики и ее проблемное поле; понятия нормы и отклонения, нарушения в соматическом, психическом, интеллектуальном, речевом, сенсорном развитии человека (ребенка); систематика и статистика нарушений развития у детей и подростков; объект, предмет, цель и задачи специальной педагогики; научные основы специальной педагогики; возможности компенсации нарушений развития и ограничения возможностей детей и подростков средствами специального образования; современные педагогические системы образования и социальной реабилитации лиц с ограниченными возможностями; основы дидактики специальной педагогики; специальная педагогика в системе социальных институтов.

Безопасность жизнедеятельности

Общие сведения о чрезвычайных ситуациях; чрезвычайные ситуации мирного и военного времени, природного и техногенного характера, их последствия; устойчивость производств в условиях чрезвычайных ситуаций; назначение и задачи гражданской обороны; организация защиты и жизнеобеспечения в чрезвычайных ситуациях; содержание и организация мероприятий по локализации и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций; средства защиты; негативное воздействие на организм человека курения табака; основы военной службы: основы обороны государства, вооруженные силы Российской Федерации, боевые традиции и символы

воинской чести; основы организации медицинской службы гражданской обороны; виды медицинской помощи в системе ГО; первая медицинская помощь при травмах, несчастных случаях, радиационных поражениях и поражениях отравляющими веществами; обязанности санитарных дружинниц по уходу за пораженными и больными.

Коррекционная педагогика с основами специальной психологии

Предмет, задачи, принципы, категории, основные научные теории коррекционной педагогики. Норма и отклонение в развитии человека. Первичный и вторичный дефект. Комбинированные нарушения, их причины. Профилактика, диагностика, коррекция недостатков личностного развития детей. Девиантное поведение детей. Система консультативно-диагностической, коррекционно-педагогической, реабилитационной работы.

Далее приведен фрагмент рабочей программы по дисциплине «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», отражающий фрагментарную представленность вопросов профилактики злоупотребления ПАВ:

Разделы дисциплины и виды учебных занятий.

	Разделы дисциплины	Количество часов		
		лекций	лабор.	самост.
	Первая медицинская помощь при неотложных состояниях	4	4	6
	Уход за пострадавшими и больными	-	8	8
	Первая медицинская помощь при травмах и повреждениях	4	12	12
	Профилактика инфекционных заболеваний	2	4	8
	Итого:	10	28	34

Содержание разделов дисциплин.

Раздел 1. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях.

Тема 1. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях и их характеристика.

Основные признаки неотложных состояний при заболевании или поражении сердечно-сосудистой системы.

Тема 2. Оказание первой медицинской помощи при неотложных состояниях сердечно-сосудистой системы.

Первая медицинская помощь при острой сосудистой и дыхательной недостаточности (обморок, коллапс, кома).

Первая медицинская помощь при повышении артериального давления, приступе стенокардии и инфаркте миокарда.

Основные признаки неотложных состояний и заболеваний дыхательной системы.

Первая медицинская помощь при возникновении ложного крупа, приступа бронхиальной астмы.

Тема 3. Оказание первой медицинской помощи при неотложных состояниях и заболеваниях органов пищеварения и выделительной системы.

Основные признаки неотложных состояний и заболеваний органов пищеварения и мочевыделительной системы.

Понятие об остром животе.

Первая помощь при: рвоте, желудочно-кишечном кровотечении, печеночной и почечной коликах, диабетической коме.

Тема 4. Первая медицинская помощь при аллергических реакциях и судорожном состоянии.

Причины и признаки возникновения аллергических реакций.

Первая помощь при возникновении крапивницы, сенной лихорадки, сы-
вороточной болезни, анафилактического шока.

Причины и признаки возникновения судорожных состояний.

Первая помощь при эпилептическом и истерическом припадках.

Тема 5. Первая медицинская помощь при острых отравлениях лекарствами и препаратами бытовой химии.

Пути проникновения яда в организм.

Характеристика ядов, действующих преимущественно на ЦНС. ССС, дыхательную систему, пищеварительную и мочевыделительную системы.

Первая помощь при попадании яда на кожу, пищеварительный тракт, дыхательную систему.

Профилактика бытовых отравлений.

Тема 6. Подростковая наркомания, токсикомания, алкоголизм.

Обзор состояний системы.

Характеристики наркологических, токсикологических средств, чаще всего применяемых подростками.

Достоверные признаки, свидетельствующие о применении подростками наркотических и токсикологических средств.

Первая помощь при передозировке данных средств.

Профилактические меры.

Тема 7. Определение физиологических показателей организма.

Определение числа дыхательных движений.

Измерение артериального давления.

Подсчет частоты пульса.

Измерение температуры тела.

Первая помощь ребенку при повышении температуры тела.

Раздел 2. Уход за пострадавшими и больными.

Тема 8. Физиологические пробы определения здоровья.

Проведение пробы Мартинэ.

Определение физической работоспособности.

Определение психологической устойчивости.

Тема 9. Меры воздействия на кровообращение.

Постановка банок и горчичников.

Баночный массаж.

Правила применения грелки, пузыря со льдом и компрессов (тепловых, холодильных, лекарственных).

Тема 10. Применение лекарственных средств.

Характеристика способов введения лекарственных средств в организм, их преимущества и недостатки:

- введение в желудочно-кишечный тракт,
- закапывание в глаза, нос и уши,
- применение мазей,
- ингаляции

Итого: общий объем курса 76 часов:

Затраты времени на тему 6, в которой представлены вопросы профилактики злоупотребления ПАВ и которая включена в первый раздел рабочей программы, составляет всего лишь 2 часа от общего объема изучения данной дисциплины.

2.3.1. Тип воздействия:

- а. Проектирование социального партнерства**
- б. Проектирование социально-значимого культурного проекта**
- в. Разработка раздела воспитательной программы образовательного учреждения по первичной профилактике злоупотребления ПАВ.**

Социальное партнерство как ключевой механизм построения системы профилактики злоупотребления ПАВ

Понятие социального партнерства

Современная социокультурная ситуация в Российской Федерации характеризуется прежде всего тем, что в ней начинает складываться новый подход к образованию. Можно обозначить три наиболее важные сегодня интерпретации понятия «образование»:

- вполне определенная форма общественной практики (система видов деятельности структур организации и механизмов управления), особая социальная инфраструктура пронизывающая все социальные сферы и обеспечивающая целостность общественного организма;
- универсальный способ трансляции исторического опыта, дар одного поколения другому; это общий механизм социального наследования, позволяющий связывать некоторую общность людей, передавать и сохранять нормы общей жизни во времени;
- всеобщая культурно-историческая форма становления и развития сущностных сил человека, его фундаментальных способностей, форма обретения человеком образа человеческого во времени истории и пространстве культуры.

Центральная идея этих интерпретаций — идея развития, которая является главным пунктом всей идеологии перестраивающегося образования. Реализация этой фундаментальной идеи связана в первую очередь с различением задач построения развивающегося и развивающегося образования.

Развивающееся образование (то есть образование, способное к саморазвитию) отвечает на вопрос: «Как и при каких условиях нечто может развиваться?» Без ответа на эти вопросы без решения задач управляемого перехода к саморазвитию образования, по сути, невозможно построение и самого развивающегося образования в трех его программа направлениях.

Одним из фундаментальных условий реализации развивающихся программ и саморазвития образования выступает его социальное партнерство с другими общественными практиками.

Содержательная характеристика социального партнерства связана с первичным различением образования как отрасли хозяйства и как самостоятельной формы общественной практики.

Важно, что отрасль всегда занимает обслуживающую позицию относительно друг «отраслей», она программируется извне (государственной политикой, другими производствами, потребительным рынком и др.).

Практика всегда субъективируется; она обретает (должна обрести) свою политику свои интересы, свои способы социального действия. Чтобы это оказалось возможным, образованию необходимо целенаправленно выстроить свою систему отношений с другими социальными субъектами. В этом смысле партнерство предполагает равенство разных субъектов (равноценность их интересов).

У каждого субъекта есть (должно быть) свое базовое производство (деятельность). С ответственно, партнерство есть фундаментальное условие наращивания мощностей (ресурсов) собственного базового производства, более полной реализации собственных интересов каждым субъектом-партнером. Отсюда следует, что меценатство, спонсорство филантропия, попечительство (и даже бюджетное финансирование) находятся за предел ми социального партнерства, так как во всех этих случаях происходит утилизация ресурс одной стороны без внятного учета ее интересов другой стороной.

Сегодня система первичной профилактики зависимости от ПАВ в сфере образования одна из тех становящихся практик, которая может задавать образцы и нормы социального партнерства в гражданском обществе. Соответственно, социальное партнерство для региона может быть целью, средством или результатом.

Понятие системных изменений в образовании

Целевая установка на отслеживание системных изменений в образовании предполагает первичную типологизацию условий его развития, задающую область их существования возможные способы работы с ними. Можно выделить следующие типы условий:

- 1) общесистемные — задают норму функционирования системы образования в целом;
 - 2) внутрисистемные — определяют уровень и качество функционирования системы;
- внесистемные (межсистемные) — определяют ресурсы развития образования.

Системная организация образования — это совокупность образовательных и обслуживающих образование структур (нормативно-организационных комплексов), относительно которых выстроены соответствующие структуры управления разного уровня (от отдельного учреждения до учебного округа в целом).

При системной организации целевые ориентиры функционирования любого элемента системы задаются всегда централизованно, так как на каждом уровне организации существует только один центр управления (в соответствии с принципом иерархии и единоначалия). Именно это обстоятельство обеспечивает нормированный результат и стабильную продуктивность системы, сильной стороной которой является уже сложившийся организационный ресурс, что позволяет эффективно решать задачи нормального функционирования, адекватного для данного типа системы.

Развитие системы образования в этом случае состоит в появлении новых структурных элементов разного типа (новая программа, новые технологии, новый тип образовательного учреждения и др.), а также в развитии связей и отношений между элементами системы (появление каналов обратной связи, дифференциация уровней управления, развитие горизонтальных связей на различных уровнях организации и др.).

Базовыми механизмами управления развитием системы образования могут стать инновационные экспериментальные площадки и частичный переход к принципам коллегиального управления (координационные советы, межшкольные объединения).

В свою очередь, сферная организация образования задается совокупностью всех социальных практик, ориентированных на достижение целей и ценностей образования

Сфера образования выступает в своих трех предметных проекциях: образовательные среды, образовательные институты, образовательные процессы — и в двух механизмах обеспечения: образовательной политики, реализующей функцию самоопределения образования в социуме, и управления образованием, скрепляющее его как целостную сферу.

Представление о сферности образования существенным образом изменяет представления о развитии образования. Сферное развитие образования — это такой тип развития, который предполагает выход за рамки отраслевого принципа организации образовательных программ, сети учреждений и структур управления, становясь при этом открытым образованием. При таком подходе образование рассматривается как социокультурный процесс, решающий актуальные проблемы других сфер, общественных практик разных слоев групп населения и отдельных лиц.

Объекты и линии развития социального партнерства

Целеобразование. Данная линия определяет субъектов и способы их взаимодействия при определении целевых ориентиров развития системы профилактики, образовательного пространства и социокультурной сферы региона. Она также определяет механизм синтеза двух типов целеполагания — административного («сверху вниз») и проблемно-целевого («снизу вверх»). Примером подобного механизма может быть разработка и широко обсуждение концепции региональной системы профилактики на всех уровнях и площадках региона.

Способ программирования. Эта линия связана с механизмами формирования программ развития системы профилактики в регионе, с определением единиц (соорганизованные масштабы) формирования региональной программы, обозримых и доступных по своим результатам каждому региональному субъекту, со становлением социально-образовательных программ на основе кооперации действующих социальных субъектов и образовательных структур.

Системы обеспечения (научно-организационное, кадровое и др.). Данное направление связано со способами построения различных систем обеспечения профилактических, образовательных и социокультурных программ развития региона. Конкретными формами подобного обеспечения могут стать научно-практические центры по различным направлениям (практическая психология, информационные технологии и др.), создание совместных лабораторий как форма кооперации с научными центрами России и др.

Формирование инструментов управления. Данная линия связана с формированием координационных советов по выделенным стратегическим программным направлениям развития региональной системы профилактики злоупотребления ПАВ; с развитием системы конкурсы) стимулирования региональных инициатив и создания общего информационного пространства, позволяющего различным субъектам определиться в пространстве развития данной программы; с образовательным сопровождением инициатив, направленным на их доращивание до проектного уровня с последующим включением в общую региональную программу; с формированием регионального института экспертизы образов; и социокультурных проектов; с построением межотраслевых кооперации проектов, заинтересованных в развитии и реализации программы на различных уровне региона.

Совместные реализационные структуры. В рамках партнерства могут создаваться различные реализационные структуры (лаборатории, центры, временные научные коллективы, ассоциации, фонды и др.), обеспечивающие оптимальное наращивание и концентрацию региональных ресурсов.

Сформированное договорное пространство. Данная линия связана с оформлением договорного пространства, в рамках которого субъекты выстраивают свои отношения. Показателями договорного пространства являются: договора, соглашения о сотрудничестве, совместные заявления и обращения и другие документы.

Критериальная база для организации мониторинга социального партнерства

При проведении мониторинга необходимо различать следующие понятия:

- 1) Индикаторы — информируют о наличии либо отсутствии признаков социального партнерства.
- 2) Показатели — указывают на количественные параметры имеющегося типа социального партнерства.
- 3) Характеристики — определяют качественные аспекты социального партнерства, его специфику и масштаб.

Индикаторы	Показатели	Характеристики
Внутрисистемные (локальные)		
Наличие договоров Наличие проектов совместной деятельности Протоколы	Партнерские отношения Совместные акции Общие органы управления между образовательными учреждениями Ассоциации образовательных инициатив	Изменения в характере сотрудничества внутри региональной системы образования
Общесистемные		
Наличие положений, программ, планов, регулирующих общественно-государственные отношения Публикации в СМИ, передачи на региональных телеканалах, информация в сети Интернет (объем, качество, систематичность) Попечительские советы	Партнерство родителей и педагогов Взаимодействие образования с общественностью (выход на масс-медиа) Совершенствование нормативно-правовой основы партнерства	Изменение механизмов общественно-государственного взаимодействия субъектов образования, нормативное закрепление этих изменений Появление ситуации и механизмов общественно-государственного управления
Межсистемные		
Наличие/отсутствие Объем, масштаб Координационные советы	Совместные предприятия Совместные акции Межрегиональные совместные акции	Изменения в характере социального партнерства образования ' других общественных практик (кооперация общественных практик)

Модели социального партнерства

Субъектами социального партнерства выступают: представители родительской общественности, администрации районов, города и региона, лидеры производственной инфраструктуры, а также субъекты федерального и

международного уровня заинтересованные в развитии образовательной системы данного региона.

Реализация моделей социального партнерства («Попечительские советы», «Сетевой университет» и «Общественные и профессиональные ассоциации и объединения») позволяет говорить о следующем системном изменении — о переходе от деклараций о государственно-общественном управлении образованием к построению конкретных механизмов его реализации. На уровне общесистемных изменений это переход от отраслевой (ведомственной) организации образования, в которой доминирует иерархическая вертикаль, определяющая все его аспекты (постановку целей, нормировку, контроль, образовательные технологии и учебно-методические комплексы, распределение ресурсов и др.), сферной, где центральной оказывается координация различных позиций субъектов социокультурной сферы региона. Образование становится открытым для различных региональных групп, более динамичным, приобретает новый потенциал для своего развития.

К уровню общесистемных изменений можно отнести и формирование особой инфраструктуры для инициирования, проектирования и развития новых управленческих и социокультурных практик в регионе. Построение такой инфраструктуры (региональная нормативно-правовая база, «Сетевой университет», система конкурсов, образовательная и управленческая поддержка инициатив) позволяет превратить опытно-экспериментальную и инновационную работу в регионе в способ решения задач перспективного развития территории.

К общесистемным изменениям относятся изменение позиций региональных субъектов, которое обнаруживает себя в переходе от позиции «потребителя образовательных услуг» к позиции «ответственного соучастника» в развитии самого образования.

Разработка раздела воспитательной программы образовательного учреждения по первичной профилактике злоупотребления ПАВ

Шаг 1. Определяю тех, кто является субъектами значимого окружения.

Субъекты, с которыми сложились позитивные отношения

- 1.
- 2.
- 3.

Субъекты, с которыми сложились нейтральные отношения

- 1.
- 2.
- 3.

Субъекты, с которыми сложились негативные отношения

- 1.
- 2.
- 3.

Шаг 2. Определить взаимоотношения субъекта.

Кому подчиняется

Субъект

Кем руководит

Шаг 3. Характеристика субъектов

Субъекты	Сильные стороны	Слабые стороны	Ресурсы	Интересы
1				
2				
3				

Шаг 4. Определить интересы каждого субъекта, предмет кооперации, способ установления контакта и взаимные обязательства.

Субъекты	Интересы	Предмет кооперации	Способ установления контакта	Взаимные обязательства	
				Субъекта	Мои
1.					
2.					
3.					

Шаг 5. Разработка воспитательной программы профилактики наркозависимости у детей и молодежи.

Внутрисистемные (локальные) программные направления профилактики наркозависимости

Направления деятельности	Стратегические задачи по направлению	Способы решения задач (в целом для направления)	Разработчики и участники проектов по направлению	Ожидаемые результаты	Необходимый объем финансирования

Межсистемные (сферные) программные направления профилактики злоупотребления ПАВ

Направления деятельности	Стратегические задачи по направлению	Способы решения задач (в целом для направления)	Разработчики и участники проектов по направлению	Ожидаемые результаты	Необходимый объем финансирования

Системные программные направления профилактики злоупотребления ПАВ

Направления деятельности	Стратегические задачи по направлению	Способы решения задач (в целом для направления)	Разработчики и участники проектов по направлению	Ожидаемые результаты	Необходимый объем финансирования

Инструмент воздействия.

А). Проектный семинар в форме позиционного анализа. (3 часа). УМК: Методическая разработка «Технологии проведения дискуссий и позиционного анализа в образовательном учреждении».

Б). Педагогический совет. Работа методического объединения образовательного учреждения в рамках программы воспитательной работы. 2 часа – педагогический совет. 10 часов работа методического объединения.

Методическая разработка «Проектирование социального партнерства».

Субъекты реализации воздействия: специалисты Центров и Кабинетов по профилактике, методисты Центров и Кабинетов по профилактике, психологи и педагоги образовательного учреждения, подготовленный актив участников профилактической программы.

2.4. Формирование условий развития профессионального потенциала для решения задач профилактики

Анализ содержания послевузовского педагогического образования.

В содержании послевузовского педагогического образования курсы, посвященные вопросам первичной профилактики злоупотребления ПАВ, представлены в достаточном объеме.

Анализ содержания государственных образовательных стандартов высшего и среднего профессионального образования в контексте неиспользуемых возможностей в реализации единой системы первичной профилактики среди молодежи в образовательной среде:

- Представленные учебные дисциплины как в содержательном плане, так и в количественном объеме затрат учебного времени, лишь фрагментарно отражают вопросы профилактики злоупотребления ПАВ. Каждая учебная дисциплина ставит собственные задачи, а вопросы профилактики злоупотребления наркотиками и вопросы личностного роста обсуждаются недостаточно.

- Анализ образовательных стандартов высшего и среднего профессионального образования свидетельствует о том, что, несмотря на наличие в нем курсов, решающих конкретные учебные задачи психологии воспитания личности и заботы о своем здоровье, в них отсутствует обучающий системный подход со структурно-морфологическими и процессуально-функциональными составляющими первичной профилактики злоупотребления ПАВ, инициирующий у студента целостный образ Я, организацию своего бытия и рефлексивные способности личности.

- Современное высшее и среднее профессиональное образование не использует в достаточном объеме возможности организации необходимых психолого-педагогических условий, сопровождающих становление личности в учебном процессе, что отнюдь не способствует саморазвитию молодежи в

направлении психологической независимости, взросления и успешной адаптации в жизни.

В современной жизненной ситуации, сопровождающей становление личности молодого человека, все больше активизируются социальные, экономические, политические отношения, которые увеличивают зону опасности риска для его эмоционально-мотивационного самочувствия и закрепляют в его личном опыте переживание нестабильности существования человека. Распространение упадочнических настроений, связанных с представлениями о бессмысленности существования современного человека в мире, проявляется, в частности, в росте суицидов, принимающих характер локальных эпидемий среди молодежи и, в том числе, как одну из наиболее доступных моделей саморазрушительного поведения – «побег в наркотики».

Это активизирует факторы риска в его основных уровнях: макросоциальном, микросоциальном и индивидуальном. Острота этой проблемы усугубляется также в связи с возрастающей активностью предложений и рекламы наркобизнеса, который искусно совершенствует свои технологии манипулирования сознанием, приобщения и вовлечения молодежи в криминальную среду, формируя у нее наркотическую зависимость.

- Критерии оценки образования, основанные на интеллектуальной доминанте в характеристиках эффективности каждой учебной дисциплины, оказались ответственными за феномен нестабильности существования человека. Недостаточное внимание эмоционально-смысловым вопросам жизненного существования молодого человека и обучения его техникам личной жизни принимает характер стихийного самовоспитания. Отдельные «слабые звенья» личностной структуры приводят к нестабильности саморегуляции и самоконтроля и, как следствие, к низкой способности к рефлексии и эмоциональной регуляции. В настоящее время уже сложилась молодежная субкультура, культивирующая специфику образа жизни, связанную с романтикой употребления наркотиков, курением и другими вредными привычками. Эта молодежная субкультура приобрела силу автономного функционирования и способна активно пропагандировать в ближайшем социальном окружении деструктивные культы и вредные жизненные привычки. Использование возможностей интернета лишь облегчает решение этой задачи и межличностные контакты.

- Анализ образовательных стандартов высшего и среднего специального образования свидетельствует о дефиците курсов, ориентированных на саморазвитие личности молодежи и овладение ими технологий личной жизни. Даже такие курсы как, например, «Безопасность жизнедеятельности», в основном, увеличивают разнообразную информацию об экологических и технократических опасностях, обучают новым моделям поведения в экстремальных ситуациях. Однако смыслом развивающих педагогических воздействий являются, прежде всего, процессы прогрессивных преобразований личности самого студента и рефлексия ежедневных изменений личного опыта, использования времени и организации досуга. Личностное самоопределение студента и превращение его в субъект своего бытия и своей жизнедеятельности определяется процессами смыслообразования, автором которых является он сам. Вопросы личностного самоопределения студента являются длительными и не могут быть сведены к таким легковесным рекомендациям как, например, следующая рекомендация: «Первичная профилактика строится исходя из определенных жизненных ценностей, которые обязательно доводятся до сведения...» (Методические материалы, 2001). Жизненные ценности являются составляющей Образа мира у конкретной личности, а образ мира (картина мира) – это основной результат образования личности.

- В реализации превентивного обучения сохраняются технологии иллюстративно-объяснительного педагогического воздействия. Известно, что человек может иметь высокую эрудицию и быть беспомощным в решении житейских критических ситуаций. Даже обучение таким важным навыкам как здоровый образ жизни не гарантирует прямолинейного происхождения привычки (потребности) у воспитанника следовать такому знанию. Ориентация взрослых на жесткие меры и запрещающий контроль лишь усиливает протестное поведение молодых людей.

2.4.1. Тип воздействия

а. Изменение установок и выработка профессиональной позиции к проблеме профилактики. Формирование профессиональных целей и задач профилактической деятельности в изменяющихся социокультурных условиях.

б. Освоение технологий проведения индивидуальной профилактической работы (индивидуальная профилактическая беседа).

в. Освоение технологий организации групповой работы (групповая дискуссия) по вопросам профилактики.

г. Освоение психологических технологий

Индивидуальная профилактическая работа может быть представлена индивидуальными консультированием и рациональной психотерапией, а также тренингом психической саморегуляции и психокоррекционной работой.

Индивидуальное консультирование. Суть индивидуального консультирования состоит в специальной организации процесса общения, помогающей несовершеннолетнему актуализировать его нормативные резервные и ресурсные возможности, обеспечивающие успешный поиск возможностей выхода из проблемных ситуаций. Процесс индивидуального консультирования сосредоточен на активизации нормативных и личностных ресурсов, на помощи в самостоятельном принятии ответственного решения как в ситуации актуализации патологического «Я», так и в ситуациях, связанных с разрешением проблем функционирования нормативного «Я».

Цель индивидуального консультирования – повышение психологического и социально-психологического здоровья несовершеннолетнего за счет перестройки систем отношений личности.

При консультировании несовершеннолетних и молодежи, в отношении психоактивных веществ освещаются такие вопросы, как высокая вероятность формирования зависимости в случаях даже разовых употреблений ПАВ, опасность заражения такими заболеваниями, как гепатит С, ВИЧ-инфекции, поражение центральной и периферической нервной системы, социальными последствиями заболевания, приводящими к распаду личности.

В процессе консультирования даются советы о том как противостоять ситуациям, связанных с возможным приемом ПАВ, а также примеры тренинга копинг-навыков. В процессе индивидуального консультирования приобретаются полезные социально-психологические навыки.

Основные этапы индивидуального консультирования:

- восстановление у несовершеннолетних позитивного самоотношения, доверия к миру;
- анализ проблемы, операционализация ее проявлений, выявление провоцирующих источников и причин;
- постановка позитивной цели, описание желаемого поведения;

- построение шагов роста (описание конкретных достижений через день, неделю, месяц);
- уточнение параметров желаемого результата;
- определение возможных ресурсов и союзников – тех, кто может помочь в достижении цели;
- проработка возможных рецидивов старого поведения.

Система рациональной психотерапии позволяет в значительной степени оптимизировать процесс оказания профилактической помощи за счет регулярного контакта специалиста в области профилактики с несовершеннолетними, что выполняет функцию оценки эффективности проводимой работы, возможной коррекции терапевтической программы, возможность работы с индивидуальными проблемами и трудностями.

Общие принципы консультативной и психотерапевтической деятельности при работе с несовершеннолетними и молодежью:

- Чем более глубокими являются психические и психологические нарушения у несовершеннолетних тем более простыми должны быть применяемые психотерапевтические приемы.

- Адекватность применяемых методов консультирования и психотерапии - характеру и степени выраженности психологических и социально-психологических проблем у несовершеннолетних.

- По сравнению с консультированием взрослых в психотерапии подростков должен применяться директивный подход.

- Необходимо избегать сильной фрустрации.

- Необходимо предоставление и обсуждение с несовершеннолетними разнообразного корректирующего эмоционального, духовного и поведенческого опыта.

При консультировании несовершеннолетних и молодежи необходимо учитывать такие особенности их психологической сферы:

- Робость, трудности в установлении контактов, недостаточный уровень самоутверждения, тревожность, раздражительность, агрессивность, повышенная чувствительность.

- Повышенный уровень притязаний сочетается с недостаточными возможностями достижения целей.

- Неуверенность в себе, низкая самооценка, асоциальные наклонности, низкая фрустрационная толерантность, конформизм.

- Психолого-педагогическая запущенность, контакты с асоциальными культурами, депрессивная симптоматика, низкие навыки проблемно-разрешающего поведения.

Специалист в области профилактики при реализации психокоррекционного компонента обеспечивает:

- развитие умения несовершеннолетних осознавать возникающие проблемы и принимать по ним решения;

- развитие коммуникабельности, умения общаться и обсуждать свои проблемы;

- рост самосознания, уважения к себе, овладение позитивными средствами самоутверждения;

- развитие твердости, умения выразить неприятие;

- формирование нормативных социальных ролей и соответствующих им мотиваций и действий.

Основные методы психокоррекционной работы (лекция, семинар, тренинг) с несовершеннолетними и молодежью, злоупотребляющими психоактивными веществами:

1. Решение актуальных проблем - признание своего патологического «Я», ценностной ориентации, целеполагания, изменения самооценки, осознание жизни и здоровья как абсолютной ценности.
2. Информирование.
3. Метафора (метод аналогий, использование пословиц) – снижение субъективной значимости проблемы за счет понимания, что она не уникальна.
4. Активизация сознания - изменение отношения к злоупотреблению психоактивными веществами и его последствиям.
5. Изменение шаблонов мышления и ложных установок - борьба с «мифами» наркологической субкультуры и типичными заблуждениями о психоактивных веществах.
6. Установление логических взаимосвязей между событиями при анализе ситуации.
7. Самораскрытие.
8. Изменение поведения - выход из субкультурной среды, развитие коммуникативности, формирование нормативной личностной и социальной ориентации, стремление к успеху, формирование эффективной личности.
9. Конкретное пожелание.
10. Парадоксальная инструкция.
11. Убеждение в правильности мыслей, способов поведения.
12. Эмоциональное заражение.
13. Помощь в отреагировании эмоций.
14. Обучение приемам релаксации.
15. Переоценка.
16. Самостоятельная работа.
17. Позитивный настрой.
18. Ролевое проигрывание.
19. Анализ ситуаций из жизни знакомых, литературных персонажей.
20. Диалог субличностей.
21. Трансформация личной истории.
22. Постановка и поиск путей реализации жизненных целей.
23. Наполнение смыслом обыденных жизненных событий.
24. Социальные пробы.
25. Оказание помощи в поисках идентичности.

Как уже отмечалось, одним из важных разделов профилактической работы с несовершеннолетними и молодежью в отношении ПАВ является психокоррекционный компонент, суть которого не сводится к тому, чтобы формально изменить их поведение, а в том, чтобы через активность, конкретную деятельность повлиять на его сознание, эмоциональную сферу, привлечь к духовной жизни и сформировать ответственное отношение к употреблению психоактивных веществ, повысить уровень личностных притязаний, найти свое место в обществе и реализовать свои возможности.

В конечном итоге профилактическая работа с несовершеннолетними и молодежью, приводит к формированию и раскрытию жизненно важных для взаимодействия со значимыми другими лицами инвариантных нормативных личностных статусов «Я»:

- «Я» – Телесное;
- «Я» – Ребенок;
- «Я» – Мужчина/Женщина;

- «Я» – Партнер (Муж/Жена);
- «Я» – Родитель;
- «Я» – Профессионал.

Выбор профилактических подходов с несовершеннолетними и молодежью, в отношении психоактивных веществ определяется рядом особенностей. Профилактическая и психокоррекционная работа направлена на устранение личностных и поведенческих расстройств и формирование нормативной личности.

В области личностных особенностей:

- формирование целенаправленной деятельности;
- внутренней мотивации на участие в профилактических программах и абсолютного неприятия (даже если это модно) психоактивных веществ;
- повышение нормативных уровней притязаний;
- умение дифференцировать положительные и отрицательные эмоции с акцентом на приоритет позитивных эмоций при решении личных и социальных задач.

В области поведенческих особенностей:

- формирование коммуникативных навыков общения;
- обучение навыкам противостояния стрессовым ситуациям и умению сказать психоактивным веществам «нет»;
- анализу и оценке саморазрушающего и конструктивного поведения;
- формирование реальной жизненной перспективы, включение в нормативные семейные и социальные отношения.

Оптимальным при профилактической работе с несовершеннолетними и молодежью, злоупотребляющими психоактивными веществами является индивидуальное стратегическое планирование, в котором разные терапевтические ситуации образуют преемственную систему помощи. Индивидуальное консультирование и рациональная психотерапия проводится в соответствии с разработанным планом реабилитационных мероприятий. Специалист в области профилактики, основываясь на результатах предварительной оценки биопсихосоциального состояния несовершеннолетних, совместно с ними определяет основной спектр психокоррекционных задач, которые необходимо проработать в контексте прохождения профилактической программы. Оценка состояния проводится на этапе вхождения в программу. Индивидуальный план профилактики учитывает персональные потребности, нужды и дает возможность работать на индивидуальные цели несовершеннолетних и позволяет повысить эффективность реабилитационных мероприятий в комплексе с другими методами.

Метод групповой дискуссии

Задача этого метода - помочь участникам уяснить (понять и оценить) свои собственные знания, взгляды; отношения к конкретным вопросам. Содержание может основываться на познавательном уровне, на уровне экспертизы по определенному разделу знаний, на тренировке навыков, соединяя теорию и практику, а также на уровне обмена личным опытом и взглядами. Участники играют активную роль, они задают направление содержанию. Роль ведущего - способствовать процессу и управлять им. Для удобства и более эффективного решения проблемы большие группы разбивают на меньшие (малая группа - 5-7 человек) - такое количество участников позволяет каждому в полной мере выразить свое мнение и внимательно выслушать партнеров по дискуссии. Затем им дается, соответствующий предмет или вопрос для обсуждения. Иногда дискуссия принимает острый характер (когда, заявляемая проблема касается жизненных принципов и личных переживаний участников), и стороны не всегда при этом достигают единодушия. (У подростков

подобного рода споры проходят более жарко, чем у взрослых, но и изменениям молодые люди поддаются проще.) Не нужно бояться проблемных тем, накаляющих обстановку ведь такая дискуссия может подвигнуть человека задуматься, изменить или пересмотреть свои установки, Чтобы спор не вышел за пределы тренинга, ведущему нужно подытожить рассуждения всех сторон и. обсудить сходство и различие позиций. При этом ведущий призывает участников придерживаться правил ведения дискуссии:

- Кратко и ясно формулировать свои мысли;
- Держаться темы дискуссии;
 - В качестве аргументов подбирать примеры, которые близки и хорошо знакомы другим участникам дискуссии;
 - Не доминировать, не навязывать свою точку зрения;
 - Выслушивать внимательно мнение другого человека;
- Уважать чужую точку зрения и терпимо относиться к инакомыслию;
- Не критиковать и не оценивать высказывания участников;
 - Не переходить на личности;
 - Уметь выделить проблемные точки дискуссии.
- Поддерживать позитивную рабочую атмосферу в группе (юмор).

Дискуссии делятся на структурированные и неструктурированные.

Структурированная - это управляемая ведущим дискуссия; ее этапы следующие: запуск дискуссии, поиск совместного решения, принятие решения. В неструктурированной дискуссии ведущий не принимает участия, он только следит за процессом, обеспечивая психологическую защищенность ее участников, следование правилам ведения дискуссии.

Как - руководить дискуссией в классе? Важно развивать у детей способность вести учебную дискуссию, следуя принятым ими же правилам: выслушивать каждого члена группы аргументировать суждения, отказаться от ряда версий т.п. Задача, учителя - быть посредником, стараться втянуть в обсуждение темы как можно больше учеников, особенно стеснительных. При этом можно прямо адресовать вопрос к ним. Во время ответа подбадривайте их словом, жестом, постарайтесь найти в их высказывании то, что заслуживает внимания. Ориентируйте учеников на общение друг с другом, а не на ожидание мнения учителя. Если же стеснительный ученик пока не готов отвечать, не настаивайте. Следует переадресовывать комментарии и вопросы одного ученика к другому. Прежде, чем повести дискуссию дальше, убедитесь, что все поняли то, что сказал ученик. Огляните класс, оцените реакцию других учеников. Если они выглядят озадаченными, спросите, почему что неясно. Если же ученики согласно кивают, попросите другого ученика прокомментировать предыдущий ответ. Если же высказывание первого было прокомментировано неверно, ему предоставляется возможность пояснить еще раз свою точку зрения. Учитель, как равный участник дискуссии, может сам пересказать высказывание ученика и затем адресовать ему вопрос: «Я правильно поняла или ошибаюсь?» Попросите в сложных случаях других ребят привести свои примеры и доказательства. Помогите ученикам аргументировать свою мысль, вытягивайте как можно больше информации. Например: «Это сильный аргумент, как бы ты смог аргументировать его?», «Расскажи нам шаг за шагом, как ты пришел к такому выводу». Помогите ученикам придерживаться темы высказывания, подводить итоги.

Организация работы в малых группах

Это наиболее, как мы уже отмечали, распространенная форма работы на уроке, одна из активизирующих форм проведения его. Она основана на методе ведения дискуссии и подчиняется его правилам. Работа в малых группах

способствует развитию мотивации. Возможны разные способы организации деятельности: совместная работа, соревнование, индивидуальная работа, которые по-разному влияют на отношение к группе и к себе, как члену группы. Совместная работа: ученики уверены, что цель достижима только тогда, когда другие ученики тоже достигнут результата. Соревнование: школьники уверены, что их цель достигнута только в том случае, когда другие ее не достигли, индивидуальная работа: ученики понимают, что их результат не имеет никакого отношения к результатам других. Совместная работа является наиболее полезной для развития социальных мотивов. В ней школьники обучаются взаимодействовать и быть терпимыми к другим. Ротация ролей в групповой совместной работе позволяет ученикам овладеть различными навыками (ясно, кратко, лаконично излагать свою или групповую точку зрения - секретарь, спикер: следить за временем и умело распределять его на решение задачи - таймер: руководить работой группы, следовать цели и разрешать задачи -председатель). Кроме того, это позволяет обеспечить полную включенность всех в урок, способствует развитию позитивных групповых норм в учебе: ученики не стесняются, а наоборот, стремятся демонстрировать свои знания и умения: исчезают ярлыки: «подлиза», «любимчик», «тупица». Ученики воспринимают классную аудиторию, как приятное и надежное место. Отстающие ученики понимают, что они могут рассчитывать на помощь и возможность исправить свою ошибку. Ребята чувствуют свою защищенность от критики одного учащегося в присутствии других, как со стороны учителя, так и одноклассника, что не позволяет появлению в классе изгоев. Таким образом, групповое взаимодействие в малых, группах помогает решению различных как групповых, так и личностных проблем, а также принятию всеми участниками ценностей и потребностей других: облегчает процесс самоисследования. «Чем работа в группах отличается от традиционного урока и в чем её преимущество?»

Высокая активность всех участников процесса, что обусловлено: а) наличием единой цели общей для всех участников мотивации: б) наличием управления процессом: в) разделением процесса деятельности между его участниками: г) возникновением таких межличностных отношений, которые оказывают влияние на успешность совместной деятельности. Комфортность. Работая в группе, ее участники держатся более свободно потому что имеют возможность продемонстрировать свои знания в менее стрессовой ситуации: их мнения ценны и приняты группой. Снятие психологических барьеров в обучении. Робкий человек обретает чувство уверенности, поскольку в группе, состоящей из 4 человек он имеет возможность выглядеть так, как ему самому хочется - не боится проявить себя. Тесный психологический контакт всех участников процесса (форма круга, визуальный контакт). Активное использование системы повторения и применения полученных знаний. Самопознание. Каждый участник сам осознаёт насколько эффективно или неэффективно его поведение. Развитие личностных качеств, повышение самооценки (все имеют возможность обучиться как лидирующей роли, так и роли рядового участника в ситуации группового решения, развить способность к открытому взаимодействию с другими при сохранении собственной индивидуальности). Развитие ощущения себя частью группы. Изменение способа мышления Формирование толерантного отношения, как к личности, так и к группе. Экономия времени на достижение результата. Рассмотрение вопроса с многих точек зрения. Легче (для ведущего) определить лидера и в процессе работы способствовать развитию в нем демократических качеств. Развитие речи и коммуникативных навыков всех участников процесса (вырабатываются умение выступать перед аудиторией, емко и четко излагать свои мысли). Поощрение участия каждого (аплодисменты, «спасибо»). Придает участникам высокое чувство ответственности за

исход процесса Равное участие всех. Участники менее зависимы от тренера (ведущего): не зависимо от возраста их позиции равны. Ведущий способствует командной работе, выявляет ценность каждой личности. На что следует обратить внимание при работе с малыми группами Процесс ведения работы в группах: ведущий разбивает участников по группам или в пары (если это необходимо) и организует соответствующим образом пространство: дожидается, пока все будут готовы:

– ведущий четко и ясно определяет задание, выдвигаемое перед группой. (Если инструкция подается письменно, то она должна быть написана понятным для каждого участника языком. Если же она дается устно, то необходимо проследить, чтобы ее услышали все).

– ведущий даёт инструкцию не только о том, как необходимо выполнить данное задание, но и о том, что будет вслед за этим. Например: «В конце обсуждения спикер от каждой группы проведет презентацию результата готовой работы»:

– ведущий указывает время, которое отводится на выполнение задания, например; «На это задание, отводится 10 минут»), а также следит за ним и напоминает группам, сколько осталось до конца работы (например: «Осталось 2 минуты»):

– ведущий напоминает участникам о необходимости определения ролей в групповом взаимодействии (председателя, секретаря, спикера, таймера) и дает возможность их выбрать, если участники уже работали в малых группах, то им предлагается произвести ротацию ролей (сменить роль);

– ведущий напоминает о правилах работы в группе, (каждый имеет право голоса: все выслушивают друг друга, даже если не согласны с его мнением: в дискуссии не должны доминировать один или два человека; каждый должен быть вовлечен в дискуссию:

– ведущий, прежде чем начинать или продолжать работу в малых группах интересуется, нет ли вопросов, и если они есть, дает на них ответ или переадресовывает их участникам группы:

– ведущий в процессе работы подходит ко всем, чтобы убедиться, что задание выполняется верно.

– ведущий после того, как закончилось время, отведенное на дискуссию в группах, предоставляет слово спикерам от каждой группы для краткого изложения наработанного материала.

– ведущий опрашивает всех участников процесса чему они научились в ходе обсуждения, взаимодействия в группе, а также как они могут использовать это умение.

– Роли группового взаимодействия:

Председатель:

– не позволяет группе отклоняться от выбранного процесса;

– поощряет участие каждого;

– слушает и принимает все, что было сказано без осуждения;

– высказывает предложения по процессу;

– следит затем, чтобы секретарь успевал записывать;

– не высказывает свои идеи. касающиеся темы обсуждения (в том случае, если это авторитарный лидер) ;

Секретарь:

– записывает все, что говорится так, чтобы каждый мог прочитать;

– использует ключевые слова и фразы членов группы;

– просит группу дать ему знать, если что-то будет записано неверно;

– не высказывает свои идеи относящиеся к теме;

Роль членов группы

- вносит идеи;
- поддерживает процесс;
- выслушивает и уважает мнение остальных участников;
 - придерживается временных рамок.

Ведущему необходимо обратить внимание на «подводные камни», которые могут возникнуть в групповом взаимодействии при использовании данного методического приема. Чтобы не возникло нездоровой соревновательности и конфронтация между группами, необходимо на этапе запуска дискуссии сделать акцент на том, что предметом ее является продуктивное решение проблемы, в равной мере благодарить каждую группу за проделанную работу (аплодисменты). Чтобы избежать подавления группы лидером, предложите ему роль председателя, при этом ограничьте его полномочия, осуществлять, только, руководство, группой, не принимая участия в обсуждении вопроса (при этом не забудьте поинтересоваться, какой опыт он приобрел в этом новом для него качестве. Это будет способствовать развитию демократических качеств лидера. Продумайте для себя другие «подводные камни», исходя из особенностей вашего класса.

Техника деления на малые группы.

Решая, каким способом разделить аудиторию на малые группы необходимо учитывать следующее:

- время необходимое для проведения данной процедуры;
- простоту способа
- максимальную объективность и нейтральность решения;

Возможные варианты деления на группы:

А «*Расчет по номерам*». В зависимости от требуемой численности или количества Вы просите рассчитаться по номерам (например, первый-четвертый) Плюсы способа – скорость, четкость, объективность Минусы способа – в группе может произойти отождествление: «первые лучшие, а шестые самые последние».

Б. «*Жребий*» Раздать участникам кружки из бумаги, одна сторона которых окрашена в один из, например, пяти цветов Те, кому достались желтые кружки, образуют одну группы, зеленые - другую и т.д.

Плюсы способа – явное равенство всех, простота, значительная экономия времени

Минусы способа - возможность неудачного подбора группы (вся группа состоит из сильных» или «слабых», или попадание в одну группу) двух дружков, которые всем мешают, но, во-первых, в «группе «слабых» все равно выделится лидер, для которого, возможно. Эта ситуация послужит первым шагом к самостоятельности мышления, во-вторых, «неудачный подбор» - тоже опыт из которого можно будет сделать выводы.

В. «*Дни недели*». Если вы хотите разбить аудиторию, на большее количество групп, вам подойдет подобного рода методика – будни 5 групп, все дни - 7 групп.

Г. «*Времена года*», «*Стороны света*» - техники, позволяющие разделить участников на 4 группы.

Д. «*Считалки, Скороговорки*». Данные техники вносят эмоциональное оживление, способствуют созданию благоприятного климата.

Е. «*Использование разминок*». В данном случае вы можете сэкономить время, не только решив задачу деления на группы, но и способствовать эмоциональной разрядке, положительному настрою на работу.

(«*Броуновское движение*», «*Молекулы*». «*Собрать овощи в корзину*» и др. При выборе для деления техники скороговорок учитывать их сложность

произношения, способствовать эмоциональной разрядке атмосферы.

Выбор темы дискуссии может быть произвольный, в зависимости от актуальности, вместе с тем необходимо придерживаться заранее составленного плана.

Пример работы в малых группах. Ведущий/преподаватель: Мы с Вами уже говорили о трудностях ведения профилактической работы ПАВ в молодежной среде. Это обусловлено зачастую тем, что бросая вызов обществу (миру взрослых и миру детства), молодые люди доверяют мифам о том, что их проблемы легко и без последствий можно разрешить с помощью употребления психоактивных веществ (алкоголя, наркотиков). Вот мы и предлагаем Вам сейчас попытаться развенчать часть хорошо вам известных мифов. Каждой из групп предлагается на листе бумаги написать известные вам мифы, бытующие в молодежной среде, с тем, чтобы потом вы смогли принять участие в «Блеф-клубе».

- *Алкоголь - это стимулирующее средство, употребление его поднимает бодрость духа? (Нет)*

Алкоголь - это депрессант, он угнетает деятельность головного и спинного мозга.

— *Зависимость от наркотиков — это просто состояние души. (Нет)*
Зависимость от наркотиков реальна, она бывает одновременно физической и эмоциональной.

— *Если, выпив, вести машину небезопасно, то, накурившись марихуаны, вести машину вполне возможно. (Нет)*

Исследования показывают, что навыки управления автомобилем ухудшаются на период 4-6 часов после выкуривания одной сигареты с марихуаной, есть авторы, которые утверждают, что пик нарушения приходится на момент, когда исчезают первые признаки «курения».

— *Если хотите протрезветь, то чашка горячего свежего кофе, свежий воздух, или холодный душ помогут вам (Нет)*

Ощущение, что ты протрезвел, действительно возникает, но количество алкоголя в крови не меняется, и, следовательно, скорость реакции, внимание и поведение будут, как у пьяного человека.

- *Наиболее часто употребляемым наркотиком является марихуана. (Нет).*
Наиболее часто употребляемым наркотиком является алкоголь.

- *Опьянение от пива легче, чем опьянение от водки. (Нет)*

Пиво, вино и крепкие спиртные напитки - все содержат алкоголь, и, следовательно, эффект один и тот же.

- *Марихуана помогает увеличить творческий потенциал и стимулирует учебу. (Нет)*

Марихуана ухудшает способность курильщика сосредотачивать внимание, и поэтому она мешает учебе.

— *Люди не умирают от алкогольного отравления. (Нет)*

Люди умирают от чрезмерной доли алкоголя.

— *Марихуана не вызывает привыкания. (Нет)*

Марихуана - это наркотик, который вызывает привыкание.

- *Следы от употребления марихуаны (если ты выкуриваешь всего одну единственную порцию) в организме человека совсем незаметны, т.е. отсутствуют. (Нет)*

Следы от употребления даже одной порции марихуаны обнаруживаются в организме человека в течение одной недели после выкуривания.

— *Для того, чтобы согреться, можно принять рюмку алкоголя. (Нет).*
Употребление рюмки алкоголя вызывает расширение кровеносных сосудов у

поверхности кожи. Хотя это создает ощущение тепла, организм на самом деле быстро теряет тепло, тем самым, вызывая переохлаждение тела.

Инструмент воздействия.

а. **Круглый стол.** Разработка концепции и программы профилактической работы в образовательном учреждении. 1 час. – круглый стол (в рамках плановых мероприятий)

б. **Методический семинар.** Мастер - классы. 1 час.

в. **Методический семинар.** 1 час.

г. **Тренинговая работа (10 час.):** тренинг ассертивности; тренинг профессионального общения; тренинг психической саморегуляции; коррекция «синдрома эмоционального выгорания»; тренинг отказа от предложения употребить ПАВ.

Методическое пособие «Технология организации и проведения тренинга ассертивности в детской и молодежной среде».

Субъекты воздействия: специалисты Центров и Кабинетов по профилактике, методисты Центров и Кабинетов по профилактике, психологи и педагоги образовательного учреждения, подготовленный актив участников профилактической программы.

ТРЕНИНГ АССЕРТИВНОСТИ.

ПАССИВНОСТЬ И НЕУВЕРЕННОСТЬ

- Ты не просишь того, чего ты хочешь, надеешься, что другие сами догадаются, чего тебе нужно, скрываешь свои потребности и чувства.
- Прячешь свои чувства глубоко в себе, скрываешь неудовлетворение.
- Тебя игнорируют.
- Обычно ты не получаешь того, чего хочешь.
- Тебя гораздо больше волнует то, чтобы тебя любили, чем то, как ты можешь достичь желаемого.
- Ты пренебрегаешь собственными правами и позволяешь другим их нарушать.
- Ты жалуешься всем вокруг, но не тому, кто считает тебя виноватым.
- Считаешь себя гораздо слабее, чем ты есть на самом деле.

АГРЕССИВНОСТЬ

- Ты требуешь того, чего хочешь.
- Доминируешь над другими, упрекаешь их.
- Рассматриваешь ситуацию в категориях «Я выиграю, ты проиграешь».
- Ты пользуешься всеми средствами для достижения желаемого.
- Ты относишься к окружающим враждебно.
- Ты кричишь, мешаешь другим, прибегаешь к насилию и угрозам, не слушаешь других.
- Хочешь победить любой ценой, при этом тебе все равно, любят тебя или нет.
- Люди обычно боятся и не любят тебя.
- Ты часто добиваешься того, чего хочешь.

Основные положения ассертивного поведения:

Ассертивным является самоутверждающее поведение, которое позволяет без неуверенности и агрессии отстаивать свои интересы

1) отдаешь себе отчет в своих чувствах, знаешь свои сильные и слабые стороны, ясно выражаешь свои чувства.

- 2) если хочешь что-либо изменить, уверенно, четко, ясно и коротко сформулируешь, то чего хочется.
- 3) позитивно формулируешь то, чего хочешь;
- 4) считаешь, что окружающие в большинстве случаев не собираются навредить;
- 5) говоришь людям, когда тебе не нравится их поведение, но сохраняешь атмосферу дружеского диалога и помнишь, что существуют правила речевого этикета.
- 6) если люди ведут себя не так, как бы, помогаешь им понять, как можно было бы действовать иначе (возможно, они не знают)
- 7) хочешь, чтобы «победили» обе стороны, если это возможно; □ стремишься, чтобы тебя любили, но не в ущерб твоим собственным правам.
- 8) хвалишь все, достойное поощрения;
- 9) тебя обычно любят, тебе симпатизирует большинство разумных людей.
- 10) что бы ни происходило, стремишься настаивать на своем.
- 11) понимаешь, что негативные чувства уменьшают вероятность удовлетворения даже справедливых требований снижается. Относишься к своим действиям как к игре, тренировке.
- 12) доволен своим поведением и не испытываешь угрызений совести.
- 13) обычно достигаешь того, чего хочешь.

Технология тренинга ассертивности

1. Пациенту следует проанализировать свое поведение.
2. Пациент должен следить за своей способностью настаивать на своем. Рекомендуются завести специальную тетрадь.
3. Сосредоточиться на какой-нибудь одной неприятной ситуации. Следует как можно отчетливее представить все детали, не исключая своих эмоций до и после инцидента.
4. Далее пациенту необходимо обдумать свою реакцию с точки зрения техники ассертивного поведения (взгляд, положение тела, жесты, выражение лица, тон голоса, занятое время, плавность речи, смысл сказанного). Зафиксировать внимание на деталях, свидетельствующих о неуверенности или агрессивности.
5. Рассмотреть, как с подобной ситуацией можно справиться успешнее, понаблюдать за человеком, который справляется с ней очень хорошо.
6. Рассмотреть альтернативные варианты.
7. Пациенту надо вообразить, что он снова оказался в той же ситуации и репетировать до тех пор, пока он не найдет оптимальный образ действий. Важно наметить несколько вариантов своего поведения.
8. Оценка и самоконтроль. Акцент делается на позитивных моментах поведения.
9. Корректировка поведения.
10. Испытание в условиях реальной ситуации.

Основные навыки ассертивного поведения.

Позитивное отношение к себе

- Говорить с собой позитивно: (Вместо: Я не смогу сделать - Я не сделаю; Я должен сделать - Я решил сделать).
- Быть вежливым и добрым с самим собой. Мысленно просматривать «фильмы» своих успехов.

- Проводить время с людьми, которые тебя понимают и любят.
- Не брать на себя нереальных обязательств.
- Награждать себя за достижение успехов.
- Принимать похвалу и комплименты.

Основные навыки ассертивного поведения

Позитивное отношение к другим людям

- Употребляй утверждения от первого лица («Я»).
- Не забывай свою цель и стремись определить, что нужно другому.
- Используй утверждения, а не вопросы.
- В данный момент обсуждай только одну проблему.
- Говори то, что ты думаешь, не извиняясь и не оправдываясь.
- Не обманывай людей и не уклоняйся от разговора.
- Не описывай действительности за других, но и не позволяй им делать этого за себя.
- Искренне радуйся, когда тебя оценили, с благодарностью принимай внимание и оценку окружающих.

Основные навыки ассертивного поведения

Умение справиться с конфликтной ситуацией.

- Найти соответствующую позу, выражение лица, интонацию.
- Искать золотую середину, общие интересы, то, что объединяет, стремиться договориться, избегать установки на то, что кто-то обязательно должен проиграть.
- Вести дискуссию спокойно и контролировать ее ход.
- Придерживаться своего мнения.
- Быть готовым поступиться мелочами.
- В крайнем случае использовать технику «заезженной пластинки».

Основные навыки ассертивного поведения

Реагирование на критику

- Согласиться со справедливой критикой в свой адрес.
- Извиниться за допущенные промахи. Достаточно просто сказать: «Извини!».
- Как можно быстрее завершить дискуссию на тему совершенного прегрешения. Предложить выход из положения и, по возможности, поскорее осуществить задуманное.
- В случае несправедливой критики не падать духом. Следует простить несовершенному оппоненту выпад.

Техника отказа от ПАВ

• Первый вариант. Идентифицировать себя как нормативную личность. Ясно и четко обозначить личностную позицию: «Я не пью», («Я не употребляю наркотики») «Я завязал». «Я не собираюсь начинать». Не стоит объяснять причин, приносить извинения - это означает признание несуществующей собственной вины

• Второй вариант отказа - с пониманием позиции партнера и раскрытием перед ним - подходит для ограниченного числа хорошо знакомых людей.

• Третий вариант. Коммуникация из других личностных статусов

Проблемно-ориентированная психотерапия

Шаги:

- 1) ориентация в проблеме (когнитивный и мотивационный компоненты, приводящие к ознакомлению с проблемой в целом);
- 2) определение и формулирование проблемы (описание проблемы в конкретных терминах и идентификация специфических целей);
- 3) генерация альтернатив (разработка исчерпывающего перечня возможностей решения проблемы);
- 4) принятие решения (системное развитие цепи действий, направленных на решение проблемы, рассмотрение последствий принятия того или иного решения и выбора оптимальных альтернатив);
- 5) выполнение избранного решения и проверка, подтверждение (реализация) и наблюдение за развитием процесса получения результатов решения

Ориентация в проблеме

- 1) точное узнавание и идентификация проблемной ситуации, когда она возникает;
- 2) принятие веры в то, что проблемы в жизни есть нормальное и неизбежное явление;
- 3) выработка веры в то, что существуют эффективные способы разрешения проблемы;
- 4) выявление и модификация негативного комплекса подходов к решению проблемы, который заключается: в когнитивной оценке проблемной ситуации как "угрозы", а не как «вызова»; в ощущении глобальности и стабильности проблем; в безответственности и беспомощности при столкновении с проблемами; в преувеличении значимости существующей проблемы и напряженности социальной ситуации.

Определение и формулировка

Проблему надо сделать психотерапевтической:

- Включать личное местоимение "Я" (пациент - активный участник событий)
- Давать различные аспекты проблемы
- Содержать конкретные указания (намекы) по поводу действий, направленных на решение проблемы.

Генерация альтернатив

«Мозговой штурм». Количественный принцип предполагает, что чем большее количество альтернатив генерируется, тем больше вероятность выбора из них наиболее эффективных.

Принцип отсроченного решения предполагает, что более зрелые и адекватные альтернативы могут быть найдены, если личность приостанавливает, откладывает поиск и выбор ответов до более позднего этапа процесса разрешения проблем.

Принятие решения

Выбор альтернатив, которые:

- а) эффективно разрешают ситуацию;
- б) в дополнение к разрешению проблем максимизируют позитивные последствия этого акта в целом и минимизируют его негативные последствия.

Могут быть рассмотрены 4 категории последствий принятия и реализации решения: прямые, долговременные, личностные (направленные на себя) и социальные (направленные на других).

Выполнение решения и проверка (подтверждение) его эффективности

- 1) эффективное выполнение разрешающего ответа;
- 2) наблюдение — изучение актуальных последствий реализации решения;
- 3) оценка эффективности разрешения;
- 4) самоподкрепление (поощрение) успешного решения проблемы.

Шкала базовых знаний фактов о наркотиках для родителей и учителей.

Выберите термин, соответствующий смыслу предложения, и вставьте его на место пропуска.

Зависимость, СПИД, алкоголь, амфетамины, барбитураты, ЦНС (центральная нервная система)

1. сверхсильная, периодически повторяющаяся, чрезмерная потребность в веществе, которое используется вместо значимого физического, социального, эмоционального и экономического благополучия.
 2. вызывает в теле потерю естественного иммунитета против бактерий, делая организм уязвимым для многих болезней, с которыми он не в состоянии бороться.
 3. депрессант, влияющий на центральную нервную систему, который содержится в пиве, вине и других крепких спиртных напитках.
 4. синтетически произведенные стимуляторы центральной нервной системы.
 5. седативные снотворные таблетки, которые угнетают центральную нервную систему.
 6. управляет спинным и головным мозгом, основная система организма.
- Ключ: 1. Зависимость. 2. СПИД. 3. Алкоголь. 4. Амфетамины.
5. Барбитураты. 6. ЦНС.

Анкета опроса общественности

Эта анкета направлена на изучение отношения граждан к проблеме наркомании, их озабоченности этой проблемой и заинтересованности в разрешении.

Исследование может быть проведено как в форме телефонного интервью, так и в форме анонимного анкетирования, проведенного в общественных местах.

1. Считаете ли вы, что в вашей области в целом действительно существует проблема наркомании?
Да Нет Не знаю
2. Считаете ли вы, что в вашем городе (населенном пункте) существует проблема наркомании?
Да Нет Не знаю
3. Считаете ли вы, что в соседней области существует данная проблема?
Да Нет Не знаю
4. Насколько озабочено взрослое население вашего региона проблемой наркотиков и наркомании?
Очень мало Достаточно Очень сильно
5. Считаете ли Вы, что проблема наркомании в нашем регионе ухудшилась за последние годы?
Да Нет Не знаю

Если Вы ответили «Нет», то считаете ли вы, что проблема улучшилась за последние годы?

Да Нет Не знаю

6. Считаете ли Вы, что проблема наркомании ухудшилась в соседних областях?

Да Нет Не знаю

Если Вы ответили «Нет», то считаете ли вы, что проблема улучшилась там?

Да Нет Не знаю

7. Какой процент подростков, по вашему мнению, регулярно употребляет наркотики?

2.5. Формирование актива и волонтерская деятельность

2.5.1. Тип воздействия.

Выявление, формирование и подготовка актива. Обучение воздействиям и стимуляция работы

Инструмент воздействия. Участие во всех вышеуказанных практических занятиях – 40 час.

Субъект воздействия: превентологи, психологи, педагоги

Региональный консультативный комитет.

Региональный

консультативный комитет - это руководящий комитет проекта. Он должен состоять из 12-20 заинтересованных людей из местного общества, включая молодежь и влиятельных представителей различных слоев общества. Цель такой группы - заручиться поддержкой всего населения и обеспечить проекту фундамент «единодушия» с точки зрения его общего направления. Создав внутри региона коалицию, ключевые лица государственных, общественных и частных организаций могут подтолкнуть ее к дальнейшим действиям. Подобная коалиция может проводить широкомасштабные общественные митинги, разрабатывать всеобщие образовательные кампании и привлекать спонсоров для поддержки профилактических мер. Исследования показали, что профилактические программы могут использовать средства массовой информации для осведомления общества о серьезности проблемы употребления наркотиков и создания общественного мнения относительно ее актуальности. Использование местной статистики и выступления представителей региона помогают показать, что проблема злоупотребления наркотиков реальна и что необходимо действовать. Когда в регионе обращают внимание на проблему злоупотребления наркотиками, появляется необходимость в разработке всеобъемлющего плана, который связывают бы стратегию профилактики с потребностями общества. План должен включать: Оценку проблем в связи с потреблением наркотиков; Выявление наиболее важных факторов риска, на снижение которых он будет направлен и/или защитных факторов, которые должны быть усилены; Доступные ресурсы, которые необходимо учитывать в дальнейшем планировании; Основных участников и программы, которые будут задействованы. Как часть плана, должны быть приняты решения о том, в какой дополнительной поддержке нуждаются уже задействованные в общине программы. Поддержка может включать более интенсивную работу правоохранительных органов, новую политику продажи алкоголя и табака, призванные изменить отношение к употреблению наркотиков школьные программы и работу с употребляющими психоактивные вещества родителями.

Активная группа. При осуществлении более крупного проекта члену команды исполнителей проекта может понадобиться параллельная группа меньшего размера, которой поручается проведение конкретного мероприятия, т.е. активная группа, которая состоит из нескольких преданных человек, включая молодежь. В рамках более крупного проекта может работать несколько активных групп. Человеческие ресурсы, необходимые для реализации проекта: для реализации хорошего проекта потребуется много людей, владеющих разными навыками. Следует поощрять участие молодежи и взрослых в мероприятиях по проекту. Большинство работающих людей будут добровольцами, которые заинтересованы сделать что-то полезное для общества.

В процессе реализации проекта по профилактике ПАВ среди несовершеннолетних потребуются специальные знания по данной проблеме. В связи с этим необходимо:

а. Консультирование педагогов и специалистов по вопросам индивидуальной работы с подростками, родителями, ЗДЛ.

б. Изучение современных эффективных технологий профилактической работы.

В качестве инструмента воздействия могут быть: Лекции, семинары и тренинги по профилактике злоупотребления ПАВ в образовательной среде» и, особенно семинары с использованием интерактивных форм работы.

Интерактивные методы обучения - это модель открытого обсуждения. Они помогут детям ясно мыслить, исследовать и анализировать реальность. Обычный традиционный урок приобретает иную форму и содержание. Он превращается в урок-тренинг, который строится таким образом, что каждый участник «проживает» различные ситуации, определяя свои способности к лидерству, к поддержке, к творчеству, к признанию заслуг другого, к убеждению, умению отстаивать свои позиции, а также понимать и принимать другие — в открытом диалоге находить осознанный ответ на решение разнообразных проблем. Интерактивная сторона общения раскрывается как выработка участниками стратегии совместных действий. Совместная деятельность предполагает:

- наличие единой цели, общей для всех участников мотивации
- наличие управления процессом;
- разделение процесса деятельности между ее участниками;
- согласованность индивидуальных операций участников совместного труда для получения конечного результата;

возникновение в процессе деятельности межличностных отношений, которые в свою очередь оказывают - влияние на успешность совместной деятельности. Кроме того, интерактивные методы обучения включают в себя так называемые игры на взаимодействие, которые основаны на определении места каждого члена группы в той или иной ситуации, на поощрении поиска проблемного решения, на нахождении новых путей для сотрудничества, на умении доверять и доверяться. Все это в совокупности развивает в человеке способность ориентироваться в новой обстановке, не боясь показаться смешным.

Семинар-тренинг **«Обучение через общение»:** интерактивные психолого-педагогические технологии ведения профилактической работы с подростками и молодежью по первичной профилактике злоупотребления ПАВ в образовательной среде (Зарецкая Л.В., 2004)

Цель семинара-тренинга: Оказание практической методической помощи руководителям системы образования, психологам, педагогам образовательных учреждений по ведению профилактической работы злоупотребления ПАВ с использованием интерактивных методов обучения.

Обучение специалистов передовым технологиям ведения профилактической работы, обеспечивающим активную образовательную среду, формирование позитивных установок и ценностей здорового образа жизни, стиля социально одобряемого поведения.

В рамках своего содержания данная цель конкретизируется, через решение следующих задач:

- повышение профессиональной компетенции с целью выработки участниками совместных принципов и действий по ведению профилактической работы в молодежной среде: создания для учащихся «поля общения», позволяющего им:

самим решать трудные жизненно важные проблемы, а не просто быть наблюдателями; с потенциально большей возможностью осуществлять перенос знаний и опыта собственной деятельности из учебной ситуации в реальную; вырабатывать навыки ответственного поведения в процессе совместного взаимодействия, принятия себя и другого, осознания сильных сторон в сотрудничестве т.п.;

- осознание эффективности использования интерактивных технологий в учебно-воспитательном процессе, как условия формирования внутренних личностных регуляторов поведения учащихся, способствующих реализации не только их обучения, но и развития; раскрытие особенностей урока-тренинга, его отличия от традиционного урока; роль учителя-тренера, ее особенности.

Концепция программы включает следующие положения:

Эффективность ведения профилактической работы в образовательной среде в рамках профессиональной деятельности, основанной на организации ведущей деятельности для подростков и молодежи |важнейшего условия развития их личности.

Повышение психологической компетенции учителя (овладение им интерактивными технологиями), предполагающее формирование мотивации на изменение своей профессиональной позиции и роли, а также взаимоотношений с участниками учебно-воспитательного процесса осознание учителем, что педагогическая деятельность - это деятельность по созданию условий саморазвития, самообразования людей, по обеспечению для них пространства выбора, возможностей свободного и творческого действия.

Семинар-тренинг проходит в игровой форме с построением условно-импровизационных ситуаций, где, как обязательные элементы, присутствуют все стороны общения,

В ходе семинара используются и анализируются интерактивные технологии («ледоколы», разминки, разного вида дискуссии, ролевые игры), технологии организации тренингового пространства и особенности группового взаимодействия; разбираются вопросы структуры тренинговой программы, тренингового занятия, урока-тренинга.

Семинар носит методическую направленность и предполагает не только усвоение теоретического материала по ведению профилактической работы в рамках профессиональной деятельности, но и овладение участниками основных интерактивных технологий, навыка построения тренингового занятия (завершающим этапом является проведение участниками собственных уроков-тренингов).

Семинар-тренинг рассчитан на определенное число сессий, которые объединены друг с другом основной проблематикой,

Показателями эффективности семинара будут: 1) изменение мотивации участников в выборе методов профилактической работы (предпочтение интерактивным технологиям) в образовательной среде, что будет способствовать:

~ проведению занятий в атмосфере доверия, способствующей развитию самопознания и самокоррекции, повышению самооценки каждого участника группового процесса;

- созданию таких условий общеобразовательного процесса, которые позволят всем его участникам сохранять свою индивидуальность, уважать, принимать других в нем и сотрудничать с ними;

- исследовательской деятельности каждого, позволит им открывать ставить перед собой цели; доверять другим, но в то же время брать себя ответственность за собственные решения и поступки.

Разработка и реализация программы мониторинга факторов риска, влияющих на злоупотребление ПАВ в образовательной среде

Экспертная деятельность в региональной системе профилактики злоупотребления ПАВ

Поскольку само слово «экспертиза» вошло в число популярных и модных терминов, практики часто ищут какие-то таинственные волшебные методы и средства экспертной деятельности. Между тем главным в ней является глубокое знание дела и максимально внимательный подход к постановке цели и выбору показателей, на основании которых можно судить о её достижении. Так, например, знание требований к системе профилактики злоупотребления психоактивными веществами детьми и молодежью, структуры и этапов её реализации одинаково важно как для разработки проекта, так и для его экспертизы.

Основными целями экспертной деятельности являются:

- 1) Реализация концепции развития региональной системы профилактики;
- 2) Структурирование и поддержка инициатив и проектов по профилактике злоупотребления ПАВ;
- 3) Оценка и структурирование различного рода ресурсов для реализации стратегических целей профилактической работы в регионе;
- 4) Развитие профессионализма субъектов социокультурной сферы в аспекте реализации профилактических программ.

Для проведения экспертизы важно иметь контрольный перечень вопросов, подлежащих рассмотрению при анализе, служащих основанием для принятия решения. Экспертная деятельность должны быть направлена не только на то, чтобы оценить само содержание проекта, но также и на оценку его жизнеспособности и степени его влияния на социокультурную сферу региона в целом.

Следует заметить, что для подтверждения жизнеспособности проекта целесообразно построить выполнение работ с учетом требований, предъявляемых к экспериментальной работе:

- четкая фиксация стартовых условий (экспериментальных и контрольных групп);
- точная и ясная формулировка гипотез и ожидаемых результатов;
- фиксация независимых переменных, то есть того, что преднамеренно вносится в экспериментальную ситуацию;
- фиксацию условий эксперимента;
- выявление реальных результатов и их соответствия гипотетическим.

Не менее важно подчеркнуть, что в науке стараются не злоупотреблять экспериментами, а, учитывая их трудоемкость и дорогостоящий характер, свести их к

разумному минимуму. Называть же экспериментом любые пробы и ошибки, к тому же не сопровождающиеся четким самоконтролем результатов, условий и т.д., просто неправильно, неграмотно (Моисеев А.М., Моисеева О.М., 2001).

Экспертиза результатов проектирования в образовании требует оценки сразу двух рядов характеристик: 1) предметных (оценка конкретных продуктов проектирования – будь то методика, модель учреждения, новая схема управления и др.) и 2) деятельностных (оценка реального хода разработки проектной идеи и её воплощения в конкретных обстоятельствах).

Таким образом, неотъемлемой частью любого проекта, любой инновационной деятельности является организация экспертизы. Экспертиза может охватывать три стадии инновационного процесса: экспертизу проекта нововведения или профилактической программы, экспертизу хода работ по реализации проекта или программы (как минимум используются две точки для проведения оценки - формативная оценка в начале программы и срединная оценка в середине программы); экспертизу полученных результатов (включая форму, сообщение результатов оценки и рекомендации по развитию и тиражированию программы).

Формативная оценка включает в себя исследование и предварительное испытание вмешательств. Предварительное испытание заключается в получении реакции целевой группы на превентивные воздействия. Формативная оценка дает возможность получения обратной связи в целях дальнейшего улучшения программы. В качестве инструмента формативной оценки используются тесты, анкеты, специальные шкалы, фокус - группы.

Оценка процесса (в середине процесса) направлена на то, чтобы предварительно оценить выполнение программы и понять изменения, которые могут быть вызваны вмешательствами или действием других факторов. Оценка процесса включает в себя анализ документации программы, ее содержания и выполнения, а также анализ как специфичных для программы, так и общих факторов, влияющих на ее выполнение. Информация, получаемая при оценке процесса, может быть полезна для модификации программы в процессе ее выполнения, интерпретации результатов для итоговой оценки и для воспроизведения успешных элементов программы.

Оценка выполнения программы. Итоговая оценка адресуется общей цели программы, изменениям в знаниях, отношении и поведении, а также поддержанию изменений. Всесторонняя итоговая оценка может быть направлена как на а) немедленные, так и на б) отдаленные по времени эффекты (среднесрочные, долгосрочные), и должна учитывать как намеренные, так и ненамеренные результаты.

Хотя отдаленным желательным результатом может быть изменение поведения, для определения эффективности часто используются ряд быстро проявляющихся показателей, таких как изменение знаний, отношения, мнения, специфических навыков или поведенческих намерений. Быстро изменяющиеся параметры часто трудно определить и еще труднее измерять.

Оценка воздействия. Примерный перечень вопросов: Какой был проект результата? Вмешательство достигло ожидаемых результатов? Каковы наиболее существенные результаты? Сравнить их с другими исследованиями. Есть ли уверенность, что именно вмешательство вызвало результаты? Имеются ли любые альтернативные объяснения их? Какие инструменты применялись? Как данные были собраны, кем, когда и при каких обстоятельствах? Как данные были обработаны и какие статистические исследования были выполнены? Каково объяснение для отрицательных результатов? Какие предложения могут быть сделаны для будущего

использования подобных вмешательств? Какие предложения могут быть сделаны для будущих оценок результата этого вида вмешательства?

Экономическая оценка и финансирование. Основными подходами экономической оценки являются анализ: стоимость (цена)/эффективность и стоимость - выгода. Анализ стоимость (цена)/эффективность сравнивает общую стоимость мероприятия (или различных мероприятий) со степенью достижения поставленной цели. Анализ стоимость/выгода сравнивает стоимость с достигнутой выгодой, что может быть сделано в денежном (например, как сохранение затрат медицинских служб), или неденежном выражении (например, как уменьшение опасности для здоровья).

Управление проектом. 1) Команда исполнителей проекта. Команда исполнителей проекта обеспечивает реальное проведение мероприятий в рамках проекта. Она должна состоять из нескольких ответственных лиц, включая молодежь. 2) Работа с добровольцами. 3) Создание сети и ресурсных центров

Оценка территориальных программ может понадобиться для изучения взаимосвязи программ с практическими работниками и целевыми группами.

В процессе экспертизы оцениваются принципы построения проекта, сферы деятельности, дифференциация воздействий, компоненты деятельности по проекту.

Принципы построения проекта:

1.1. Наличие и качество целей, задач, ожидаемых результатов и критериев их оценки (цели должны быть четкими, реалистичными, позитивно сформулированными);

1.2. Обоснованность сроков и последовательности этапов работы;

1.3. Наличие обоснования методов воздействия и оценки результатов: необходимость и достаточность, взаимодополняемость;

1.4. Продуманность ресурсного обеспечения работы (программного, методического, нормативного, консультативного, финансового, материально-технического и т.д.);

1.5. Наличие в проекте хода выполнения работ. Например, в форме таблицы с такими графами:

- Название этапа, сроки его начала и окончания
- Содержание работы, процедуры, методики
- Кто организует, проводит, принимает участие
- Необходимое обеспечение
- Ожидаемые результаты, критерии и показатели их оценки
- Способы контроля и фиксации результатов
- Отметка о выполнении

1.6. Наличие и обоснованность прогноза возможных отрицательных последствий реализации проекта, предложений по профилактике и (или) компенсации и преодолению этих явлений;

1.7. Наличие и обоснованность решения о формах представления результатов работы;

1.8. Наличие вариантов перспектив дальнейшего развития работ, выполняемых по проекту.

1.9. Учет возрастных особенностей целевой группы;

1.10. Деятельность по проекту строится исходя из определенных жизненных ценностей, которые обязательно доводятся до сведения несовершеннолетних и их родителей (самодисциплина, выбор и ответственность, уважение к людям, обязанности по отношению к семье, школе, ценности здорового образа жизни), а не на информировании детей об опасностях, связанных с их нарушением;

1.11. Личностно-ориентированное обучение с вовлечением в обучающий процесс в качестве партнеров родителей, других значимых лиц;

1.12. Обратная связь и оценка эффективности внедряемых программ.

2. Сферы (образовательная среда - учащиеся и педагоги, семья, среда сверстников, социокультурная среда территории).

3. Дифференциация (точный адресат(ы), четкая целевая группа(ы)). Необходимо предусматривать различные типы мероприятий для различных контингентов несовершеннолетних и молодежи: не употребляющие ПАВ, группы повышенного риска, потребители ПАВ, злоупотребляющие ПАВ (проблемные), зависимые от ПАВ. Наличие проработанных маршрутов помощи для соответствующих групп.

4. Компоненты деятельности по проекту:

4.1. В образовательной среде (учащиеся): (вопросы об употреблении ПАВ, включенные в школьную учебную программу; информация о последствиях употребления ПАВ), использование игр и интерактивных методов обучения, через предметы учебной программы, через внеклассную и внешкольную работу, формирование актива среди ровесников и организация консультаций с их помощью; коммуникативный тренинг, тренинг ассертивности, тренинг решения проблем, тренинг психической саморегуляции; работа с дифференцированными группами учащихся.

4.2. В образовательной среде (педагоги): вопросы об употреблении ПАВ, включенные в школьную учебную программу (предметное обучение); тренинг ассертивности; тренинг решения проблем; тренинг психической саморегуляции; обучение коммуникативным профессиональным навыкам; работа с дифференцированными группами педагогов.

4.3. В семейной среде: информирование родителей (как лучше строить семейные взаимоотношения, поддерживать дисциплину, твердо и уверенно устанавливать определенные правила поведения и другим методам воспитания в семье), консультирование родителей, тренинги по выработке родительских/семейных навыков (группы ровесников родителей для решения проблем молодежи, родительские группы самопомощи и вовлечение родителей в претворение в жизнь инициатив по первичной профилактике), формирование актива среди родителей и вовлечение их в претворение в жизнь проектных инициатив; активизация родительского участия в жизни детей (беседы о наркотиках, отслеживание поступков детей, понимание их проблем и личных забот, знание всех друзей, с которыми общаются дети); работа с дифференцированными группами родителей (родители, активно участвующие в профилактической работе; родители с проблемами; родители с явлениями зависимости и созависимости).

4.4. В среде сверстников (досуга): информирование о способах сохранения здоровья и предоставляемых здоровьесберегающих услугах досуговой сферы; работа с лидерами досуговой сферы; формирование актива среди ровесников и организация консультаций с их помощью; использование досуговых видов деятельности для удовлетворения актуальных потребностей различных возрастных групп детей и молодежи; работа с дифференцированными группами.

4.5. В социокультурной среде. Вовлечение населения в деятельность по проекту, уровень развития сетей (связанных между собой организаций по проблеме проекта) и их вовлеченность в реализацию проекта, уровень знаний населения в отношении вопросов сохранения здоровья; отношение, нормы/традиции и поведение взрослых членов сообщества в отношении проблемы, решаемой проектом).

Оценка ситуации:

(1) распространенность потребления ПАВ: 1. Количественные методы анализа наркологической ситуации, использующие непрямые социальные, медицинские и другие показатели; 2. Качественные методы, использующие структурированное интервью и фокус-группу специалистов, имеющих отношение к этим проблемам и дифференцированных групп населения; 3. Анонимное анкетирование организованных групп населения, в первую очередь учащихся общеобразовательных учреждений

(2) доступность ПАВ;

(3) отношение детей и молодежи к употреблению ПАВ;

(4) отношение, нормы /традиции и поведение взрослых в связи с проблемами злоупотребления ПАВ;

(5) уровень знаний в отношении ПАВ;

(6) вовлеченность населения в деятельность по профилактике злоупотребления ПАВ среди молодежи

(7) уровень развития сетей, поддерживающих профилактические мероприятия.

5. Объем (охват) – эффективна та программа, которая охватывает 50-60% целевой группы.

6. Увязка с иными профилактическими программами. Оценка положительного и негативного опыта, действующих программ, их координация.

Следует отметить, что для проведения экспертизы проекта, как правило, недостаточно работы только с текстом документа. Необходимо также собеседование с автором проекта, постановка вопросов, а вместо официального экспертного заключения могут быть сформулированы советы и пожелания по доработке проекта.

Предварительная оценка проекта (на этапе его планирования). Оценка этой стадии отражает процесс определения проблемы и окончательной целевой группы. Основные оцениваемые позиции:

- 1. Описание явления, которому будет адресовано вмешательство.
- 2. Концептуальная основа
- 3. Целевая группа (ы)
- 4. Цели и задачи
- 5. Методы
- 6. Ресурсы
- 7. Планирование оценки

Отдельно определяются масштабность, степень новизны, практическая значимость, включающая возможность воспроизводимости вмешательства.

Примерный перечень вопросов для оценки планирования и наличия механизма оценки: Оценка процесса и итоговая оценка запланированы? Какие ресурсы доступны, чтобы предпринять такую оценку? Кто выполнит оценку? Какие переменные и индикаторы обеспечат информацию относительно того, как вмешательство было выполнено? Какая информация (качественная или количественная) будет в процессе оценки оценена? Где, когда и как часто данные будут собраны? Какие методы и инструменты будут использоваться (интервью, анкетные опросы, инструменты наблюдения)? Кто обеспечит информацию, необходимую для оценки процесса? Как данные будут проанализированы? Должны быть предусмотрены специальные тесты по каждому инструменту, основная и контрольная группы.

В рамках образовательной программы по разработке и совершенствованию системы профилактики злоупотребления психоактивными веществами детьми и молодежью особое значение должно приобрести освещение вопросов проектирования институциональных форм экспертной деятельности в системе

профилактики региона, таких как: экспертный совет; общественно-профессиональная экспертиза; комплексная полипрофессиональная экспертиза; школа экспертов в рамках системы повышения квалификации; научно-организационная и консультативная поддержка проектов и программ по профилактике злоупотребления ПАВ, разрабатываемые и реализуемые субъектами социокультурной сферы региона; нормативная база экспертной деятельности в регионе.

Мониторинг как оценка процесса осуществления программы. Мониторинг осуществления программы - повторяющиеся с установленной регулярностью, на основе выбранной системы регистрации, учет и оценка показателей как связанных с осуществляемыми вмешательствами, так и отражающих развитие ситуации с употреблением ПАВ. Осуществляется повторно по ходу осуществления проекта. Объектом мониторинга может быть как основная целевая группа (несовершеннолетние), дополнительные целевые группы, система учреждений, отдельный регион.

Оценка и мониторинг профилактической программы является важнейшим компонентом проекта (до 10 % стоимости). Он позволяет постоянно обеспечивать обратную связь по осуществляемой работе, определить достигаются ли задачи или их необходимо корректировать в ходе деятельности. Планы мониторинга должны составляться уже на этапе подготовки проекта.

Оценка программ первичной профилактики в строгом научном плане представляет собой когортное исследование. Суть его – в формировании группы (когорты), у которой зависимость от психоактивного вещества отсутствует, но может появиться в дальнейшем. Лица, включенные в когорту, классифицируются по характеристикам, которые в дальнейшем могут повлиять на исход (включая превентивные вмешательства). Затем эту когорту наблюдают в течение определенного времени, чтобы установить, у кого из участников после профилактического вмешательства возникнет заболевание (например, до 18 – 20-летнего возраста).

Проведение оценки воздействия дает возможность взглянуть на всю проведенную работу за данный период времени для определения эффективности проекта. При этом выявляются успешные и неуспешные аспекты проведения проекта. В ходе любого проекта возникает необходимость в улучшениях.

Зачастую оценка воздействия является также заключительной оценкой. Такая оценка принимает во внимание, как процесс развития проекта, так и его осуществление. Оценка воздействия является исключительно важной для определения того, позволил ли ваш проект изменить ситуацию с употреблением наркотиков. Может ли он содействовать тому, чтобы убедить других действующих лиц и другие организации, например, чиновников, скептически настроенных граждан и «держателей» финансовых средств содействовать именно такому развитию стратегии профилактики. Оценка воздействия поможет вам определить в частности следующее:

- как обстоят дела (какова текущая ситуация)
- каковы достижения
- что было сделано, чего не удалось достигнуть и что делать дальше.

Примерный перечень вопросов для оценки воздействия

1. Были ли достигнуты поставленные в рамках проекта задачи?
 9. Какие препятствия возникли в ходе осуществления проекта?
 10. Как преодолевать подобные препятствия в будущем?
 11. Были ли эффективными выбранные стратегии?
 12. Каким образом оптимально удовлетворять потребности целевой

группы?

13. Сколько потребовалось времени для осуществления проекта?

14. Сколько молодых людей было охвачено проектом?

15. Позволил ли проект сократить реальный риск употребления психоактивных веществ?

Мониторинг.

Мониторинговый цикл:

- **планирование и разработка программы или вмешательства:**
- **оценка**
- **решение, какие виды вмешательств следует провести**
- **реализация мероприятий**
- **оценка проведения мероприятий**
- **дальнейшая оценка**
- **модификация вмешательств или разработка новых мероприятий**

Мониторинг. Вопросы:

1. Проводятся ли мероприятия согласно плану?

2. Достаточно ли ресурсов для проведения мероприятий?

3. Вовлечены ли и участвуют ли в мероприятиях определенные слои общества (учителя, работники здравоохранения, правоохранительные органы, молодежь, члены семьи)?

4. Доходят ли мероприятия до молодежи?

5. Возникают ли проблемы с подходом или используемыми материалами?

6. Испытываются ли трудности в руководстве проектом?

Уроки, извлеченные благодаря мониторингу и оценке, можно использовать для перепланирования работ в рамках проекта, чтобы привести его в большее соответствие с реальной ситуацией.

Организация и методы исследования исходной оценки наркотизации

В последние годы по всему миру проводится активный поиск универсальной модели построения системы работы, направленной на профилактику употребления наркотиков. Сущность искомой модели такова, что её можно применять вне зависимости от культурного контекста, уровня жизни, эпидемиологической ситуации и других характеристик, свойственных той или иной территории. Безусловные различия в содержании деятельности и приоритетах имеет место, но в то же время построение системы всё же основывается на общих принципах и подходах. Долгосрочные исследования, проводимые в последние 30 лет, показали, что развитие наркомании обусловлено многочисленными внутренними и «средовыми» факторами риска. Более того, факты свидетельствуют о том, что вероятность развития наркотической зависимости выше у тех людей, которые подвергаются одновременному развитию нескольких факторов.

Определив факторы-предикторы наркомании, возможно снизить или вовсе исключить их активность. Это позволяет снизить уровень распространения и тяжесть последствий наркомании. Эффективность подхода, основанного на анализе факторов риска, подтверждается исследованиями профилактических программ. Эти исследования доказывают, что программы, нацеленные на уменьшение активности факторов риска и повышение активности защитных факторов, дают хорошие результаты в предотвращении употребления ПАВ.

Такое понимание проблемы стало основой для развития нового направления в профилактике наркомании. Эффективность профилактики с этих позиций определяется влиянием факторов риска и защиты в четырех областях: общество, школа, семья и группа сверстников (индивид). Примерами факторов риска может служить доступность наркотических средств (общество), семейный конфликт (семья), недостаточная заинтересованность в школьной жизни (школа), раннее начало употребления наркотиков (группа сверстников). В свою очередь факторы защиты связаны с уменьшением вероятности проявления «нездорового» «стиля поведения» (NIDA, 1997). Считается, что влияя на факторы риска и защиты, возможно снизить злоупотребление ПАВ среди подростков.

В основе модели факторов риска и защиты лежит процесс определения показателей (факторов), влияющих на вероятность приобщения человека к сфере потребления наркотиков и связанных с этим проблем, и работа с этими выделенными для данной территории на данный момент времени факторами.

Таким образом, в самых общих чертах, вся работа по профилактике основывается на снижении активности факторов риска и повышении действенности защитных факторов.

Наиболее трудоемким и спорным при разработке факторной модели является вопрос выделения и ранжирования факторов. Так или иначе, при определении «факторного портрета» территории необходимо иметь в руках исходный перечень показателей, на основе которого строятся все дальнейшие действия - от проведения исходной оценки ситуации до планирования конкретных профилактических мер.

Традиционно факторы риска и защиты разделяют на три группы: «личные», «семейные» и «социальные». Последние, в свою очередь, возможно разделить на затрагивающие среду друзей (ближнее окружение), общесоциальные и «школьные», которые мы выделяем особо, ведя разговор о подростках. Приведем перечень наиболее важных, по мнению исследователей, факторов риска и защиты.

1. Личные факторы: Успешность в реализации своих стремлений, осознание жизненной перспективы, отношение к возможности употребления наркотиков, отношение к насилию, способы проявления протестных реакций, уровень эмоциональной зрелости, сформированная система ценностей и привязанностей, кризисные ситуации, уровень притязаний и самооценка, наличие непреложных авторитетов.

2. Семейные факторы: Система распределение ролей, прав и обязанностей в семье, система контроля, уровень конфликтности в семье, семейные традиции и отношение членов семьи к употреблению наркотиков и других психоактивных веществ, система отношений и уровень доверия между родителями и детьми, эмоциональный фон семьи, родительские ожидания, компетентность родителей в контексте воспитания и наличие единого подхода к воспитанию ребенка.

3. Среда сверстников: Отношение «значимого окружения» к употреблению наркотиков, уровень социальной приемлемости поведения и социально психологический климат подростковой группы, роль подростка в группе сверстников, широта круга общения, отношение подростковой группы к взрослым, ценностные ориентиры подростковой группы.

4. Общесоциальные факторы: Нормы, политика и законодательство в отношении наркотиков, законодательство в области молодежной политики, доступность наркотиков, развитость системы социально-психологической помощи молодежи, уровень дезорганизованности сообщества, распространенность насилия, общественные традиции, позиция средств массовой информации, организованность досуга, участие молодежи в общественной жизни.

5. «Школьные» факторы: Успеваемость, частые переходы из школы в школу, участие педагогов в воспитательном процессе и принятая в школе система воспитания, отношения с учителями (уровень доверия), социально-психологический климат, участие педагогов в профилактике, связь между семьей и школой, участие в школьном самоуправлении, желание учиться, регулярное посещение школы.

Инструмент воздействия.

Фокус - группы. (1 фокус - группа по 1 час.)

Метод фокус-групп или групповое глубокое интервью относится к числу так называемых «гибких» или «качественных» методов социологического исследования. В настоящее время в развитых странах «гибкие» методы опросов (индивидуальное и групповое интервью) сделались не просто разновидностью исследовательских методик, но и отраслью индустрии, обслуживающей функционирование институтов рынка (маркетинг) и институтов демократии (анализ и коррекция политических имиджей). Внедрение в практику этих методов в России необходимо для повышения культуры работы рыночных и политических институтов.

Метод фокус-групп в контексте обсуждаемой проблемы позволяет оценить эффективность профилактических проектов и программ по профилактике злоупотребления ПАВ детьми и молодежью.

Дата: 29 апреля 2003

Место: школа I

Начало: 10:40

Окончание: 12:00

Продолжительность: 1:20

Название группы: молодежная фокус группа

Характеристика участников: юноши/мужчины: 5
девушки/женщины: 2
Всего: 7

Род занятий: Школьники

№ п/п	Пол	Возраст	Уровень образования
1	Ж	14	8 класс
2	М	13	7 класс
3	М	14	7 класс
4	М	17	11 класс
5	М	16	11 класс
6	М	14	7 класс
7	Ж	15	9 класс

Краткое изложение обсуждения с группой молодежи.

Что вы знаете об употреблении наркотиков в Вашем районе?

Узнал от друзей. Ребята предпочитают употреблять его. Его можно достать в школе. Услышал о нем от старшей сестры. Употребление зависит от личного выбора (по сравнению с открытым социальным давлением). Иногда на дискотеках продают его. Люди продают и употребляют его из-за экономических проблем. Легко производить. Легко купить. Впервые попробовал с "аутсайдерами" (имеются в виду люди со стороны, не ребята из школы). Школьники с проблемами в семье выбирают "аутсайдерами" для того, чтобы приобщить их к употреблению и продаже.

Как вы получили эту информацию?

От друзей. Газеты. Телевидение. Печатная продукция. Из разговоров с другими ребятами.

Как вы думаете, какие группы молодежи употребляют наркотики?

Школьники 14-15 лет. Группы заносчивых ребят. Рабочие, чтобы дольше работать. Водители грузовиков. Заводские рабочие.

Как вы считаете, почему эти группы употребляют наркотики?

Позволяет дольше работать. Развлечение. Добавляет энергии. Повышает уверенность.

Каковы вредные последствия употребления наркотиков?

Воровство. Насилие. Плохое самочувствие. Влияет на семью (негативно). Влияет на учебу (негативно). Разочарование родителей.

Вы слышали о каких-нибудь проектах, ставящих своей целью помочь прекратить или предотвратить употребление наркотиков?

Спортивный проект против наркотиков. Кампании. Лекции нарколога. Проект работы на ферме (реабилитация). Телевизионные программы. Концерты/популярная музыка. "Проект друзей" (поддержка ровесников на базе школы). Я мало знаю.

Выберите кого-нибудь из тех, кто употребляет ПАВ - поговорите с ними о том, что им в этом нравится - перейдите к плохим сторонам употребления наркотиков.

Что в них привлекает молодежь (большой/малый интерес)?

Интерес к деятельности, связанной со спортом, физической нагрузкой, групповой активностью, музыкальным концертом (неоднократная поддержка большинства группы). Проблема с использованием звезд экрана (для чествований), так как они тайно употребляют наркотики.

Как вы считаете, если бы молодые люди знали, что употребление наркотиков причиняет вред, это остановило бы их от употребления?

Наркоманы ничего такого никогда не слушают.

Что нужно сделать, чтобы предотвратить употребление наркотиков среди молодежи?

Нужны уверенные в себе лидеры. Необходимы группы поддержки (для восстановления здоровья). Помогите молодым с играми. Помогите молодым приобрести доверие. Распространение информации. Распространение информации теми, кто употреблял (группа реабилитации). Нужно сообщить друзьям. Обсуждения малыми группами/парами. Мать приводит сына на лечение. Понимание и счастье в семье. Личное устремление стать хорошим человеком.

Кто, по вашему мнению, должен быть ответственным за выполнение этих планов?

Психологи, Конфиденциальные группы. Родители, учителя, все школьники. Группа ровесников. Один преподаватель не является хорошим игроком (лидером).

Дополнительные замечания:

Идея действенного обучения, как, например, спорт в молодежных проектах, была в центре внимания при обсуждении профилактических мероприятий. Концепция конфиденциальных, доверительных бесед малыми группами была основной при обсуждении подходящих форм реабилитации и последующего лечения.

Боязнь обидеть друзей, если эта проблема существует в социуме, могла бы быть предметом выработки общественного осознания, которое способствует более открытому обсуждению с друзьями. Вопросы морали и наличие клейма были основными темами при обсуждении, почему проекты, как правило, были неэффективны и, особенно, почему они были неэффективны в отношении людей с зависимостью.

Педагогический совет (1 час.)

Методическое пособие «Технология организации и проведения фокус-групп».

Методический сборник «Основы групповой работы».

Субъекты реализации воздействия: специалисты Центров и Кабинетов по профилактике, психологи и педагоги образовательного учреждения, методисты Центров и Кабинетов по профилактике, подготовленный актив участников профилактической программы во взаимодействии с медицинскими работниками

3. ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА – ЧЛЕНЫ СЕМЕЙ УЧАЩИХСЯ

3.1. Просвещение. Формирование знаний, отношений и установок.

3.1.1. Тип воздействия.

Предоставление неспецифической информации членам семьи (знания в отношении детей, себя, о семейных отношениях, семейных мифах и стереотипах).

Нужна ли ранняя профилактика курения, употребления алкоголя для школьников?

Вопрос, вынесенный в заголовок, вовсе не праздный. Многие взрослые — учителя, родители — опасаются, не вызовет ли столь раннее обращение к этой теме нездоровый интерес у ребенка, сумеют ли дети разобраться в этих непростых вопросах.

Какой должна быть профилактическая работа с ребятами школьного возраста? Попробуем разобраться.

Китайцы говорят: путь в 10 000 ли всегда начинается с первого шага. А с чего начинается путь в пропасть химической зависимости? Кажется, ответ очевиден — с первой выкуренной сигареты, выпитой рюмки. Но прежде чем человек реально познакомится с одурманивающими (психоактивными) веществами, у него формируется определенное отношение к этим веществам, так называемая установка. Именно установка впоследствии может спровоцировать опасное знакомство или предостеречь его.

Закладка установок, способных в дальнейшем повлиять на поведение ребенка в отношении одурманивающих веществ, происходит очень рано (в возрасте 4-5 лет). Именно в этот период дети начинают учиться строить свои отношения с окружающими, оценивать себя и свое состояние, общаться с друзьями, преодолевать первые трудности и т.д. Если эта «жизненная наука» не осваивается ребенком, впоследствии ему будет трудно общаться с людьми, управлять своим поведением и, возможно, единственным выходом ему будет казаться употребление одурманивающих веществ.

К сожалению, уже у 5-6-летнего ребенка уже есть первые представления о конкретных одурманивающих веществах. Взрослые могут считать, что их дети об алкоголе, никотине и тем более о наркотиках «ничего не знают», но это не так. «У нас в семье никто не пьет, не курит, поэтому нашему ребенку ничего не грозит», — порой рассуждают папы и мамы. Нередко и педагоги «благополучных» школ убеждены, что их воспитанники ограждены от вредных влияний. Но так ли это на самом деле?

Вряд ли можно защитить детей от подобного рода информации сегодня — они видят, как курят и выпивают взрослые на улице, наблюдают подобные сцены на экране телевизора, слышат разговоры взрослых, видят курящих и выпивающих (пусть по праздникам) родителей. И далеко не всегда оценки и выводы, которые делают дети, можно считать негативными, имеющими антинаркогенный характер, зачастую бывает, что дети воспринимают это как норму поведения. В то же время мы считаем, что профилактическая работа не может вестись «в лоб». Нельзя приводить детям негативные примеры и ситуации, которые им не знакомы. Именно поэтому мы предлагаем на каждом занятии опираться только на тот опыт, который имеют дети. Так, например, если дети при анализе ситуаций, связанных с употреблением каких-

либо одурманивающих веществ, не упоминают о наркотиках, значит, не стоит в разговоре с ними обсуждать этот аспект проблемы.

И очень важно задолго до того, как возникнет опасность первого опыта или реального знакомства ребенка с одурманивающими веществами, сформировать у него устойчивое негативное восприятие употребления этих веществ, чему способствует ранняя профилактика употребления одурманивающих веществ.

Только проводя эту профилактику, нужно помнить, что она должна быть адекватна возрасту ребенка и соответствовать условиям, в которых он живет.

При создании комплекта «Все цвета, кроме черного» нами были разработаны принципы организации профилактической работы.

- Принцип возрастного соответствия означает, что профилактика должна соответствовать возрастным возможностям и особенностям развития детей.
- Принцип опережающих воздействий — формирование устойчивости к негативному воздействию среды должно осуществляться заблаговременно, предваряя реальное приобщение ребенка к одурманивающим веществам.
- Принцип комплексности — необходимо сформировать у детей представление об опасности любых форм использования одурманивающих веществ. Дети должны быть твердо убеждены в том, что нет «безвредных» форм наркотизации. Любое одурманивающее вещество — алкоголь, никотин или наркотик — чрезвычайно опасно для здоровья.
- Принцип альтернативности означает, что основная задача ранней профилактики не столько предотвращение реальных проб одурманивающих веществ, сколько формирование у ребенка полезных навыков поведения и установок, обеспечивающих ему эффективную социальную адаптацию. Конечно, очень важно убедить ребенка в том, что употребление наркотических и токсикоманических веществ недопустимо, но и не менее важно показать, как можно сделать свою жизнь интересной и счастливой без помощи каких-либо химических веществ.
- Очень важен принцип «запретной» информации, означающий необходимость полностью исключить сведения, способные провоцировать интерес детей к одурманивающим веществам, например рассказ о каких-то «привлекательных» свойствах различных одурманивающих веществ или о способах их применения. Не следует также обсуждать с детьми те аспекты наркотизации, которые неактуальны для их возраста или социальной сферы, в которой они живут.

Если нет каких-либо особенных обстоятельств (например, кто-то в классе, в котором учится ваш ребенок, уже сталкивался с людьми, употребляющими наркотические вещества), акцентировать внимание ребенка на этой теме не нужно.

Факторы риска

Родителям необходимо знать факторы риска, повышающие риск приобщения ребенка к алкоголю и курению. Не случайно говорят: «Осведомлен — значит предупрежден».

Специалисты выделяют три группы факторов: биологическая предрасположенность, особенности характера, особенности воспитания. Что это за факторы?

Биологические факторы. Ученые до сих пор не могут со стопроцентной уверенностью ответить на вопрос, существует ли генетическая предрасположенность к употреблению алкоголя. Уже давно замечено, что в семьях алкоголиков дети гораздо чаще приобщаются к пагубной привычке. Но есть ли ген алкоголизма и гены ли в этом виноваты, ведь приобщение к алкоголю может быть результатом воспитания.

В настоящее время точно установлено, что существует генетически обусловленное нарушение, при котором в организме у человека вырабатывается недостаточное количество эндорфинов — веществ, «ответственных» за возникновение у человека положительных ощущений (эти вещества еще называют «веществами удовольствия»). Люди с этим нарушением подсознательно постоянно ищут способы компенсации недостатка эндорфинов, поэтому часто приобщаются к алкоголю, никотину или наркотикам. Для таких людей даже единственная проба любого психоактивного вещества чрезвычайно опасна, поскольку очень быстро формируется зависимость от него. По некоторым данным у 70% людей, страдающих алкоголизмом или наркоманией, есть такое нарушение (заметим, что оно не является специфическим и может стать причиной любых других форм отклоняющегося поведения, не только химической зависимости). И всё же, если у вас в роду были люди, страдающие алкоголизмом, будьте чрезвычайно внимательны к своему ребенку. Опасность знакомства с алкоголем для него многократно возрастает. Необходимо с раннего возраста учить его иным, не наносящим ущерба здоровью, способам регуляции своего состояния. Особенно важно приобщить его к занятиям спортом, закаливанию, повышающим общий тонус организма и стимулирующим образование эндорфинов (эффект хорошего настроения после спортивных занятий, наверное, ощущали все).

К биологическим факторам риска врачи и психологи относят и различные нарушения пренатального (внутриутробного) и раннего постнатального (после рождения) развития ребенка. Иначе говоря, токсикозы, инфекционные заболевания, перенесенные матерью во время беременности, трудные роды, ставшие причиной травмы новорожденного, — все это может сыграть негативную роль в дальнейшем. Эти события так или иначе накладывают отпечаток на развитие организма и здоровье ребенка, являясь причиной функциональных нарушений. Нарушения в развитии, в свою очередь, способствуют формированию у ребенка ощущения физиологического дискомфорта (в различной степени выраженного). Став взрослым, он может употреблять химические стимуляторы для преодоления этого ощущения.

Особенно опасны нарушения формирования нервной системы ребенка. Невропатологи утверждают, что сегодня эти нарушения есть почти у 60% детей дошкольного и младшего школьного возраста, но их проявления у ребенка часто носят смазанный, неявный характер. Мало кто из родителей по собственной инициативе обращается к невропатологу из-за того, что ребенок плаксив, с трудом засыпает, у него плохой аппетит, он легко отвлекается и т.д. Обычно эти «недостатки» взрослые пытаются преодолевать с помощью воспитательных мер. Между тем дети с нарушениями в развитии нервной системы нуждаются в своевременной помощи специалиста, которая способна полностью устранить проблему. И наоборот, без квалифицированного вмешательства эти нарушения могут стать причиной школьной неуспеваемости, девиантного (противоречащего общественной этике) поведения. Дети с нарушениями нервной системы испытывают потребность во внешней стимуляции, стабилизации своего внутреннего состояния, а значит, для них велик риск раннего приобщения к психоактивным веществам.

Помимо биологических факторов риска негативную роль могут сыграть и некоторые характерологические особенности ребенка, например акцентуация характера. Психологи определяют акцентуацию как чрезмерное заострение некоторых личностных черт. Она не является признаком патологии, но требует дополнительного внимания со стороны родителей и педагогов, поскольку в подростковом возрасте акцентуированные черты могут провоцировать приобщение к алкоголю и даже наркотикам. Так, особого внимания требуют дети с неустойчивым

типом акцентуации характера. Они мгновенно переключаются, не могут длительное время сосредоточиваться на задании, быстро утомляются, выполняя даже не очень сложную работу. Начиная какое-то дело, они не доводят его до конца. В подростковом возрасте у них часто меняется настроение, они ищут острых ощущений, легких развлечений. Поэтому дети с неустойчивым типом акцентуации характера легко идут на «эксперименты» с алкоголем, приобщаются к курению. Причем особенно привлекает их эффект измененного состояния, возникающий при этом.

Будьте внимательны, если такого рода предрасположенность наблюдается у вашего ребенка.

Особенного внимания также требуют дети с истероидным типом акцентуации. Они отличаются сильнейшим стремлением быть центром внимания окружающих. Часто им даже не важно, хвалят их или осуждают, главное, чтобы именно они являлись «темой разговора». Ради популярности они готовы совершать даже те поступки, которые в душе не одобряют, — употреблять алкоголь или курить не потому, что им это нравится, а для того, чтобы завоевать авторитет, подчеркнуть свою значимость, особенность, «взрослость». Они любят преувеличить собственную «испорченность», похвалиться своей «бывалостью». Дети с истероидными чертами очень подвержены и внешним влияниям, поэтому они легко соглашаются на предложение попробовать алкоголь, закурить, лишь бы не выглядеть в глазах окружающих «маленькими», «смешными».

Говоря о биологических и психологических факторах риска, важно понимать, что они способны только потенциально приобщить ребенка к психоактивным веществам. Реализуется или нет этот потенциал — зависит от взрослых, окружающих ребенка. Если вы сумеете вовремя научить ребенка регулировать свое состояние, удовлетворять потребность в получении удовольствия за счет источников, не разрушающих физическое и психическое здоровье, то даже его предрасположенность к негативным влияниям не сыграет своей печальной роли.

Раннее знакомство с алкоголем или начало курения могут спровоцировать и особенности семейного воспитания.

Бытует расхожее мнение о том, что риск формирования пагубных привычек выше у детей из неполных семей, там, где есть только мама (реже — отец). На самом деле состав семьи как таковой играет не такую уж и большую роль (как показывают исследования, среди тех детей, которые уже в 7-9 лет имеют опыт употребления алкоголя, практически поровну детей из полных и неполных семей). Гораздо большее значение имеет характер атмосферы, складывающейся в доме, — наличие или отсутствие эмоциональной близости и доверия между детьми и родителями в семье.

Очень опасно (и не только в плане приобщения к психоактивным веществам) воспитание по типу гипоопеки (недостатка внимания родителей к ребенку). При таком воспитании (точнее, его отсутствии) дети оказываются предоставленными самим себе. Причины гипоопеки могут быть разные. Это и явное пренебрежение родителями своими обязанностями (когда, к примеру, гораздо привлекательнее для родителей общение с собутыльниками, чем с собственным ребенком), и постоянные конфликты между родителями, когда взрослые не могут найти общего языка и в пылу борьбы совершенно забывают о сыне или дочери. Но, увы, зачастую причина гипоопеки совсем иная — она связана с очень большой загруженностью родителей на работе, когда на общение с сыном или дочерью в будний день почти не остается времени. Его хватает лишь на то, чтобы накормить ребенка, проследить за чистотой его одежды и др. Тут уж не до разговора по душам. В подобной ситуации оказывается большинство родителей — изменить режим работы не всегда возможно

(просто потому, что тогда покажется материальный фундамент семьи). Получается, дети обречены на роль «воспитанников улицы» или все же есть выход?

Одну из наших коллег, работающую на трех работах и успевающую в промежутках писать интересные книги, часто спрашивают: «Как вам удалось воспитать такого замечательного сына?» Ее сын — умный и талантливый юноша, в отличие от многих своих сверстников, уже в школе занимается научной работой, ездит в экспедиции, увлекается спортом.

Секрет ее воспитания оказался весьма прост — с раннего детства у мальчика не было «пустого» времени, он постоянно занимался в различных кружках и секциях. Он мог выбирать себе любые занятия, менять кружки, условие было одно — он не должен был бездельничать.

Организовать таким образом времяпрепровождение своего ребенка по силам многим. К тому же нужно понимать, что успех воспитания зависит не только от количества времени, проведенного с ребенком, но и его качества. Пример жизни родителей, их привычки, взгляды оказывают гораздо большее влияние на ребенка, чем самые продолжительные поучающие беседы. «Воспитывает и полоска света, которая даже поздней ночью пробивается из-за двери рабочего кабинета отца!»

Опасна не только гипоопека, но и противоположный тип воспитания — гиперопека. В этом случае ребенка с раннего детства опекают, контролируют буквально каждый его шаг, не давая возможности проявить самостоятельность даже в мелочах. В результате ребенок не получает собственного опыта преодоления трудностей, борьбы с неудачами, побед над собой. Привыкнув к постоянному контролю со стороны окружающих, мальчик или девочка легко подчиняются любому внешнему давлению. Они просто не могут отказаться — ведь этому их в семье не научили.

Есть такое выражение: «Мы родом из детства». Наши хорошие и плохие привычки тоже родом оттуда, и то, каких будет больше, во многом зависит от семьи. Семья вполне способна сформировать у ребенка устойчивость к любому соблазну. Но, увы, она же может спровоцировать возникновение пагубного пристрастия.

Инструмент воздействия. Чтение лекций по проблемам современной семьи в родительской аудитории (семейной патологии, конфликтных, дисфункциональных, асоциальных семьях и их проблемах) - родительские собрания (лекционно-информационная форма). Объем мероприятий и их продолжительность определяются объемом и длительностью реализуемой конкретной профилактической программы

Субъекты воздействия: педагоги (классные руководители), школьные психологи, специалисты – превентологи, подготовленный актив участников профилактической программы.

Диагностические признаки и критерии семейных аномальных психосоциальных ситуаций

Типы семейного воспитания. Вопросы влияния типа взаимодействия взрослого с ребенком на формирование личности последнего широко обсуждаются в отечественной литературе. К настоящему времени сформировалось убеждение, что тип детско-родительских отношений в семье является одним из основных факторов, формирующих характер ребенка и особенности его поведения. Наиболее характерно и наглядно тип детско-родительских отношений проявляется при воспитании ребенка.

В частности, рядом авторов подчеркивается, что нарушение системы семейного воспитания, дисгармония отношений «мать—дитя» является основным патогенетическим фактором, обуславливающим возникновение неврозов у детей. Так, например, А.Е. Личко и Э.Г. Эйдемиллер выделили шесть типов семейного воспитания детей с акцентуированными чертами характера и с психопатиями.

Гипопротекция (гипоопека) характеризуется отсутствием необходимой заботы о ребенке («руки не доходят до ребенка»). При таком типе отношений ребенок практически предоставлен самому себе, чувствуя себя брошенным.

Доминирующая гиперпротекция предполагает окружение ребенка излишней, навязчивой заботой, полностью блокирующей его самостоятельность и инициативу. Гиперпротекция может проявляться в виде доминирования родителя над ребенком, проявляющемся в игнорировании его реальных потребностей и жестком контроле над поведением ребенка. (Например, мать будет провожать подростка до школы, несмотря на его протесты.) Такой вариант отношений называется доминирующей гиперпротекцией. Одним из вариантов гиперпротекции является потворствующая гиперпротекция, которая проявляется в желании родителей удовлетворять все потребности и капризы ребенка, определив ему роль кумира семьи.

Эмоциональное отвержение проявляется в неприятии ребенка во всех его проявлениях. Отвержение может проявляться явно (например, ребенок часто слышит от родителей фразы типа: «Ты мне надоел, уйди, не лезь ко мне») и скрыто, и в виде издевок, иронии, высмеивания.

Жестокие взаимоотношения могут проявляться явно: в виде побоев — или скрыто: в виде эмоциональной враждебности и холодности. Повышенная моральная ответственность обнаруживается в требовании от ребенка проявления высоких моральных качеств с надеждой на его особое будущее. Родители, придерживающиеся такого типа воспитания, поручают ребенку заботу и опеку над другими членами семьи.

Неправильное воспитание может рассматриваться как фактор, усиливающий потенциальные характерологические расстройства ребенка. Под акцентуацией характера традиционно понимается чрезмерная выраженность отдельных черт характера и их сочетаний, представляющая крайние варианты нормы. Акцентуированным характерам свойственна повышенная уязвимость к отдельным психотравмирующим воздействиям. Взаимосвязь между типами воспитания и формируемым типом акцентуации характера можно представить в виде следующей таблицы.

Специалистами в области семейной психологии за последнее десятилетие выделены различные варианты типов отношений «ребенок—взрослый». Так, например, в работе А.Я. Варга описаны три неблагоприятных для ребенка типа родительских отношений: симбиотический, авторитарный, эмоционально-отвергающий. Эмоционально-отвергающий тип (в отличие от описаний Э. Эйдемиллера и А. Личко) характеризуется исследователем как тенденция родителя приписывать ребенку болезненность, слабость, личностную несостоятельность. Данный тип назван автором «воспитанием с отношением к ребенку как к маленькому неудачнику».

В исследовании Е.Т. Соколовой основные стили детско-родительских отношений были выделены на основании анализа взаимодействия матери и ребенка при совместном решении задач:

- * сотрудничество;
- * псевдосотрудничество;
- * изоляция;
- * соперничество.

Сотрудничество предполагает тип отношений, в которых потребности ребенка учитываются, ему дают право «на автономию». Помощь оказывается в сложных ситуациях, требующих участия взрослого. Варианты решения той или иной возникшей в семье проблемной ситуации обсуждаются вместе с ребенком, принимается во внимание его мнение.

Псевдосотрудничество может осуществляться в разных вариантах, таких, как доминирование взрослого, доминирование ребенка. Для псевдосотрудничества характерно формальное взаимодействие, сопровождающееся откровенной лестью. Псевдосовместные решения достигаются за счет поспешного согласия одного из партнеров, испытывающего страх перед возможной агрессией другого.

При изоляции полностью отсутствует кооперация и объединение усилий, инициативы друг друга отклоняются и игнорируются, участники взаимодействия не слышат и не чувствуют друг друга.

Для стиля соперничества характерна конкуренция при отстаивании собственной инициативы и подавлении инициативы партнера.

Автор подчеркивает, что лишь при сотрудничестве, когда при выработке совместного решения принимаются как предложения взрослого, так и самого ребенка, отсутствует игнорирование партнера. Поэтому данный тип взаимодействия побуждает ребенка к творческой активности, формирует готовность к взаимопринятию, дает ощущение психологической безопасности.

По мнению В.И. Гарбузова, существует три патогенных типа воспитания.

Тип А. Неприятие (эмоциональное отвержение). Суть этого типа в чрезмерной требовательности, жесткой регламентации и контроле. Ребенок не принимается таким, какой он есть, его начинают переделывать. Это делают с помощью либо очень жесткого контроля, либо бесконтрольностью, полным попустительством. Неприятие формирует у ребенка невротический конфликт. У самих родителей наблюдается неврастения. Диктуется: «Стань таким, каким я не стал». Отцы очень часто порицают других. У матери очень высокая напряженность, она стремится занять высокое положение в социуме. Такие родители не любят в ребенке «ребенка», он раздражает их своей «детскостью».

Тип Б. Гиперсоциализирующее воспитание. Возникает на почве тревожной мнительности в отношении здоровья, социального статуса ребенка и других членов семьи. В результате могут сформироваться страхи, фобии социального плана, могут быть навязчивые идеи. Возникает конфликт между желаемым и должным. Родители приписывают ребенку, что он должен хотеть. В результате у него возникает страх перед родителями. Родители стремятся подавить проявление природных основ темперамента. При таком типе воспитания дети холерики становятся педантичными, дети-сангвиники и дети флегматики — тревожными, а дети-меланхолики становятся нечувствительными.

Тип В. Эгоцентрическое воспитание. Наблюдается в семьях, где ребенок находится на положении кумира. Ребенку навязывается представление о том, что он имеет самодовлеющую ценность для других. В результате у ребенка появляется много претензий к семье и к миру в целом. Такое воспитание может спровоцировать истероидный тип акцентуации личности.

Английский психотерапевт Д. Боулби, исследующий особенности детей, выросших без родительского попечения, выделил следующие типы патогенного воспитания.

* Один, оба родителя не удовлетворяют потребности ребенка в любви либо полностью отвергают его.

* Ребенок является средством для разрешения супружеских конфликтов.

* В качестве дисциплинарных мер используются угроза «разлюбить» ребенка и угроза «уйти» из семьи.

* Ребенку внушается мысль, что именно он будет причиной (либо уже является) возможных болезней, разводов или смертей членов семьи.

* В окружении ребенка отсутствует человек, способный понять его переживания, могущий заменить отсутствующего или «плохого» родителя.

Дисфункциональные семьи, семьи с хроническими, конфликтными отношениями, асоциальные семьи составляют большую социальную группу, которая является областью повышенного риска эмоционального отвержения детей, невозможностью обеспечить их условиями для реализации жизненно необходимых потребностей в защите и уходе. Эти семьи являются и областью повышенного уровня насилия по отношению к детям, и риска формирования у детей в этих семьях устойчивой социальной дезадаптации с высокой частотой случаев отклоняющегося поведения и состояний зависимости от ПАВ.

Деструктивные факторы базовых уровней микросоциального взаимодействия:

- психологические (психопатологические) особенности родителей (опекунов);
- негативная динамика семейных отношений и характер семейного климата;
- влияние других членов семьи и негативное социальное окружение;
- безразличное отношение общества к фактам плохого обращения с ребенком.

Следует подчеркнуть связь между насилием по отношению к ребенку и выраженностью в последующем в структуре его личности черт агрессивности. У таких детей описана стойкая делинквентность, а также установлен жестокий характер преступлений, совершаемых лицами, которыми в детстве пренебрегали или с которыми обращались жестоко.

Специалисты различных социальных практик, работающие с дисфункциональной или асоциальной семьей, постоянно испытывают необходимость оценки психосоциальной ситуации ребенка, которая значительно отклоняется от нормы с учетом существующего социального опыта и доминирующих в данной среде социокультуральных обстоятельств. Приводимые ниже диагностические признаки выбраны на основании многих свидетельств, подтверждающих их значительную роль в качестве серьезных факторов риска, определяющих развитие у ребенка психосоциально обусловленных расстройств психического здоровья и поведения. Для оценки актуального уровня психосоциальной дезадаптации ребенка в связи с семейными влияниями использована многоосевая классификация психических и поведенческих расстройств у детей и подростков в соответствии с МКБ-10 (Издание ВОЗ, 2003). Неблагоприятные семейные психосоциальные ситуации действительно вносят определенный вклад в развитие расстройств психического здоровья и поведения) ребенка, однако они не всегда являются единственной причиной, обуславливающей возникновение.

Аномальные отношения в семье. Это неблагоприятные модели отношений в рамках семьи, которые оказывают негативные воздействия на социальное, когнитивное и эмоциональное развитие ребенка. Одни из них непосредственно касаются отношений ребенка другими членами семьи; другие подразумевают в целом атмосферу семьи, в которой происходит воспитание ребенка. Хотя способы выражения и пороги оценки различаются в зависимости от особенностей культуры, дефицит или искажения в этих областях остаются весьма сходными. По своему

характеру любые отношения подразумевают двустороннее взаимодействие. Соответственно, аномальные внутрисемейные отношения, вероятно, определенной степени частично возникают в результате собственных действий, отношений или реакций ребенка. Однако в каждом конкретном случае целесообразно оценку осуществлять только на основании аномалий поведения других эмоционально значимых для ребенка взрослых членов семьи независимо от вклада самого ребенка в дисгармонию отношений.

Отдельные серьезные ссоры, не сопровождающиеся стойкой атмосферой напряжения, обычно не считаются достаточным критерием для оценки конфликтных отношений. Вместе с тем, конфликтные отношения следует обязательно учитывать, если разногласия являются частыми или присутствуют длительные периоды эмоционально напряженной атмосферы, даже если они перемежаются с периодами позитивных взаимоотношений. Конфликты между живущими отдельно родителями (как и разведенными родителями, вступающими в споры относительно общения с ребенком) имеют значение при условии, что у ребенка сохранились взаимоотношения с обеими родителями и эти конфликты, по своему уровню соответствуют приведенным выше критериям.

Также должны учитываться и разногласия между домочадцами ребенка, не являющимися его родителями. Так, стойкие конфликтные отношения могут возникать между биологическим родителем и мачехой или отчимом; между родителями и бабушками или дедушками, проживающими совместно; между родителями и взрослым ребенком; между родителями и живущими отдельно взрослым родственником или жильцом.

Психическое расстройство (отклонение) у родителей. Этот признак включает любой тип текущего психического расстройства, вызывающего утрату трудоспособности и продуктивности у родителя ребенка, независимо от того, получает ли больной психиатрическое лечение или нет. Для оценки не обязательно, чтобы ребенок находился в контакте с больным родителем; также не имеет значения, совместное ли проживание, но расстройство у родителя должно оказывать существенное влияние на ребенка.

Следует отметить, что между нормой и психопатологией не существует четкой разделительной черты; у многих взрослых бывают периоды тревоги, депрессии, пьянства или мелких делинквентных поступков, которые по степени выраженности не достигают психического расстройства, нарушающего социальную продуктивность. Более того, не существует однозначного разделения между понятиями психического расстройства и социального отклонения. Для оценки значимости признака необходимо, чтобы расстройство или отклонение приводило к значительным нарушениям в одной или нескольких основных областях социально-ролевого функционирования взрослого. На этом основании в данную рубрику включаются криминальные действия, если они являлись постоянными или повторяющимися, привели к осуждению или заключению. Алкоголизм включается в том случае, если он приводит к выраженным медицинским последствиям, существенно препятствует социальной жизни данного лица. Хроническое психическое расстройство учитывается, если оно характеризуется отчетливым аномальным поведением или постоянными странностями в социальных отношениях. Существенно отклоняющееся социальное поведение должно учитываться, даже если не установлен клинический диагноз. Таким образом, болезненная ревность, ведущая к систематическим, конфликтным отношениям между партнерами, постоянное агрессивное поведение или выраженная социальная изоляция должны учитываться, так как обуславливают стойкие социальные нарушения.

Следует полагать, что любое, сопровождающееся выраженной социальной непродуктивностью психическое расстройство, которым страдает родитель, находящийся в постоянном контакте с ребенком, с большой степенью вероятности негативно влияет на ребенка и обуславливает у него риск развития психосоциальных нарушений. Дополнительно должны присутствовать свидетельства негативного влияния психического расстройства или стойкого нарушения поведения у родителя на ребенка. К ним следует относить:

- наличие отчетливой социальной стигматизации, выражающейся в том, что ребенок подвергается унижению из-за проблемы, имеющейся у родителя;
- неадекватность заботы или надзора за ребенком со стороны больного родителя;
- нарушение воспитания, выражающееся, например, в малой отзывчивости на потребности ребенка, неадекватной реакции на его тревожное или оппозиционное или в ограничении игры/общения с ребенком;

Тест для родителей

Этот тест может помочь Вам получить приблизительный ответ на вопрос о том, какому риску подвержен ваш ребенок в связи с проблемой алкоголя и наркотиков. (Источник: Речнов Д. Д., Латышев Г. В., Яцьшин С. М., Килишина А. И., Берез Семенцов В. В. Шаг за шагом от наркотиков. Книга для родителей. СПб., 1999.)

Инструкция: Для того чтобы ответить на нижеследующие вопросы, обведите слово «да» или «нет».

1. Может ли ваш ребенок купить себе алкогольные напитки (пиво, вино, водку)?

ДА	НЕТ
----	-----
2. Замечали ли вы, что в магазинах вашего района алкоголь продают несовершеннолетним?

ДА	НЕТ
----	-----
3. Считают ли взрослые, близкие вашему ребенку, что нормально пить, курить, принимать лекарства в больших количествах?

ДА	НЕТ
----	-----
4. Есть ли недалеко от дома, школы винные магазины (по дороге, в районе, до которых легко добраться)?

ДА	НЕТ
----	-----
5. Живете ли вы в крайне тяжелых материальных условиях (долги, недоедание) или, наоборот, в очень благоприятных материальных условиях, далеко отстоящих от возможностей окружающих (в этом случае тоже обведите «да»)?

ДА	НЕТ
----	-----
6. Напиваются ли ваши соседи, нарушают закон или хулиганят в пьяном виде?

ДА	НЕТ
----	-----
7. Есть ли в семье еще родственники со стороны матери или отца, зависимые от алкоголя или наркотиков (дед, дядя, отец, старший брат)?

ДА	НЕТ
----	-----
8. Пьет ли кто-либо в семье (употребляет ли наркотики) даже время от времени?

ДА	НЕТ
----	-----
9. Даете ли вы детям полную свободу в поведении по отношению к алкоголю и наркотикам?

ДА	НЕТ
----	-----

большого участия и сотрудничества с другими людьми, например, со школьным ми, педагогом-психологом и другими родителями.

Выше 17 баллов. Крайне высокая степень риска, может означать необходимость обращения к специалистам и терапии. Некоторые специалисты считают, что период попадания в зависимость у подростков может быть очень коротким - меньше полугода.

3.2. Формирование специфических знаний, отношений и установок.

3.2.1. Тип воздействия.

Предоставление специфической информации (специальные сведения о ПАВ).

Этапы развития наркогенной карьеры детей и подростков

Еще 10 лет назад считалось, что работа с детьми и подростками, использующими одурманивающие вещества — исключительная прерогатива сотрудников наркологической службы и милиции. Сегодня, когда одурманивание стало неотъемлемым атрибутом молодежной субкультуры, ни один педагог «не застрахован» от того, что среди его учеников не окажется поклонника дурмана. Для того чтобы суметь помочь своим подопечным в этой ситуации, взрослый должен иметь представление об особенностях развития наркогенной карьеры несовершеннолетних. Здесь может быть выделено несколько этапов (в таблице 1 указана распространенность наркогенного заражения среди учащихся 7—16 лет).

Таблица 1. Распространенность видов и уровней наркогенного заражения среди учащихся общеобразовательных школ (7-16 лет)

Форма наркотизации	Этап наркогенной карьеры	Число учащихся
Использование наркотического или токсикоманического вещества	I этап	22%
	II этап	13%
	III этап	7%
	IV этап	-
Использование алкоголя	I этап	60%
	II этап	38%
	III этап	7%
	IV этап	-
Курение	I этап	49%
	II этап	29%
	III этап	32%
	IV этап	-

В таблице процентное соотношение высчитывалось от общего числа опрошенных учащихся (200 человек)

Первый этап. Ключевым событием этого этапа является первая проба одурманивающего вещества сама по себе. Как правило, основные мотив приобщения к одурманиванию носят социальный характер. Ребенок или подросток использует наркогенный препарат не ради получения эйфорического эффекта (о котором он еще имеет самое приблизительное представление), а для реализации какой-то иной своей потребности. Как правило, это связано необходимостью взаимодействия со сверстниками. Ребенок подчиняется наркогенному давлению Среды, пробует наркотик или другой препарат для того, чтобы стать «своим» в компании, «не выделяться, не выпендриваться»... Значительную

часть несовершеннолетних привлекает возможность испытать новые, неизвестные им ощущения.

Но вот что настораживает. При опросах нередко дети и подростки отмечают, что первый раз попробовали препарат потому, что «не знали, как отказаться». Действительно, ведь этому не учат в школе (к сожалению), этому не учат и родители. А ведь попадая первый раз в непривычную ситуацию, в которой не знаешь, как себя вести, всегда легче подчиниться, чем оказывать сопротивление.

И еще. Часть несовершеннолетних (как правило, это младшие подростки указывает, что первая проба одурманивающего вещества была для них вынужденной — их заставляли, даже били. А это — прямое свидетельство того что сегодня наступление дурмана приобретает агрессивный характер. К сожалению, в этой ситуации мы — взрослые — не способны защитить детей от наступления отравы, обеспечить им антинаркотическую безопасность.

Как правило, при первом использовании одурманивающего вещества эйфорический эффект не возникает. О причинах этого говорилось выше. Дети обычно утверждают, что «ничего не ощущали», затрудняются определить конкретный характер возникающих ощущений («кружилась голова», «повело в сторону») или утверждают, что ощущения были неприятные («тошнило», «болела голова»).

Поскольку реальных метаболических изменений в структурах мозга не происходит, первая проба может не затрагивать эмоциональную, волевую и нравственную сферы несовершеннолетнего. Сохраняются его основные жизненные ориентиры и ценности. В связи с этим можно апеллировать к тому, что значимо для ребенка — страху наказания, боязни осуждения, представлению о негативном влиянии одурманивания на будущие планы и т. д.

Однако, несмотря на отсутствие реальных физиологических изменений, первая проба имеет огромное психологическое значение. Дело в том, что в сознании ребенка снимается своего рода защитный психологический барьер, «табу», до определенного времени «запрещающее» одурманивание.

На этом этапе может формироваться представление о «безопасности» наркотизации. Действительно, используя первый раз одурманивающее вещество ребенок или подросток тайне ожидает испытать что-то необыкновенное (ведь не даром, думает он, об этом так много говорят, не зря запрещают). Однако действительность, как правило, разочаровывает. Это может снять всякий интерес к одурманиванию в дальнейшем, а может и стать причиной дальнейших проб наркотических веществ. Первый этап является своего рода школой по освоению «технологии одурманивания», ведь тут ребенок уже на практике обучается приемам использования конкретного наркотического препарата.

Главная задача педагога на этом этапе — своевременно выявить факт использования наркотического вещества и благодаря правильно организованной психолого-педагогической работе предотвратить развитие дальнейшего наркотического заражения.

Второй этап. Для него характерно первое прочувствование эйфорического эффекта. Происходит это за счет того, что наркотическому веществу все же удается встроиться в структуры гедонического компонента. А это значит, что здесь уже начинает формироваться ядро новой — наркотической потребности. Морфологические изменения, в свою очередь, меняют и психологические, социальные характеристики несовершеннолетнего.

Социальные мотивы наркотизации постепенно «оттесняются» иными — стремлением вновь и вновь переживать эйфорию. Надо сказать, что именно на этом этапе эйфорические ощущения наиболее яркие и значительные. Ребенок или подросток может долго и с наслаждением описывать то, что он испытывал («смотрел мультики», «летал», «парил») и т. д. За счет же чего возникает эйфория?

Дело в том, что наркотические вещества ослабляют сигналы — импульсы, идущие от внутренних органов. В норме эти сигналы мы не осознаем, они воспринимаются нами на «подкорке», однако именно они и создают у нас ощущение «земного

притяжения». При использовании одурманивающих веществ «земное притяжение» на время отступает, возникает ощущение «полета на облаках». Вот как рассказывает об этом одна из поклонниц дурмана: «Я лежу в белоснежном облаке на вершине высокой горы. Слева и справа пропасть, мне хорошо, ни до кого нет дела. Перед глазами пролетают громадные яркие бабочки, где-то журчит ручей. Мое тело невесомо, я как будто парю вместе с облаками, я самая красивая, самая счастливая, самая добрая...»

У принимающих наркотики изменяется характер отношения к окружающим, все они становятся удивительно милыми и добрыми людьми, происходит торможение всех желаний, намерений, формируется общая умиротворенность, ведь возникший очаг настолько силен, что, подобно магниту, притягивает к себе все другие возбуждения. Поэтому на время отступают все проблемы, неразрешимые задачи перестают волновать.

Безусловно, опыт эйфорических ощущений затрагивает и волевою, и нравственную сферы подростка. Он может понимать опасность наркотизации, но сопротивляться соблазну вновь испытать эйфорию становится все сложнее.

Значение этого этапа заключается в следующем. У ребенка формируется представление о «положительной» стороне наркотизации, возможности при помощи одурманивающих веществ получать «бесплатное удовольствие». Действительно, ведь никаких реальных негативных последствий наркотизации пока не ощущается (они возникнут позже), поэтому несовершеннолетнему все сложнее поверить взрослому, говорящему об опасности одурманивания. В ходе второго этапа «закрепляются» навыки наркотизации, освоенные при первых пробах.

Здесь необходима систематическая психолого-педагогическая коррекционная работа (тренинги, ролевые игры и т. д.), а также организация специального антинаркотического контроля, препятствующего возможности использования наркотического вещества в дальнейшем.

Третий этап. Ключевое событие этого этапа заключается в появлении у несовершеннолетнего симптомов психической зависимости. В момент отсутствия одурманивающего вещества ребенок или подросток начинает испытывать чувства беспокойства, дисфории, тревоги, раздражительности и т.п. Причина этого заключается в следующем. Из-за систематической наркотизации происходят столь существенные изменения в клетках гедонического компонента, что работать они теперь могут лишь в присутствии одурманивающего вещества. Дефицит же дурмана нарушает связь между клетками.

Снижается сила и «приятность» эйфорических ощущений. Это, в свою очередь, влияет на мотивы наркотизации. Ребенок или подросток стремится использовать наркотическое вещество уже не столько ради эйфории, сколько ради того, чтобы снять неприятные ощущения, избавиться от негативных переживаний. Надо сказать, что только на этом этапе взрослые — учителя и родители - начинают догадываться о том, что «с ребенком что-то неладное», поскольку «необъяснимые» колебания настроения буквально бросаются в глаза.

Изменения эмоциональной, волевой, нравственной сферы оказываются значительными. Несовершеннолетний может еще признавать вред наркотизации, однако выдвигает целый ряд доводов «за» одурманивание. Крайне неохотно идет на контакт с теми людьми, которые так или иначе пытаются помешать его наркотизации. Меняется характер взаимоотношений с родителями, одноклассниками, прежние увлечения и интересы теряют свою значимость. Круг общения сужается до группы, в которой и происходит наркотизация.

На этом этапе подросток нуждается в специальной работе с психологом и медиком. Задача педагога — выявить нуждающегося в помощи ребенка и организовать его реабилитацию (помочь связаться со службами помощи, убедить своего подопечного и его родителей в необходимости медико-психологической реабилитации).

Четвертый этап. Здесь у несовершеннолетнего формируется уже физическая зависимость от препарата. Головокружительный полет в пропасть завершается страшным ударом — возникновением симптомов абстиненции или «ломки», мучительных ощущений, обусловленных отсутствием наркотического вещества. Вот как описывает это состояние один из больных подростков: «Боль нечеловеческая... Будто внутрь забралась целая шайка садистов — одни кости сплющивают, другие суставы выворачивают, третьи гвозди повсюду забивают. Кишки разрываются на части и ты натурально сходишь с ума». Чтобы снять «ломку» наркоман идет на все—теперь для него нет никаких волевых и нравственных преград. Хорошо и нравственно все то, что дает избавление от абстиненции, плохо и безнравственно то, что способствует ей.

Чем обусловлены столь жестокие переживания? Дело в том, что в отсутствии наркотика чувствительность организма к сигналам, идущим от внутренних органов, повышается настолько, что наркоман начинает ощущать движение кишечника, напряжение мышц, возникает чувство «переворачивания внутренностей». Громкий звук, яркий свет начинают буквально бить по нервам. Один из прошедших эти круги ада говорит: «Если бы с ломки все начиналось, не было бы ни одного наркомана».

Увы, о столь разрушительных последствиях наркотизации сегодняшние несовершеннолетние, только начинающие свое знакомство с дурманом, не догадываются, и поэтому не могут оценить реально грозящую им опасность. Задача взрослого, находящегося рядом — помочь увидеть за розово-голубыми одеждами эйфорических ощущений черный призрак болезни. Педагог сам не в состоянии помочь ребенку, имеющему сформированную физическую зависимость. Собственно говоря, такие дети исключительно редко продолжают посещать школу — одурманивание полностью вытесняет из их жизни все прежние интересы. Несовершеннолетние наркоманы должны пройти курс медицинской реабилитации в условиях больницы. Однако в последующем, после возвращения в «нормальную жизнь», роль педагога окажется для них чрезвычайно значимой. Именно от него будет зависеть успешность социо-психологической реабилитации несовершеннолетних, избавившихся от физической зависимости.

Вышеприведенный сценарий развития событий будет справедлив в отношении любых вариантов одурманивания. Специфичность же их, главным образом, будет выражена интенсивностью эйфорических ощущений, скоростью развития привыкания, силой психической и физической зависимости (так, «кайф» от выкуренной сигареты будет отличаться от ощущений, вызванных ЛСД; даже одно использование героина может вызвать привыкание, тогда как при применении алкоголя этот процесс длится значительно медленнее и т.п.).

Общность различных форм наркотизма обуславливает, в свою очередь, и представление о педагогической профилактике одурманивания несовершеннолетних. В наиболее общем значении она требует воспитания человека высокой культуры жизни, заключающейся в его понимании своей причастности ко всему происходящему на планете, ответственности своей деятельности перед грядущими и ушедшими поколениями, осознающим свои духовные, социальные связи, воспринимающим себя как уникальную, неотъемлемую часть единого целого, называемого Человечеством, осознающим смысл жизни как самореализацию, самосовершенствование.

Для этого необходимо формирование у личности развитой и устойчивой потребностно-эмоциональной сферы, придающей человеческой устремленности к наслаждению высший смысл, обуславливающий предпочтение им нравственного содержания потребностей; психологическая подготовка личности к трудностям реализации поведения, регулируемого высшими потребностями.

Одной из таких высших потребностей является потребность в устойчивости внутреннего мира, полном овладении своими психическими функциями способность

достигать состояния душевного равновесия за счет внутренних ресурсов психики. Сформированность потребности в личностной устойчивости одновременно подразумевает нетерпимое отношение к любому способу изменения своего психического состояния искусственным путем, снижающим ясность восприятия окружающего мира и переживаний собственного «Я», в том числе и к использованию наркотических веществ.

Таким образом, на определенном уровне педагогическая профилактика различных форм наркотизма носит универсальный характер. Обусловлено это общими биологическими корнями разновидностей одурманивания, схожими детерминантами, общим сценарием развития наркотической потребности.

Однако разновидности наркотизма, как уже было сказано выше, имеют и свои специфические черты. Обобщенно это различие может быть выражено в мощности разрушительного воздействия наркотических веществ на физическое и духовное здоровье личности, социальных функциях, которые тот или иной вид одурманивания выполняет в обществе, а также социальных последствиях различных форм наркотизации. Все это должно найти отражение в содержании педагогической профилактики наркотизма, учитываться при определении целей и задач превентивной деятельности.

Так, к примеру, сегодня, определяя задачи профилактики использования алкоголя и курения, вряд ли целесообразно говорить о возможности формирования у несовершеннолетних абсолютно негативистских установок в отношении веществ и полной готовности отказаться от таких форм одурманивания. Связано это с повсеместным распространением вышеуказанных форм наркотизации, выполнении ими в обществе целого ряда социорегулятивных функций. Поэтому в качестве планируемого результата реальнее рассматривать формирование у детей и подростков убежденности в необходимости избегать наркотизации в течение всего периода созревания организма.

Что же касается профилактики наркоманий и токсикоманий, то здесь педагогическая профилактика должна быть направлена на полное исключение возможности наркотического заражения. Реальность и необходимость решения этой задачи предопределена целым рядом факторов: существованием законодательных механизмов ограничения распространения наркотиков; преобладанием в обществе негативных оценок этих форм наркотизма, отсутствием культурных традиций их использования, а также высокой степенью опасности даже эпизодических форм одурманивания для физического и психического здоровья человека.

Инструмент воздействия. Организация при образовательном учреждении организационных форм и структур, обеспечивающих семейное консультирование по воспитательным, психологическим проблемам развития и поведения ребенка (проблемно-ориентированная индивидуальная форма первичной профилактической помощи).

Субъекты воздействия: педагоги (классные руководители), школьные психологи, специалисты – превентологи, подготовленный актив участников профилактической программы во взаимодействии с медицинскими работниками.

Антинаркотическая профилактика в молодежной среде

Социальная среда ребенка — это окружающие его люди и сообщества, их деятельность, связи, отношения, общение, реальные или воображаемые, воспринимаемые в непосредственном контакте или опосредованно - через книги, искусство, СМИ и т. д. Это общественные отношения и общественная атмосфера, это мораль и нравственные нормы, воплотившиеся в реальном ближнем и дальнем окружении конкретного ребенка. В конечном итоге, это, с одной стороны, - источник внешних воздействий на ребенка, далеко не всегда ведомых педагогу; с другой

стороны, — это пространство существования, личностного развития и самореализации школьника.

Опасности упомянутого свободного выбора, вероятность которых важно учитывать педагогу, чтобы помочь школьнику уменьшить риски ошибок: незнание жизни, возможных вариантов последствий и перспектив выбора; неадекватность самооценки; увлеченность внешним антуражем.

Ребенок, живя жизнью школьника, полнокровной и самооценной, полной неповторимостью ожидания будущего, благодаря ведомой ему социальной среде, уже идет путем вхождения во взрослую жизнь. (Вспомним великолепное одностишие В. Вишневского: «А предвкушенье слаще, чем вкушенье...»). Игра-имитация в дочки-матери - подготовка к своей семье; школьное самоуправление - предтеча «взрослой» демократии... И то, и другое принципиально едино по своей сути, различаясь лишь формой и... мерой ответственности выбора.

Что же нового приносит современная социальная среда, в которой, как и всегда, есть свои педагогические минусы и плюсы?

Среда и раньше проникала в ребенка через естественные и искусственные преграды типа «Это пока не твоего ума дело!» (например, про материальный достаток семьи), «Вырастешь - узнаешь, а пока учись» или пресловутые «Кроме детей до 16 лет», «Я в твои годы...» Ныне эти преграды существенно изменились: стали и прозрачны, и менее прочны, и слабее санкционированы обществом, а то, что всегда было по ту сторону этих преград, стало куда более доступным и открытым, как сами они — легкопреодолимыми — из-за ТВ, видео, Интернета... А тут и политическая, экономическая, социальная нестабильность, отказ от прежних духовных ценностей, отрицание и поношение многих из них — при неопределенности и дефиците новых — не декларируемых, но реально утверждаемых и, тем более, уже действующих. Даже взрослые, и мы, педагоги, в их числе, не знают, что в нашей общей с детьми среде хорошо (и что такое хорошо?), а что — плохо. Больше того, наша ностальгия по тем или иным прежним ценностям и порядкам может быть опасна для детей, став источником конфликта поколений.

Очень часто значимым для школьника фрагментом его социальной среды оказывается приятельская компания, тусовка. Она проявляет выраженную тенденцию ассимилировать того, кто к ней принадлежит, «под себя», проявляя агрессию против индивидуальности, навязывая свои ценности, свои стандарты.

Однако среда может нести и несет положительный потенциал: или стихийно, от объединяющего положительного интереса (дружеская компания, собрание любителей-краеведов), или в результате организации (клуб самодеятельной песни, спортивная команда). В обоих случаях включаются разные по силе и направленности механизмы самоорганизации.

Социализирующее влияние на каждого - универсальное свойство каждой общности. Требования к своим членам предъявляет и школьный класс с его формальной и социально-психологической структурами (ценности, обструкции, выдвижение лидеров), команда, кружок, общественное объединение. Нередко подобные требования - условие вхождения и пребывания в сообществе. Существенная разница в другом: эти требования насильно навязаны ребенку (вплоть до угрозы «исключения», а то и расправы за несоблюдение) или им приняты добровольно. Притом, что свободный выбор того или иного «фрагмента среды», конечно же, предполагает следование его правилам и обычаям. Иметь о них представление важно не только детям, но и тем взрослым, которые призваны помочь ребятам в их взаимодействии с социальной средой. Ведь она, что называется, по определению (фактически являясь условием нормального существования человека) присваивает себе, узурпирует право влиять на личность, приоритетно принадлежащее

социально - прежде всего, семье, а профессионально - в первую очередь школе. Однако и та, и другая - замкнутые образования, даже вместе не исчерпывающие пространственных потребностей растущего человека, которому для достойной самореализации нужны и другие сферы культурного развития и самопроявлений.

Особенности нынешнего поколения школьников (точнее — разных поколений в пределах школьного десятилетия их жизни) - результат той среды, в которой они формируются и которую сами формируют!

Выпускники-2003 давно уже живут во взрослой жизни, т. е. более ответственны за свои дела и поступки: и долгие десятилетия розовый романтизм значительной части подростков и юношества, а то и затянувшееся детство 70-80-х годов уступили место уверенности, что их, выпускников, будущее - прежде всего или даже только в их руках. Юноша из г. Калининграда говорит: «Кем хочу стать в жизни? Если честно, президентом России. Надо ставить перед собой высокие цели и стремиться к ним. Как герой моей любимой книги Павка Корчагин» («Известия», 2003, 26 мая). Им хочется полной независимости и такой же полной реализации себя, поэтому они более свободны - как объекты и субъекты среды.

Будущее вырастает сегодня. Оно сидит за школьными партами, допоздна носится по дворам и улицам, прислушивается или отвергает всяческие воспитательные попытки. Будущее — оно вокруг нас. Это мы сами формируем его. Но, как показывают последние события: война в Ираке, террористические акты в США, на острове Бали, в России, особенно трагедия в «Норд-Осте», мы живем в непростое время и в непростом обществе. Это общество - мы сами. Хотя часто помимо воли нас вовлекают в сложные ситуации, большие и малые конфликты. Природа же человека такова, что каждый хочет владеть ситуацией, влиять на ее исход, быть в курсе дел и понимать происходящее. При этом каждый человек имеет собственное мнение, определенную личностную позицию, базирующуюся порой на противоположных основаниях: на желание сделать что-то хорошее, полезное для людей, государства, принять на себя ответственность за происходящее в мире и вокруг него, влиять на ситуацию, на более личных мотивах — достижение собственного благополучия, получение дополнительных благ и др. Формирование этих мотивов начинается в детстве. Понятно, что наиболее продуктивным является их разумное сочетание. Именно это и предстоит воспитать, сформировать и развить у сегодняшних детей.

Дети — это завтрашний день страны, и он непременно связан с тем, каких детей мы воспитаем сегодня, каковы будут те, кому через несколько лет предстоит встать у руля государства, возглавить производство и работать на процветание России.

В современной ситуации, когда в детской среде широко распространены беспризорность и безнадзорность, растет подростковая преступность продуктивно решать задачи воспитания трудно. Это упирается в некоторые психологические характеристики детской среды. Следует учесть, что современные дети — это другие дети. Их психология во многом не совпадает с психологией нашего поколения. Если поколения при советской и административной системе менялись раз в 20 лет, то в наше время это происходит раз в три года — динамичность современного мира отражается на умах и сердцах этих скороспелых поколений.

Вот один из примеров реального исследования мышления младших школьников. Детям 9-ти лет было дано задание составить предложения из слов «ребята, горка, крутой, кататься», и практически все написали - «Крутые ребята катались с горки». Когда их спросили: «А можно по-другому?», получилось: «С горки катались крутые ребята». Иного варианта не предложили даже девочки. Аналогичная ситуация и со словами «въехать, новый, дом, русский» - понятно, что

как неотрывный атрибут времени слова «новый русский» стояли вместе практически во всех предложениях. Вариант «новый дом» вы лишь 4 % опрошенных.

Разрушены также в головах современных детей и привычные сознанию старшего поколения стереотипы: по их глубокому убеждению, «Разведчики подземных недр» - это КРОТЫ, а «Капитаны степных кораблей» - ВЕРБЛЮДЫ.

Значительные изменения претерпело сознание детей и в отношении их жизненных ориентиров и ценностей. Вот некоторые результаты опроса двух с половиной • школьников. В ответ на вопрос «Кто является твоим идеалом?» каждый пятый ребенок 11-16 лет спросил: «А что такое идеал?»

Отсутствие идеала, стремление к развитию собственной личности требуют заполнения этой ниши иными, непродуктивными для развития личности занятиями. Так, в последние годы прослеживается тенденция увеличения числа молодых людей, которые только нигде не учатся и не работают, но и не хотят этого, существуя за счет роти других близких, зарабатывая своим телом, побираясь.... Именно они составляют по % подростков, задержанных за совершение преступления. К сожалению, растет доля преступлений, совершенных подростками в соучастии со взрослыми. Широкое распространение среди подростков получило употребление спиртного, есть данные, что к 16-ти годам абсолютное большинство молодых людей приобщаются к употреблению алкоголя. Это увеличивает количество школьников с девиантным поведением, число которых в последнее десятилетие в России и так было значительно. Только в 2001 году примеры подростков в возрасте 11-17 лет задерживала милиция, а около 5% 14-17-летних шили преступление.

Другая беда — наркомания: ежегодно в России заболевания, связанные с наркозависимостью, составляют 20 % всех госпитализаций и 10 % всех смертей; за последнее десятилетие число смертей от наркотиков увеличилось в 12 раз, в 42 раза среди детей. К окончанию школы более 20 % мальчиков и 18 % девочек пробовали наркотики.

Предпочтения современной молодежи

В молодежной среде наблюдается снижение значения и роли чтения. По нашим данным, среди учащихся старших классов число читающих составляет примерно половину обучающихся, а тех, кто вообще не берет книгу в руки, - более 16 %. На уроке гуманитарного цикла в 5 классе учитель одной из московских школ сказала, что сейчас они будут изучать творчество Микеланджело и Рафаэля. Дети обрадовались: мы их знаем, это черепашки ниндзя, там еще Леонардо есть!!!

Симптоматичен рост популярности среди молодежи силовых видов спорта (бодибилдинга, различных видов борьбы), которые, с одной стороны, имеют коммерческую ценность, а с другой — связаны с культом физической силы.

Большее предпочтение молодые люди отдают музыке и песне. Но анализ текстов популярных рок-групп показал, что в них практически отсутствуют такие основные общечеловеческие ценности, как семья, труд, добро, любовь, дружба, дом, Родина. Все эти ценности в той или иной степени высмеиваются и девальвируются. Даже при определении своей будущей профессии, можно сказать, при определении своей судьбы, школьники прежде всего руководствуются не собственными склонностями и способностями, а соображениями престижности и высокой зарплатой профессии (71 % учащихся). Значение для себя высокой оплаты труда отмечают 81 % в 9-х классах 60 % учащихся 11-х классах. Почти половина опрошенных пятиклассников отмечают привлекательность профессии, с возрастом же этот показатель уменьшается до 18 %. Лишь незначительная часть учащихся при выборе профессии ориентируется на любимые школьные предметы (менее 28%).

Выбирая будущую профессию, старшеклассники часто прислушиваются к мнению родителей (50 %). Однако родители, ориентируя детей в профессии, в 68 %

случаях настаивают на ее престижности, наличие возможностей для роста карьеры, высокой оплаты труда. Большая часть опрошенных родителей (74 %) видят детей в будущем банкиром, экономистом, предпринимателем. Ни один из опрошенных родителей не отметил, что хотел бы, чтобы ребенок занимался любимым делом. При этом 28 % родителей ответили, что не имеют денег для оплаты обучения в вузе. Только 4 % родителей ответили, что их дети сразу будут поступать на платное отделение.

СМИ и формирование личности

Большую роль в формировании личности в молодые годы играют СМИ и особенно телевидение. В силу возрастных особенностей дети живо впитывают то, что им дается извне, особо чувствительно, если из достаточно авторитетного источника и из уст известных или узнаваемых фигур - мы будем говорить не о влиянии конкретного человека или программы, а о роли мультипликационных фильмов. Специалисты, изучающие влияние виденных сцен насилия на формирование агрессивности у детей, проанализировали более 70 популярных среди детей мультфильмов и выяснили, что во всех этих лентах присутствует как минимум один акт насилия. В половине случаев один персонаж реагирует на насилие улыбкой или смехом, лишь в каждом третьем случае хотя бы один персонаж старается избежать насилия.

Суперпопулярная Машенька. Реальный случай - ребенок 11 лет курит — это вредно для здоровья, мама просит психологов помочь. Мальчик при встрече рассказывает, что все его друзья курят, их никто не ругает и далее ссылается на мультипликационный фильм. Телешаблон с попаданием 100% отразился в сознании 11-летнего мальчика! То, что говорят родители и пытаются сказать учителя, в один момент перебивает «авторитет» популярных среди детей «машеньк»...

Факторы предрасположенности подростков к наркотизму

Одним из факторов, предрасполагающим к наркотизму и быстрому становлению наркомании, являются патохарактерологические особенности личности. Большую роль играют и поведенческие реакции подросткового возраста. Они имеют свою специфику. Выделяют три основные реакции: эмансипация, «хобби», группирование со сверстниками. Наибольший интерес представляют неформальные группы, анализ функционирования и структуры наркоманических групп. Под наркоманической группой понимают малочисленную группу подростков, ведущим мотивом функционирования которой является поиск, переработка, частичная реализация и совместное потребление наркотических и других психоактивных веществ. Наркоманические группы уже по своей природе являются девиантными. Ведущей потребностью, мотивацией при употреблении наркотиков у подростков является «любопытство», «стремление к изменению психического состояния», «поиск новых ощущений».

Вместе с тем особенности подросткового возраста могут явиться почвой, на которой развивается наркомания. Они же придают ей специфические для этого возраста черты. Биологические, психологические и микросоциальные факторы формируют специфическую «личностную предрасположенность» подростка к употреблению наркотиков.

Существует много теорий, объясняющих, почему человек начинает принимать наркотики и все сильнее вовлекается в этот процесс, почему возникает наркозависимость, почему наркоман не отказывается от наркотиков, несмотря на все неблагоприятные последствия, и почему человек перестает принимать наркотики. Экономические модели выдвигают на первый план денежные отношения, которые определяют поведение поставщиков и потребителей наркотиков в разнообразных условиях, связанных с торговлей наркотиками. Биологические теории стремятся

объяснить поведение наркоманов на основе физиологических факторов, либо предшествующих наркотизации, либо возникающих как ее следствие. Социологические теории рассматривают влияние социальных условий, таких как, например, безработица и культурная традиция.

Поскольку употребление наркотиков начинается, как правило, в подростковом возрасте, были предприняты значительные усилия, чтобы определить, что предшествует и что способствует наркотизации подростков. До сих пор исследования в этой области были сфокусированы на факторах, которые могут формировать предрасположенность личности к наркомании, а именно: 1) антисоциальное поведение в раннем возрасте; 2) качество и последовательность воспитания в семье, общение между членами семьи, подражание ролевому поведению родителей, 3) адаптированность к социальной среде и учебному процессу в первые годы учебы в школе и степень желая ребенка учиться; 4) вовлеченность в группу сверстников, чьи стиль поведения и социальные установки предполагают употребление наркотиков; 5) личностные характеристики, такие, как непокорный нрав, неприятие традиционных ценностей, равнодушное или одобрительное отношение к фактам отклонения от нормы, сопротивление традиционным институтам власти и ярко выраженное стремление к независимости; 6) степень личностной компетентности и социальной ответственности.

Вопросы, связанные с мотивацией употребления наркотических веществ, разработаны недостаточно. Данные о том, почему подросток прибегает к наркотикам, немногочисленны. Выяснение данного вопроса невозможно без полного взаимопонимания между врачами и пациентом. Однако и сам подросток далеко не всегда осознает причину наркотизации. При интервьюировании подростков они склонны описывать внешнюю сторону приобщения к наркотикам, обстоятельства наркотизации, часто подчеркивают влияние друзей,

Большинство зарубежных исследователей мотивацию употребления наркотиков связывают с влиянием микросоциальных факторов, характерологических особенностей подростка, то есть речь идет о внешней мотивации. Так, М. В. Holmberg (1989) считает, что основным причинным фактором подростковой наркомании является социальная дезадаптация, наблюдающаяся преимущественно у мальчиков (у девочек преобладают невротические нарушения). Неблагополучная семья, психические отклонения, делинквентное поведение рассматриваются как причины наркомании.

По-другому трактуют мотивацию наркомании представители психоаналитической школы, которые полагают, что в основе развития наркомании лежит глубокий регресс либидо, стремление оградить себя от влияний внешнего мира, достичь состояния абсолютного спокойствия – «нирваны». Конечной целью наркомана является самоуничтожение.

В отечественной литературе проблемам мотивации посвящены работы В. Ю. Завьялова. Им разработана классификация мотивационных факторов при алкоголизме, которая на взгляд специалистов, может быть использована и в клинике подростковых наркоманий.

Первая группа мотивов образуется из трех «социально-психологических» факторов: 1) традиционные, социально обусловленные мотивы; 2) субмиссивные мотивы отражающие подчинение давлению других людей или референтной группы; 3) псевдокультурный тип мотивов, свидетельствующий о стремлении подростка приспособиться к «наркоманическим ценностям» подростковой группы. На ранних этапах злоупотребления психоактивными веществами главную роль играют «социальные мотивы», в частности, субмиссивный мотив. Социальные мотивы у подростков имеют свою специфику. Они тесно связаны с типичными

подростковыми реакциями, характерными для более раннего возраста. Стереотипы употребления наркотиков навязываются подростку группой. Существенным социальным мотивом является доступность наркотического вещества.

Вторая группа мотивов отражает потребность в изменении собственного состояния: 1) гедонистические мотивы - стремление испытать чувство эйфории; 2) атарактические мотивы - желание нейтрализовать негативные эмоциональные переживания; 3) мотивы гиперактивации поведения - стремление выйти из апатического состояния, улучшить на краткий период интеллектуальную и физическую работоспособность.

Третья группа мотивов отражает патологическую мотивацию, связанную с на абстинентного синдрома и патологического влечения к наркотику: 1) мотив купирования абстиненции - стремление избавиться от тягостных проявлений абстиненции с помощью приема очередной дозы наркотика, тесно связанный с мотивами гиперактивации и атарактическими мотивами; 2) мотив зависимости (аддиктивный мотив) - фиксация в сознании патологического влечения к наркотику; 3) мотив самоповреждения - стремление употребить наркотик «назло себе и другим» для того, чтобы ускорить наступление социальных осложнений («Пусть лучше меня заберут в ЛТП») либо соматических осложнений смерти («Пусть лучше я умру от передозировки»).

Признаки наступления наркозависимости у подростков

Признаки наступления зависимости у подростков могут быть самыми разнообразными, но все же есть некоторые общие признаки, при обнаружении которых родители, должны немедленно обратиться за консультацией к специалисту: необычные эмоциональные реакции, двигательное возбуждение или заторможенность, резкое изменение характера и интересов, периодически расширенные или суженные зрачки, следы инъекций, и т. п. Еще одним предвестником наркомании является употребление детьми в разговоре жаргона. Чем раньше родители станут относиться ответственнее к своим детям, а также и к самим себе, тем больше у них шансов жить спокойной и вой жизнью, поскольку наркоман не только страдает сам, но и наказывает своим саморазрушающим поведением всех, кто находится рядом.

Родители, которые пытаются помочь своим детям, употребляющим наркотики должны, прежде всего, убедить их, что не станут делать поспешных выводов при откровенном разговоре с ними. Они должны терпеливо выслушать ребенка, прежде чем оп свою собственную позицию и выразить ее вслух.

Причины приобщения подростков к наркотикам

Важно познакомить родителей с доступной и достоверной социологической, юридической, медицинской и, конечно же, психолого-педагогической информацией об этом страшном явлении — в той ее части, которая особенно актуальна для семьи. На этой основе можно раскрыть родителям глаза на реальную опасность, которая может прийти или уже пришла в их дом, помочь вовремя заметить тревожные «мелочи», не допускающие традиционной терпимости или равнодушия старших. Родители нуждаются в советах, как можно поступать в сложившихся условиях, как действовать, причем в советах, не однозначно категоричных («поступать так!»), а построенных по принципу вариативности («можно поступить так или вот так»), к тому же для разных типичных ситуаций — насколько возможна типология по составу семей возрасту детей и т. д.

Анкета для родителей

Напротив каждого предлагаемого варианта нужно поставить свой ответ в виде «+» или «-» .

I Здоровье-это:
1. отсутствие физических дефектов
2. имеющиеся психические расстройства
3. душевное и социальное благополучие
II Успешное управление собой - это:
1. Четко знать свою цель
2. Наказывать себя за все свои неправильные действия
3. Оптимальная психологическая устойчивость
III Релаксация - это:
1. напряжение
2. получение наслаждения от расслабления
3. управление своим дыханием
4. смех
IV Наркомания - это:
1. болезнь
2. преступление
3. свободное времяпрепровождение
V Заразившийся ВИЧ инфекцией человек:
1. опасен для окружающих
2. человек (организм) теряет способность бороться с инфекционными заболеваниями
3. не опасен для общества
VI Сексуальное воспитание - это:
1. дело случая
2. доверительные беседы
3. формирование адекватного поведения
4. гармоничная самореализация
VII Нельзя заразиться ВИЧ-инфекцией:
1. через укус насекомых
2. при рукопожатии
3. при использовании общих салфеток, полотенец и т.д.
4. при пользовании не стерильными медицинскими инструментами
VIII Кто такой волонтер:
1. доброволец
2. уборщик
3. помощник

3.3. Волонтерская деятельность.

3.3.1. Тип воздействия. Формирование актива родителей.

Волонтерские проекты

Волонтерские организации и их участие в профилактической работе—для отечественной педагогики дело новое. Хотя, как уже было сказано, объединения, напоминающие волонтерские, действовали в России уже в прошлом веке.

Волонтерские организации обеспечивают принципиально новый подход к организации педагогической профилактики, обуславливающий высокий уровень ее эффективности. Что же такое — волонтерская организация?

В наиболее общем значении—это объединение добровольцев, цель деятельности которых—решение той или иной социально значимой проблемы, в том числе и борьбы с наркотизмом.

Волонтерская организация может состоять из бывших наркозависимых, которые своим личным примером пытаются помочь больным людям преодолеть пристрастие к одурманиванию. Они работают в наркологических клиниках, реабилитационных центрах (бесплатно), организуют встречи наркозависимых и т.д.

Есть волонтерские организации, состоящие из родственников наркозависимых. Люди объединяются вместе не только для того, чтобы сообща решить свою проблему, но и для того, чтобы помочь другим, пока не нашедшим выхода из тупика.

Существуют и молодежные волонтерские организации. Члены их посещают места, где обычно встречаются подростки, использующие наркотики, рассказывают им о возможных опасностях приобщения к одурманиванию, дают адреса реабилитационных центров и т.д. Молодежные объединения могут заниматься и вопросами организации досуга молодых людей, а также помогать группам риска в решении их социальных проблем (поиск жилья, работы, психологическая поддержка и т.д.).

Опыт волонтерской работы может и должен быть использован в практике педагогической работы. Дело в том, что принципы волонтерской деятельности часто оказываются «чудодейственным» средством, способом решения самых сложных вопросов педагогической профилактики. Действительно, волонтерская работа предполагает, что дети являются организаторами и исполнителями работы, участие взрослого при этом минимально. А это значит, что ребята не принимают уже готовые антинаркогенные установки и убеждения, а информируют их для себя в процессе своей деятельности.

Эффективность мероприятий, проводимых ребятами-волонтерами, зачастую оказывается значительно выше, чем работа, проделанная даже самыми квалифицированными взрослыми специалистами. И это тоже не случайно. Ведь подросткам легче и проще найти общий язык со сверстниками, понять их проблемы. К тому же информация, полученная от сверстника, вызывает больше доверия, чем сведения, предоставленные взрослыми.

Одним из способов организации волонтерской работы в школе может стать волонтерский проект.

Для его реализации создается менеджерская группа. Менеджеры-волонтеры — ядро проекта. Каждый из них создает свою волонтерскую группу, которая работает над той или иной задачей проекта.

Стать менеджером может любой старшеклассник (конечно, высказавший желание участвовать в проекте), обладающий организационными способностями. Менеджером может быть и педагог, психолог, любой другой сотрудник школы. Однако в этом случае «управленческие» права взрослого не превышают таковых у менеджеров-подростков.

Участники группы должны определить цель, содержание проекта, наметить пути реализации намеченного. Причем здесь менеджерам нельзя забывать о том, что они осуществляют именно управление (management) проектом, хотя, конечно, и от исполнительской работы совсем отказываться нельзя. Основное направление деятельности — привлечение добровольцев для участия в проекте.

Менеджерам прежде всего необходимо сформулировать цель проекта. Понятно, что главной целью волонтеров является искоренение традиций одурманивания среди молодежи. Однако, это — цель, ориентир. Вряд ли даже самый замечательный и интересный проект позволит реализовать ее за короткий срок. Следует определить

«реальную» цель и задачи, которые можно выполнить за срок действия проекта (обычно, за учебный год).

Сформулировать цель проекта поможет волонтерский мониторинг. Он позволит выявить, насколько актуальна для школы проблема, связанная с наркотизмом, и в чем заключается эта проблема.

Самый эффективный и простой способ организации волонтерского мониторинга для школы — социологический опрос (анкетирование) учащихся. В пикете обязательно должны быть отражены следующие моменты:

— какая форма наркогенного заражения является наиболее распространенной в школьном коллективе (определяется по числу школьников, указавших в анкете на имеющийся наркогенный опыт);

— какие причины заставляют использовать одурманивающие вещества (опрашиваемым предлагается объяснить, почему они знакомятся с наркогенными препаратами);

— среди каких групп школьников в наибольшей степени распространено одурманивание;

— каким образом попадают одурманивающие вещества к детям и подросткам.

Для составления анкеты можно воспользоваться рекомендациями, приведенными в разделе «Формы педагогической профилактики». Весьма полезным в этом случае является метод экспертных оценок. Ребятам предлагается выступить в роли экспертов, рассказывающих о проблеме в целом. При этом меняется формулировка вопросов. Вместо фразы «Как ты относишься к оцениваешь, считаешь...», используется вариант «Как, по твоему, (считает, оценивает) большинство современных подростков (к использованию наркотиков, курению и т.п.). Даже при оценке уровня распространения наркогенного заражения в школе можно обойтись без «любых вопросов, типа: «Пробовал ли ты наркотики (курить и т.д.)». Лучше предложить опрашиваемому определить—сколько, приблизительно, среди его друзей (одноклассников, знакомых) тех, кто имеет тот или иной наркогенный опыт: 1 — 2 человека, треть, половина и т.д. Такой вариант составления анкет позволяет получить наиболее точные и правдивые ответы.

При проведении мониторинга важно определить выборку (ту группу, которая непосредственно будет опрашиваться). Опрашиваться могут все учащиеся, или только старшеклассники, или ученики и преподаватели (они могут высказать свой взгляд на проблему и пути ее решения) — в зависимости от предполагаемой задачи исследования.

Значение имеет и количество предполагаемых респондентов. Так, если в школе 3000 учащихся — не обязательно опрашивать их всех. Следует узнать, каково соотношение юношей и девушек, какую часть в школе составляют, к примеру, девятиклассники, десятиклассники, одиннадцатиклассники» (если опрос проводится среди старшеклассников). Так, если выяснится, что среди старшеклассников 42% юношей и 58% девушек, то эти же пропорции должны быть соблюдены при опросе — в нем должно участвовать 42% старшеклассников и 58% старшеклассниц. В целом число респондентов социологическом опросе не должно быть меньше 100 человек.

После проведения анкетирования его результаты анализируются для того, чтобы определить содержание проекта. Так, предположим, в школе молодые люди практически не используют наркотики, зато широко распространено курение и применение алкогольных напитков. Понятно, что основные волонтеров должны быть сосредоточены на профилактике именно этих наркотизаций.

Если большинство опрошенных объясняют свое «пристрастие» к наркотизации тем, что им «нечем заняться, скучно», одной из задач проекта становится создание условий для проведения досуга подростков.

В ходе опроса может выясниться, что фактором, определяющим приобщение молодежи к одурманиванию, является низкий уровень их информированности об

опасности наркотизации. Тогда в задачи проекта включается распространение сведений о последствиях, которые несет знакомство с одурманивающими веществами.

Если большинство респондентов отмечают, что чаще всего знакомство молодых людей с одурманивающими веществами происходит в школе или дискотеке, можно поставить вопрос перед районной, городской и т.д. администрацией об усилении специального контроля за распространением одурманивающих веществ на территории образовательных учреждений, учреждений досуга и т.д.

После определения основных проблем нужно четко сформулировать цель и задачи проекта. Это может выглядеть следующим образом:

Цель

Уменьшить численность группы подростков, использующих наркотические вещества.

Задачи

1. Распространить среди подростков информацию о том, к каким последствиям может привести использование наркотиков.
2. Обучить подростков правильному поведению в ситуациях наркотического заражения (как отказаться от использования одурманивающих веществ).
3. Определить возможные варианты организации досуга подростков группы риска.

После этого менеджерам следует определить, как решить намеченные задачи, что нужно сделать для того, чтобы цель проекта была реализована.

Что нужно сделать для решения задач

- Провести круглые столы для обсуждения последствий наркотизации.
- Распространить среди подростков листовки об опасности использования наркотиков.
- С помощью психолога школы организовать и провести ролевые тренинги среди подростков.
- Подготовить и провести для младших школьников спектакль-предупреждение об опасности наркотиков.
- Организовать и провести марафон «Нет наркотикам!».
- Организовать в школе спортивную секцию.

При определении вариантов реализации волонтерского проекта команде менеджеров необходимо четко представлять уровень реальных возможностей команды. Кто из учеников школы будет привлечен к работе, обладает ли он необходимыми навыками и умениями, какие временные и финансовые ресурсы понадобятся (и где их взять?), как будет осуществляться взаимодействие с администрацией школы.

Последнее во многом определяет успешность проекта. Безусловно, само «рождение» объединения волонтеров возможно лишь при одобрении руководителя учреждения (ведь именно на нем лежит ответственность за жизнь школы). Поэтому инициативная группа в первую очередь должна познакомить администрацию школы со своей идеей. Впоследствии отношения между руководством и волонтерами могут складываться на основе принципа «невмешательства» (администрация не мешает, но и особо не помогает объединению), а могут и превратиться в настоящее сотрудничество. Последнее, естественно, для волонтеров выгоднее (в хорошем смысле этого слова). В связи с этим менеджерам необходимо продумать механизм взаимодействия с руководством. Это могут быть еженедельные десяти-пятнадцатиминутные встречи, на которых волонтеры и администрация обсуждают возможные совместные мероприятия.

Для реализации проекта волонтерам может понадобиться и помощь местных государственных организаций — районных управ, библиотек, домов культуры и т.п.

Однако первичное обращение к руководству таких учреждений по просьбе волонтеров лучше предпринять администрации школы.

Комплексный волонтерский проект должен включать несколько блоков. Первый блок — информационно-просветительский. Он предполагает распространение правдивых сведений об одурманивающих веществах среди молодых людей. Возможные формы реализации: выпуск информационных листов, подготовка и раздача листовок, круглые столы и т.п.

Второй блок — безопасное поведение. Он предполагает обучение молодых людей правильному поведению, позволяющему предотвратить знакомство с одурманивающими веществами. Сюда относится и умение отказаться от предложения попробовать одурманивающее вещество, и приемы поведения в конфликтных ситуациях, помогающие избежать ссоры с родителями, близкими друзьями, развитие особых навыков, позволяющих регулировать свое внутреннее состояние — избавляться от плохого настроения, раздражения, преодолевать уныние и т. д. Реализация этого блока может осуществляться за счет организации и проведения ролевых игр, театрализации и т.п. Здесь необходимо привлечение к работе психолога.

Третий блок — досуговый. Он связан с организацией свободного времени учащихся. Ведь если у человека есть интересное занятие, которому он посвящает свое свободное время, то одурманивание для него не является привлекательным. Он всегда имеет возможность выбрать — тратить ли ему свое здоровье и время на наркотики или заняться увлекательным, полезным делом. Волонтеры могут обеспечить организацию и работу на базе школы различных объединений по интересам, тематических вечеров, танцевальных марафонов...

Четвертый блок — валеологический. Он направлен на формирование у молодых людей желания сохранять и укреплять собственное здоровье, а также освоение ими правил здорового образа жизни. Именно забота о собственном здоровье, умение получать удовольствие от того, что ты сам «строишь» свое тело, является главной альтернативой «удовольствию» от одурманивания. Спортивные секции, спартакиады, соревнования — вот лишь варианты организации валеологического блока.

Хорошо, если предполагаемые мероприятия будут связаны с реализацией нескольких блоков. Так, к примеру, проводимая спартакиада является не только формой организации досуга молодых людей, но и, несомненно, укрепит у них желание развивать свои физические способности, укреплять здоровье (кому ни хочется завоевать спортивный кубок?). Круглый стол, посвященный проблемам молодежного наркотизма, не только расширит осведомленность подростков об опасности одурманивания, но и поможет освоить им правила поведения в ситуации, когда им предлагается одурманивающее вещество, а также научит отстаивать свой взгляд на проблему, уважать мнение оппонента.

Теперь необходимо составить календарный план реализации проекта — проще говоря, определить сроки проведения намеченных дел. Все мероприятия можно разделить на две группы: группы, требующие длительной подготовки и группы, в которые организуются в течение короткого времени.

Прежде всего, следует обратить внимание на те дела, для которых нужно время. Как долго их нужно подготавливать — месяц, два? Каковы могут быть этапы подготовки? Например:

ДЕЛО	ЭТАПЫ	СРОКИ
Антинаркотический марафон	1. Подготовка сценария марафона	2 недели
	2. Подготовка и проведение конкурса антинаркотической рекламы	2 недели
	3. Спектакль-предупреждение «Осторожно — опасность»	3 недели
	4. Молодежное шоу «Нет»	2 недели

Волонтерам важно продумать вопрос о том, как информировать всех учащихся школы о результатах своей работы и будущих планах. Это позволит формировать в коллективе определенное отношение к деятельности объединения, поможет в привлечении новых волонтеров. Выпуск листовок, информационных листов, журнала — вот лишь немногие формы информационного взаимодействия. Причем информирование должно носить не «разовый», а систематический характер (например, обязательное объявление о готовящемся мероприятии и краткий репортаж о его проведении), это тоже во многом влияет на имидж волонтерского объединения.

При планировании содержания проекта менеджерам следует четко продумать вопрос об оценке его эффективности. Оценка может включать в себя как качественные, так и количественные показатели. Именно они должны лечь в основу итогового отчета, составляемого по завершении проекта.

Прежде всего, в отчете следует проанализировать, насколько выполнен план, все ли намеченные мероприятия проведены. Но количество далеко не всегда означает качество. Поэтому полезным будет анализ информации о том, как оценили то или иное мероприятие сами ребята (это могут быть анкеты, опросные листы, «почтовые ящики» — куда подростки складывают записки с оценкой работы волонтеров). Наконец, для подведения итогов волонтерского проекта может использоваться сравнение показателей, полученных при опросе в школьном коллективе перед началом работы и после ее завершения. Изменилось ли число тех, кто высказывает намерение использовать наркотические вещества, упоминающих о том, что не имеет возможности интересно проводить свободное время и т.д. Все это позволит достоверно определить эффективность и действенность проекта, а также спланировать работу на будущее.

Инструмент воздействия.

а. Организация и проведение родительских семинаров по проблемам семьи, как формы целенаправленной работы по формированию групп родительской поддержки среди социально ориентированных и лично активно родителей, членов родительского комитета образовательного учреждения.

б. Организация родителей, готовых участвовать в оказании социальной поддержки другим семьям, создание и обеспечение деятельности групп "родительской поддержки" для "трудных" семей данного образовательного учреждения

в. Организация действующих по специальным программам обучающих семинаров-тренингов для групп "родительской поддержки" в рамках внутришкольной социальной и антинаркотической профилактической помощи.

Субъекты воздействия: зам. директора образовательного учреждения по воспитательной работе школьные психологи, социальные педагоги, специалисты – превентологи, подготовленный актив участников профилактической программы.

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ ВОЛОНТЕРОВ

(Авторская программа альтернативной активности
Сирота Н. А., Ялтонский В. М.)

Важной особенностью проведения любой профилактической активности и программ является вовлечение родителей в процесс профилактики. Необходимо

понять, что процесс профилактики злоупотребления психоактивными веществами — это постоянный и интенсивный процесс.

Цели волонтерского движения:

- формирование здорового жизненного стиля у детей, подростков и молодежи;
- формирование у молодежи стойкой негативной установки по отношению к употреблению ПАВ как способу решения своих проблем или проведения досуга;
- ориентация на позитивные социальные и личные ценности через вовлечение молодежи в работу по профилактике наркомании.

Задачи волонтерского движения:

1. Создание и развитие волонтерского движения, проводящего работу по профилактике злоупотребления психоактивными веществами в образовательных учебных заведениях.

2. Мониторинг уровня и качества информированности учащихся о проблемах, связанных с распространением наркотиков, а также эффективности работы волонтеров.

3. Формирование и закрепление в школьной среде ценностей молодежной культуры, направленных на неприятие социально опасных привычек, ориентированных на здоровый жизненный стиль.

4. Организация мероприятий, способствующих ориентации молодежи на здоровый и безопасный образ жизни.

5. Формирование и развитие у школьников общеобразовательных учреждений личностных ресурсов, стратегий и навыков поведения, ведущих к здоровью и препятствующих злоупотреблению психоактивными веществами.

6. Привлечение к профилактической работе родителей и школьников, а так же учителей и преподавателей.

7. Разъяснение необходимости лечения от наркомании особенно на ранних этапах болезни с активным использованием кабинета анонимного лечения.

8. Создание на территории учебных заведений силами учащихся «зон, свободных от наркотиков».

Занятия по предложенной профилактической программе проводятся по модели динамической развивающей формы организации взаимодействия и общения всех участников при целенаправленном руководстве со стороны преподавателя. Используется комплексный анализ информации, самоанализ, рефлексия, ролевое и имитационное поведение «мозговой штурм», «генерация альтернатив», выбор наиболее оптимальных решений, поведенческий тренинг.

Ведущими элементами являются: обсуждение профессиональных задач высокого уровня проблемности, включая педагогические, юридические и ведомственные проблемы; выявление проблем личности и рассмотрение их в контексте психолого-педагогических и социально-психологических проблем; поведенческий тренинг; ролевые игры коммуникативное поведение.

Группа, проходящая обучение, является инструментом психотренинговой и педагогической работы и ведущим фактором, способствующим позитивным изменениям.

Группа работает по следующим правилам:

1. Необходимость обсуждения всего, что происходит в группе, и высказывания всеми членами группы собственного мнения по этому поводу (правило обратной связи).

2. Необходимость использования эффектов эмпатии и социальной поддержки.

3. Необходимость взятия ответственности за работу группы каждым ее членом.

4. Возможность открыто проявлять свои эмоциональные реакции (исключая повышенную агрессию).

5. Запрет на оценочные суждения, разрешение высказывать только собственное отношение к происходящему, не абсолютизируя его.

6. Работа в системе «здесь и сейчас».

Информирование о действиях и последствиях употребления психоактивных веществ.

В процессе профилактической программы приглашенные специалисты, специально обученные сотрудники общеобразовательных учреждений должны давать родителям информацию о действии и последствиях употребления наркотиков и других психоактивных веществ, однако информация должна носить строго определенный характер. Следует давать объективную информацию, не делая акцента на эйфоризирующих эффектах употребления наркотика, не используя приемы чрезмерного устрашения. Слушатели должны получать информацию в доступной и строгой форме.

Программа рассчитана на 34 учебных часа, состоит из 17 занятий по 90 минут каждое. Наиболее эффективно проводить занятия два раза в неделю. Основная форма обучения - групповая работа, предполагающая развитие внутригрупповых процессов взаимодействия. В программу обязательно должны быть включены индивидуальные формы работы с родителями. Также предусматривается самостоятельная работа (выполнение домашних заданий).

До начала занятий рекомендуется провести предварительное экспериментально-психологическое тестирование с целью определения ориентировочного уровня употребления наркотиков, алкоголя и других психоактивных веществ у участников программы; знаний о ПАВ; навыках отказа от ПАВ; поведения в ситуациях употребления наркотиков, исходного уровня развития поведенческих копинг-стратегий и личностно-средовых ресурсов. После завершения программы рекомендуется провести повторное исследование уровня усвоения навыков для определения эффективности работы.

Требования к ведущему группы.

Ведущий должен:

- иметь достаточное представление о проблеме употребления психоактивных веществ и обладать необходимыми знаниями и информацией;
- иметь собственную определенную позицию по отношению к употреблению психоактивных веществ и быть готовым говорить об этом с родителями;
- обладать достаточно высоким уровнем личностного здоровья;
- владеть определенными профессиональными навыками, пройти специальную подготовку по ведению профилактических программ;
- обладать коммуникативными навыками.

Темы занятий:

Занятие 1. Знакомство. Представление программы.

Занятие 2. Жизненные навыки и стратегии преодоления проблем.

Занятие 3. Развитие копинг-стратегий «Разрешение проблем». Тренинг навыков проблеморазрешающего поведения.

Занятие 4. Развитие стратегии «Разрешение проблем», тренинг навыков проблеморазрешающего поведения (продолжение).

Занятие 5. Развитие стратегии «Разрешение проблем», тренинг навыков проблеморазрешающего поведения (продолжение).

Занятие 6. Развитие копинг-стратегий «Разрешение проблем» и «Поиск социальной поддержки». Тренинг навыков проблеморазрешающего и социально-поддерживающего поведения.

Занятие 7. Тренинг разрешения проблем и принятия решения.

Занятие 8. Развитие когнитивной оценки проблемной и/или стрессовой ситуации.

Занятие 9. Развитие стратегии поиска социальной поддержки. Тренинг навыков поиска, восприятия и оказания социальной поддержки.

Занятие 10. Развитие копинг-стратегий поиска социальной поддержки. Тренингов поиска, восприятия и оказания социальной поддержки (продолжение).

Занятие 11. Модификация копинг-стратегий избегания и тренинг адекватных форм стратегии избегания.

Занятие 12. Развитие Я-концепции. Тренинг навыков самоконтроля и самоэффективности.

Занятие 13. Развитие Я-концепции. Тренинг навыков самоконтроля и самоэффективности (продолжение).

Занятие 14. Развитие эмпатии, аффилиации, коммуникативной социальной компетентности, тренинг коммуникативных навыков.

Занятие 15. Информация о наркотиках и психоактивных веществах.

Занятие 16. Развитие личностного контроля над ситуацией. Тренировка навыков противодействия давлению среды.

Занятие 17. Подведение итогов и определение целей на будущее.

Занятие 1

Знакомство. Представление программы.

Цели: дать возможность участникам группы познакомиться друг с другом и с ведущим, представить цели и задачи программы; создать атмосферу взаимопонимания и взаимоподдержки.

Заметки для ведущего.

Установить доверительные, поддерживающие отношения в группе будет легче, Вы будете открыто проявлять свои чувства, оказывать поддержку, подчеркивать важность соблюдения установленных вместе с группой правил, использовать игровые ситуации являть творческую активность.

1. Знакомство.

Ведущий представляется сам и предлагает представиться участникам тренинга: назвать свое имя, сказать несколько слов о себе, о своих ожиданиях от занятий. Для облегчения знакомства можно применять любые игровые приемы.

2. Представление программы.

Ведущий рассказывает о программе, знакомит членов группы с ее целями и задачами.

Программа ориентирована на то, чтобы участники лучше узнали себя, получили представление о своих возможностях, приобрели навыки эффективного преодоления проблем, смогли развить свои личностные ресурсы, наладить взаимоотношения с окружающими людьми. Она поможет научиться укреплять свое физическое и психическое здоровье, активно и эффективно решать возникающие проблемы, избегать употребления наркотиков или других психоактивных веществ, которые препятствуют личностному развитию, вызывают стойкую зависимость и множество отрицательных физических, психических и социальных последствий.

В процессе работы будут обсуждаться многие стороны жизни. Поэтому отношения в группе должны быть абсолютно доверительными. Важно создать атмосферу поддержки, чтобы каждый участник мог чувствовать себя комфортно, быть искренним и открытым для общения.

3. Установление правил работы в группе.

Ведущий предлагает участникам разработать правила работы в группе. Сначала он представляет общепринятые правила.

Полная конфиденциальность полученной в группе информации.

Открытость и искренность.

Возможность свободно высказывать свои соображения, мнения, чувства как позитивного, так и негативного характера.

Участие, активность, заинтересованность всех членов группы, обязательность выполнения всех упражнений и домашних заданий.

Обязательное посещение всех занятий без опозданий.

Участие в создании и поддержании теплой, дружеской атмосферы в группе, чтобы каждый участник мог рассчитывать на помощь и сочувствие окружающих во время занятий, несмотря на возможные разногласия.

Затем участники предлагают и записывают на листе бумаги свои дополнения. Из них принимаются те, которые устраивают большинство членов группы.

4. Ознакомление с процессом групповой работы.

Ведущий объясняет, что в процессе занятий участники будут получать и осмысливать новую информацию, а главное, в группе будет складываться особая система взаимоотношений, основанная на взаимопонимании и поддержке. Условия групповой работы способствуют развитию важнейших личностных качеств и умений.

Человек учится понимать других, вставать на их позицию и сочувствовать им, соответственно улучшаются его отношения с другими людьми, повышается способность находить и получать поддержку, самому выбирать друзей, строить процесс общения. Человек учится управлять своим поведением, эффективно разрешать проблемы, преодолевать стресс. Научившись развивать эти качества в себе, он сможет обучить этому и других - друзей, членов семьи, соседей.

Человеческие отношения не бывают стабильными, они постоянно меняются. Часто эти изменения зависят от нас самих. Члены группы будут иметь возможность понять, что существует множество «моделей собственного мира». Каждый может научиться создавать свой мир, который бы его устраивал, чувствовать себя комфортно и жить полноценной жизнью.

5. Установление в группе доверительной комфортной и поддерживающей обстановки.

Проводится дискуссия по методу «мозгового штурма». Ее цель - преодолеть возможные тревогу и недоверие, нередко возникающие в начале групповой работы, установить контакт между членами группы, выявить темы, волнующие участников.

Ведущий предлагает каждому взять лист бумаги и написать на нем любой вопрос, на который ему хотелось бы получить ответ в ходе групповой работы. После заполнения листа бумаги НУЖНО свернуть и отдать ведущему.

Ведущий перемешивает листы и раздает по одному каждому участнику, следя, чтобы никто не получил свой собственный листок. Каждый участник должен ответить на полученный им вопрос. Группа активно обсуждает возможные варианты ответов и записывает их на доске либо на листе ватмана. Таким образом, рассматривается каждый заданный вопрос. Из всех предложений путем совместного обсуждения выбираются наиболее подходящие. Ведущий должен способствовать тому, чтобы участники выдвигали идеи, предлагали как можно больше вариантов.

В результате завязывается дискуссия, в ходе которой ведущий делает необходимые пояснения и добавления. В конце занятия он подводит итог, акцентируя наиболее моменты обсуждения.

6. Домашнее задание.

Задание направлено на развитие навыков социально-поддерживающего поведения. «Озаглавьте чистый лист бумаги «Поддерживающее поведение». Напишите на этом листе любые вопросы, которые, как вам кажется, могли бы задать друг другу члены группы, ваши друзья или родные, если бы находились в проблемной или стрессовой ситуации. Постарайтесь ответить на эти вопросы, представляя конкретного человека, стараясь выразить сочувствие и поддержку именно ему».

Занятие 2

Жизненные навыки и стратегии преодоления проблем.

Цель: дать представление о жизненных навыках, событиях и проблемах; провести практическую отработку навыков преодоления проблем.

Заметки для ведущего.

Жизненные навыки — это умения, которые позволяют людям контролировать жизнь, нести за нее ответственность, успешно взаимодействовать с другими людьми, оказывать определенное воздействие на происходящее. Пример жизненных навыков: определение и решение проблем, принятие решений и разрешение конфликтов.

Обычно люди стараются справиться с проблемами тремя основными способам:

- 1) пытаюсь изменить восприятие проблемы;
- 2) пытаюсь изменить ситуацию, породившую ее;
- 3) пытаюсь справиться со стрессом, который эта проблема порождает.

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания. Ведущий дает краткий обзор информации, полученной на предыдущем занятии, организует обсуждение домашнего задания.

2. Дискуссия на тему: «Жизненные трудности и их преодоление». Ведущий организует дискуссию между участниками группы: «Вспомните, пожалуйста, основные проблемные ситуации, которые возникали у вас в течение последних шести месяцев и свое поведение в этих ситуациях».

3. Ролевые игры. Демонстрация разных типов копинг-поведения. Ведущий просит участников разыграть сценки, демонстрирующие способы совладания со стрессом. Желательно записывать ролевые игры на видеомаягнитофон для последующего обсуждения и получения обратной связи.

4. Обсуждение основных стратегий поведения. На примере только что разыгранных ситуаций ведущий организует обсуждение основных стратегий, используемых человеком для совладания со стрессом (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание). Выделяются более и менее эффективные стратегии.

Затем ведущий предлагает участникам написать на листе бумаги еще по 1-2 примера преодоления стрессовых ситуаций. Совместными усилиями определяются основные копинг-стратегии в этих примерах. Используя метод «мозгового штурма», члены группы вместе с ведущим разрабатывают и записывают на листе бумаги навыки поведения, способствующие эффективному преодолению стресса.

5. Домашнее задание.

«Возьмите лист бумаги. Назовите его «Измерение моих навыков». Запишите навыки которые у вас уже сформированы и которые вы хотели бы в себе развить».

Занятие 3

Развитие копинг-стратегии «Разрешение проблем». Тренинг навыков проблеморазрешающего поведения.

Цели: ознакомить участников программы с процессом разрешения проблем и его этапами; отработать первый и второй этапы проблеморазрешающего поведения.

Заметки для ведущего.

Тренинг разрешения проблем - сложная работа, тесно связанная с процессом развития мышления. Поэтому Вам необходимо иметь четкое представление о проблеморазрешающем поведении, уметь проявлять фантазию и импровизировать, особенно при конструировании ролевых игр.

1. Этапы разрешения проблем.

Инструкция участникам: «На этом занятии вы узнаете об основных этапах разрешения проблем. Их пять:

1. Ориентация в проблеме.
2. Определение и формулирование проблемы.
3. Генерация альтернатив (формулирование различных вариантов решения проблемы).
4. Принятие решения.
5. Выполнение решения и его проверка.

Сегодня мы подробно изучим два первых этапа.

Ориентация в проблеме предполагает следующие шаги:

точное знание того, что проблема возникла (проблема есть);

понимание того, что проблемы в жизни — это нормальное и неизбежное явление;

формирование уверенности в том, что существуют эффективные способы разрешения проблемы;

понимание проблемы не как угрожающей, а как нормальной ситуации, несущей в себе изменение.

После того как произошла ориентация в проблеме, необходимо оценить проблему, сформулировать цель ее разрешения.

Формулирование проблемы состоит из четырех шагов:

1. Поиск всей доступной информации о проблеме.
2. Разделение информации на объективную, относящуюся к делу, и субъективную, непроверенную (сюда же относятся преждевременные оценки, ожидания, интерпретации, выводы).

3. Определение факторов или обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной, то есть препятствуют достижению цели.

4. Постановка реальной цели решения проблемы с описанием деталей желательного исхода.

Запишите на листе бумаги шаги двух первых этапов: определения и формулирования проблемы.

2. Ролевые игры. Отработка первых двух этапов разрешения проблемы.

Ведущий просит участников перечислить проблемные ситуации и организует ролевую игру «Определение и формулирование проблемы».

3. Домашнее задание.

«Вся наша жизнь — это цепь малых и больших проблем. За время между сегодняшним занятием и нашей следующей встречей постарайтесь определить ряд проблем, разобрать их по «шкагам» ориентации в проблеме и ее определения, которые мы обсудили на занятии и проиграли в ролевых играх».

Занятие 4

Развитие стратегии «Разрешение проблем», тренинг навыков проблеморазрешающего ведения (продолжение).

Цель: помочь участникам осознать и отработать на практике третий и четвертый этапы разрешения проблемы.

Заметки для ведущего

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания.

Ведущий дает краткий обзор информации, полученной на предыдущем занятии, организует обсуждение домашнего задания.

2. Осознание и отработка третьего этапа разрешения проблем.

Ведущий знакомит участников с третьим этапом разрешения проблем — генерация альтернатив.

Инструкция участникам: «Третья стадия разрешения проблем — поиск возможных вариантов решения проблемы».

На этой стадии нужно сформулировать как можно больше альтернативных вариантов разрешения проблемы. Чем больше предложений вы выскажете, тем лучше. Необходимо предлагать самые разные, возможно, и неподходящие варианты. Не бойтесь предлагать, даже если некоторые из них покажутся не очень разумными или наивными.

Сейчас мы проведем «мозговой штурм» проблемы, над которой работали на предыдущем занятии. Записывайте все возможные варианты решения на листе бумаги. Чем больше, тем лучше. Действуйте по принципу «количество порождает качество».

Не принимайте решения сразу. Используйте принцип «отсроченного решения» заключается в том, что, высказывая варианты решения, вы понимаете, что проблема еще окончательно не решается, и откладываете наиболее важные этапы решения на кое-то время».

3. Осознание и отработка четвертого этапа разрешения проблем.

Ведущий знакомит участников с четвертым этапом разрешения проблем — принятие Решения.

Инструкция участникам: «Мы подошли к четвертому шагу разрешения проблем - этапу принятия решения».

Цель этого этапа - проанализировать имеющиеся возможности решения проблемы и выбрать наиболее эффективные из них, т.е. те, которые приводят к полному разрешению Проблемы и к положительным последствиям.

Встречаются четыре категории последствий:

кратковременные или непосредственные; долговременные; направленные на себя; направленные на окружающих.

Действия по принятию решений и проверке их эффективности записываются на листе бумаги.

4. Анализ проблемных ситуаций. Проверка эффективности принятия решений.

Ведущий предлагает разобрать проблемы, для решения которых применялся «мозговой штурм», организует их обсуждение, просит участников предложить наиболее подходящее решение и попробовать проверить его эффективность, используя анализ предполагаемых последствий.

5. Домашнее задание.

«Попробуйте определить несколько проблем, которые возникнут в перерыве между двумя занятиями, и разобрать их по шагам: ориентация в проблеме, ее определение, «мозговой штурм», принятие решения. Попросите родителей или друзей рассказать вам о своих проблемах и, если у них будет желание, попробуйте вместе с ними разобрать их проблемы по известной вам схеме».

Занятие 5

Развитие стратегии «Разрешение проблем», тренинг навыков проблеморазрешающего поведения (продолжение).

Цель: помочь участникам осознать и отработать пятый этап разрешения проблем (выполнение решения и проверка); провести тренинг проблеморазрешающего поведения в целом; начать формирование группы поддержки из сверстников — «Центра решения проблем».

Заметки для ведущего.

В силу действия защитных механизмов личности определение актуальных проблем и их осознание является очень сложным процессом. Вы должны провести эту часть занятий так, чтобы анализировались не формальные или шуточные проблемы, а действительно реальные. Это потребует от Вас большого мастерства и мужества. Помочь в

этом может напоминание о том, что работа проводится на основе принципа взаимной поддержки и участия.

Для повышения открытости участников можно перед занятием провести два-три коротких упражнения, направленных на сплочение группы и развитие взаимной поддержки.

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания.

Ведущий дает краткий обзор предыдущего занятия, организует обсуждение домашнего задания.

2. Осознание и отработка пятого этапа разрешения проблем.

Ведущий знакомит участников с шагами пятого этапа разрешения проблем и просит их записать эти шаги.

Инструкция участникам: «Процедура выполнения решения и его проверки включает четыре шага:

1. Выполнение решения.

2. Изучение последствий решения.

3. Оценка эффективности разрешения.

4. Самоподкрепление (самопоощрение)».

3. Рольевые игры. Оценка проблемных ситуаций.

Ведущий просит участников провести оценку ситуаций, которые разбирались на предыдущем занятии, сравнивая реальные результаты с ожидаемыми.

Затем участники разыгрывают сценки, демонстрирующие способы совладания стрессом. Желательно записать рольевые игры на видеомаягнитофон для обсуждения и получения обратной связи.

4. Рольевые игры. Актуальные проблемы участников.

Ведущий организует несколько рольевых игр, в ходе которых участники должны постараться решить актуальные для них проблемы, используя все этапы изученной схемы решения проблем.

5. Создание постоянно действующего «Центра решения проблем».

Инструкция участникам: «Подумайте, как каждый из вас может помочь своим близким, родителям, друзьям решить их проблемы. Если вы хотите, мы можем создать постоянно действующий «Центр решения проблем», который был бы призван помогать кто не может самостоятельно справиться со своими проблемами и нуждается в помощи. Давайте сформулируем основные принципы, правила работы этого центра, выберем более удобное время работы и подумаем над тем, как предлагать помощь, чтобы это действительно эффективно.

Кто хотел бы возглавить эту работу?

Я буду помогать вам. При необходимости (если появятся новые цели и задачи, расти количество участников) мы сможем перестраивать нашу работу».

6. Домашнее задание.

«Как вы уже убедились, многие проблемы можно решить, если вы чувствуете поддержку окружающих.

Определите для себя свою основную проблему, наберитесь храбрости и вынесите ее на обсуждение на следующем занятии. Попросите помощи у группы в разрешении вашей проблемы.

Подумайте и ответьте на вопросы:

- Какие проблемы, на ваш взгляд, есть у ваших близких, родителей и друзей?

- Как вы можете помочь своим близким, родителям и друзьям в решении их проблемы?

- Разберитесь со своими близкими, родителями и друзьями какие-либо проблемы (их или ваши) по уже известной вам схеме».

Занятие 6

Развитие копинг-стратегий «Разрешение проблем» и «Поиск социальной поддержки» Тренинг навыков проблеморазрешающего и социально-поддерживающего поведения

Цель: научить подростков использовать навыки разрешения проблем, поиска и представления социальной поддержки в стрессовых и проблемных ситуациях.

Заметки для ведущего

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания.

Ведущий дает краткий обзор предыдущего занятия, организует обсуждение домашнего задания.

2. Ролевые игры. Развитие и закрепление навыков проблеморазрешающего и социально-поддерживающего поведения.

Ведущий предлагает участникам по очереди высказывать свои проблемы. Задача остальных - помогать их разрешать. Для закрепления полученных навыков проводится ролевая игра.

3. Домашнее задание.

«Напишите на листе бумаги перечень собственных проблем и разберите их по схеме предыдущих занятий. Попробуйте предложить помощь в разрешении проблем друзьям или близким».

Занятие 7

Тренинг разрешения проблем и принятия решения.

Цель: тренировка навыков принятия решения.

Заметки для ведущего.

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания.

Ведущий дает краткий обзор предыдущего занятия, организует обсуждение домашнего задания.

2. Проведение дискуссии на тему: «Повседневные решения, жизненно важные решения»

Инструкция участникам: «Мы принимаем множество повседневных решений, и не всегда нам хватает времени подумать, прежде чем принять решение, хотя некоторые из них заметно влияют на нашу жизнь. В этом случае будет полезно использовать модель принятия решения «Шаг за шагом».

Приведите примеры решений, которые сильно повлияли на Вашу жизнь (например, решения, касающиеся здоровья, взаимоотношений с людьми, употребления никотина, алкоголя, наркотиков и т. п.). Запишите эти решения на листе бумаги.

Приведите примеры повседневных решений. Определите разницу между повседневными решениями и жизненно важными.

- Как ведет себя человек, принимая повседневные и жизненно важные решения?

- Есть ли разница в его поведении?
Определите эту разницу, если она есть».

3. Ролевые игры. Осознание разницы в поведении при принятии повседневных и жизненно-важных решений.

Ведущий организует проведение ролевой игры, демонстрирующей разницу в поведении при принятии повседневных и жизненно-важных решений, а затем просит участников ответить на вопросы. Какие решения бывают жизненно важными? В чем их отличие от повседневных?

4. Ознакомление с моделью принятия решений «Остановись и подумай!»

Ведущий особо подчеркивает, что в процессе принятия решений полезно обсудить его с другими людьми. Это дает сразу несколько возможностей:

- получить поддержку от «значимых других»;
- получить дополнительную информацию или альтернативный взгляд на проблему;
- проанализировать прошлый опыт принятия решений, рассмотрев возможности неудачи, провала. Если при анализе выясняется, что принятое решение может быть unsuccessful, необходимо повторить процесс принятия решения.

Ведущий просит участников описать потенциально трудные для принятия решения ситуации на листе бумаге и, используя модель «Остановись и подумай», принять решения для этих ситуаций.

5. Ролевая игра.

Использование модели «Остановись и подумай».

6. Домашнее задание.

«Опишите свои действия и новый опыт, полученный в процессе принятия решений с использованием модели «Остановись и подумай».

Занятие 8

Развитие когнитивной оценки проблемной и/или стрессовой ситуации.

Цель: ознакомить участников с процессом первичной, вторичной оценки проблемной или стрессовой ситуации. Провести тренировку навыков оценки стрессовой ситуации.

Заметки для ведущего.

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания.

Ведущий дает краткий обзор предыдущего занятия, организует обсуждение домашнего задания.

2. Ознакомление с этапами оценки ситуации.

Проблемные и/или стрессовые ситуации всегда подвергаются процессу оценки. Оценка проводится в три этапа: первичная, вторичная и переоценка.

Первичная оценка - это сбор информации о ситуации, заключение о том, что произошло, и как это событие может повлиять на благополучие человека.

Событие может оцениваться человеком как приятное (положительное), неприятное (отрицательное, угрожающее и т. д.) или нейтральное. В зависимости от того, как оценивается ситуация, у человека возникают положительные или отрицательные эмоции, влияющие на его поведение в этой ситуации.

Вторичная оценка - это рассмотрение альтернативных вариантов преодоления ситуации. С ее помощью человек решает, что он может сделать в данной ситуации: а) немедленно начать действовать; б) подумать, какую стратегию поведения избрать.

Вторичная оценка помогает человеку определить, какими методами можно повлиять на негативное событие и его исход, выбрать механизмы и ресурсы для преодоления стресса. Производя вторичную оценку, человек учитывает свой предшествующий опыт преодоления стрессовых ситуаций, оценивает свои ресурсы, думает о том, кто и что может помочь, вспоминает, как решал подобную проблему раньше.

Переоценка - это результат повторного рассмотрения события и продолжения размышлений о нем. Человек может получить новую информацию или вспомнить прошлый опыт столкновения с подобной ситуацией. Это может дать ему основания для повторной оценки события, открыть новые возможности (ресурсы), которые могут привести к изменению мнения о событии и повлиять на выбор другой стратегии поведения.

3. Отработка навыка когнитивной оценки ситуации.

Каждый участник называет по 1-2 стрессовых события, когда-либо перенесенных им и описывает их на листе бумаги.

Ведущий просит всех по очереди определить значение для них этих событий, используя процесс первичной, вторичной оценки и переоценки.

4. Ролевые игры. Развитие навыков оценки ситуации.

Ведущий организует ролевые игры, способствующие развитию навыков оценки ситуации.

5. Ведущий интересуется работой «Центра решения проблем», стимулирует активность Участников, предлагая им расширить задачи Центра и разработать подходы к консультированию сверстников, обучая их этапам оценки и переоценки проблем для выработки наиболее эффективных вариантов поведения в той или иной ситуации.

6. Домашнее задание.

«Составьте перечень стрессовых ситуаций, которые произошли у вас или у ваших близких, друзей за промежуток времени между занятиями. Опишите хотя бы одну из этих ситуаций».

Проведите оценку ситуации и выберите подходящую стратегию поведения, используя изученную схему. Обсудите результаты с родителями, друзьями и т. д.».

Занятие 9

Развитие стратегии поиска социальной поддержки. Тренинг навыков поиска, восприятия и оказания социальной поддержки.

Цель: ознакомить участников программы с поведенческими стратегиями поиска и оказания социальной поддержки и с понятием социально-поддерживающей системы. Продолжить работу по развитию группы социальной поддержки сверстников.

Заметки для ведущего.

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания.

Ведущий дает краткий обзор предыдущего занятия, организует обсуждение домашнего задания.

2.. Введение новых понятий.

Ведущий знакомит участников с понятиями: социальная поддержка, поддерживающее и подавляющее поведение, социально-поддерживающая и социально-подавляющая система.

Инструкция участникам: «Человек не может существовать один. Он всегда находится в системе взаимоотношений с другими людьми, поддержка которых очень важна для него. Особенно важна поддержка близких: семьи, друзей, «значимых других».

Социальная поддержка - один из самых важных процессов в нашей жизни. Он помогает жить, решать проблемы, сохранять здоровье, достигать поставленные цели. Отношения членов семьи, группы, коллектива могут строиться на разных принципах, носить характер взаимной поддержки или взаимного подавления.

Взаимоподдерживающая система отношений объединяет членов семьи или группы в единое целое, дает им возможность эффективно развиваться.

Взаимоподавляющая система отношений возникает тогда, когда один член коллектива подавляет других, или коллектив подавляет кого-либо, расчленяет группу (или семью) на части, приводит ее к саморазрушению.

Поэтому во многом жизнь человека зависит от того, насколько эффективно он может создавать вокруг себя и использовать социально-поддерживающие системы.

Существуют определенные принципы, по которым развивается социально-поддерживающая система:

- система социальной поддержки всегда добровольна;

- никто в ней не существует за счет другого;
- все ее члены равноправны;
 - все члены этой системы уважают и поддерживают друг друга;
 - система исключает все «инструменты» само- и взаимоподавления - психологические или фармакологические (любые психоактивные вещества).

3. Обсуждение признаков социально-поддерживающей системы.

Ведущий предлагает участникам программы продолжить перечень признаков социально-поддерживающей системы и записать его на листе бумаги, Затем участники приводя примеры проявления перечисленных признаков и изображают семью или группу, ведущую себя согласно указанным примерам.

Ведущий предлагает участникам организовать работу в группе в соответствии с совместно разработанными признаками социально-поддерживающей системы.

Участники перечисляют «инструменты» повышения самоуважения и самоэффективности, которые может использовать социально-поддерживающая система (например: взаимное уважение; возможность открыто высказывать свое несогласие, критическое мнение по поводу поступков другого, не унижая его при этом; открытость членов группы: взаимопонимание; сопереживание). Ведущий предлагает продолжить перечень и записать его на листе бумаги.

4. Ролевая игра. Повышение самоуважения и самоэффективности.

Участники приводят примеры «инструментов» повышения самоуважения и самоэффективности. Ведущий организует ролевую игру для закрепления материала.

5. Ведущий предлагает участникам перечислить «инструменты», которые может использовать социально-подавляющая группа.

(например: унижение одних членов группы другими; использование наркотиков для изменения восприятия реальности; создание проблем для одних членов группы с целью получения преимуществ и выгоды для других), и записать их на листе бумаги.

6. Ролевая игра. Социально-подавляющее поведение.

Участники приводят примеры социально-подавляющего поведения и демонстрируют их в ролевой игре.

7. Обсуждение работы «Центра решения проблем».

Ведущий интересуется работой «Центра решения проблем» и предлагает его участникам разработать программу повышения самоэффективности сверстников в группе.

8. Домашнее задание.

«Подумайте о том, как складываются ваши взаимоотношения с людьми, к какому типу можно отнести группы, к которым вы принадлежите (самоподдерживающие, саморазвивающиеся или самоподавляющие, саморазрушающиеся). Оцените с этой точки зрения ваше общение с окружающими: родителями, друзьями, другими знакомыми.

Ответьте на вопросы:

Что можете сделать вы, для того чтобы группы людей, с которыми вы общаетесь, были саморазвивающимися? Как вы думаете, какие отношения вам стоит прервать, а какие развивать?

Обсудите проблему с родителями и/или друзьями. Попросите их помочь вам в ее решении.

Занятие 10

Развитие копинг-стратегии поиска социальной поддержки. Тренинг навыков поиска, восприятия и оказания социальной поддержки (продолжение).

Цель: провести тренировку навыков поиска, восприятия и оказания социальной поддержки.

Заметки для ведущего.

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания.

Ведущий дает краткий обзор предыдущего занятия, организует обсуждение домашнего задания.

2. Закрепление навыков социально-поддерживающего поведения.

Инструкция участникам: «Приведите примеры социально-поддерживающего поведения и запишите их на листе бумаги. Выберите из них наиболее подходящие на ваш взгляд. Изобразите группу или семью, демонстрирующую поддерживающее поведение.

3. Знакомство с навыками поиска, восприятия и оказания социальной поддержки.

Ведущий сообщает участникам, что социальная поддержка может быть разной (эффективной и неэффективной, подходящей и неподходящей, желательной и нежелательной). Это зависит от умения ее искать, воспринимать и оказывать.

Инструкция участникам:

1. Подумайте и письменно ответьте на вопрос: «От чего зависит умение искать поддержку?»

Для того чтобы развить умение искать социальную поддержку, я попрошу каждого из вас принять участие в игре под названием «Помоги мне!». Ваша задача - обратиться за помощью к кому-либо из группы.

2. Подумайте и письменно ответьте на вопрос: «От чего зависит умение воспринимать поддержку?»

Для того чтобы развить способность воспринимать социальную поддержку, я предлагаю вам поучаствовать в игре «Мне обязательно помогут, если я...». Ваша задача - принять помощь от кого-либо из группы.

3. Подумайте и письменно ответьте на вопрос: «От чего зависит умение оказывать поддержку?».

Чтобы развить умение оказывать поддержку, я предлагаю вам принять участие в игре «Я хочу и могу тебе помочь». Ваша задача - предложить помощь кому-либо из группы».

4. Домашнее задание.

«Обсудите проблему поддержки с родителями и друзьями. Задайте им вопрос: «Что можно сделать, чтобы более эффективно помогать друг другу?». Запишите варианты ответов на листе бумаги».

Занятие 11

Модификация копинг-стратегии избегания и тренинг адекватных форм стратегии избегания.

Цель: ознакомить участников программы с поведенческими стратегиями преодоления стресса (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание). Провести тренировку адекватного выбора поведенческой стратегии избегания.

Заметки для ведущего.

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания

Ведущий дает краткий обзор предыдущего занятия, организует обсуждение домашнего задания.

2. Знакомство с основными стратегиями преодоления стрессовых ситуаций. (разрешения проблем, поиска социальной поддержки и избегания).

Инструкция участникам: «На одном из занятий мы говорили, что оценивая проблему, проводя ее первичную оценку и переоценку, мы выбираем стратегии преодоления проблемной ситуации. Существует три основные стратегии и множество неосновных - ситуационных.

К основным стратегиям преодоления проблемных ситуаций относятся: разрешение проблем, поиск социальной поддержки и избегание.

Две первые стратегии мы уже обсуждали. Поговорим теперь о стратегии избегания.

Стратегия избегания — это стремление любым способом уйти от проблемы, не думать о ней, забыться или переключиться на другой вид деятельности.

Ее применение может быть полезным, а может быть и неадекватным, даже разрушительным. Наша задача - научиться понимать, в каких случаях использование этой стратегии полезно».

3. Тренинг адекватных форм стратегии избегания.

Ведущий просит участников привести примеры ситуаций, которых действительно следует избегать, и записать их на листе бумаги, затем организует их обсуждение.

Инструкция участникам: «Подумайте и ответьте на вопрос: «По каким признакам можно предположить, что может возникнуть ситуация, которую следует избегать?». Приведите примеры.

Для того чтобы определить признаки таких ситуаций, давайте проведем «мозговой штурм»: пусть каждый предложит свои признаки, написав их на листе бумаги. А теперь разыграйте сценки, изображающие какие-либо из этих ситуаций.

Подумайте и письменно ответьте на вопрос: «Как избежать ситуаций, связанных с употреблением наркотиков и психоактивных веществ?» Обсудите их. Представьте эти ситуации в форме ролевой игры».

4. Домашнее задание.

«Обсудите с родителями или друзьями проблему: «Какие ситуации, которых следует избегать, встречаются в жизни? Почему их следует избегать?» Запишите варианты ответов.

Занятие 12

Развитие Я-концепции. Тренинг навыков самоконтроля и самоэффективности

Цель: научить участников программы лучше разбираться в себе, контролировать свое поведение. Отработать навыки самоэффективности и самоконтроля.

Заметки для ведущего.

Это занятие требует от Вас хорошей профессиональной ориентации в проблеме Я-концепции. От Ваших знаний и мастерства зависит, смогут ли участники понять проблему самооценки и Я-концепции с точки зрения саморазвития и самоэффективности.

Это первое занятие, на котором участники разбиваются на пары. Они могут постараться образовать пару со своими близкими друзьями. Вам необходимо дать участникам четкую инструкцию: образовать пары с теми членами группы, которые им не очень хорошо знакомы. Занятие требует большой активности со стороны участников, поэтому Вы должны уметь постоянно активизировать членов группы, поощрять в них творческое начало.

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания.

Ведущий дает краткий обзор предыдущего занятия, организует обсуждение домашнего задания.

2. Ознакомление с новыми понятиями.

Сегодняшнее занятие будет посвящено открытию некоторых новых возможностей, которые позволят вам чувствовать себя лучше и помочь в этом другим.

Инструкция участникам: «Сейчас вы переживаете один из самых важных периодов своей жизни. В это время люди много думают о том, кто они, чем хороши и чем плохи, что видят в себе и других. Происходит формирование представления о себе, отношения к себе - самооценки.

Как правило, самооценка — это продукт наших мыслей. Она может быть адекватной или неадекватной. От того, как она формируется, зависит наша жизнь, наше поведение, способность чувствовать себя уверенно, использовать свои ресурсы. Наша самооценка влияет и на отношения с окружающими.

В том возрасте, в котором находитесь вы, человек быстро развивается и изменяется, усваивая много новых форм поведения, что отражается на его опыте и может вызывать некоторые сомнения в себе. Человеку свойственно сомневаться в правильности своих действий и поступков. Это нормальное явление. Однако все хорошо в меру. Если человек слишком критичен к себе или, наоборот, не критичен к своим действиям, он может оказаться в неприятной для него ситуации. Поэтому нужно учиться управлять своей самооценкой, уметь уважать себя, контролировать, хвалить и критиковать, не бояться смотреть на себя правдиво, уметь эффективно действовать. Для этого нужно знать себя. Это даст возможность управлять собой, своим здоровьем, чувствами, поведением».

3. Проведение игры «Кто Я?».

Каждый участник пишет 10 определений, дающих ответ на вопрос: «Кто он/она?» и зачитывает их вслух. Группа задает участнику уточняющие вопросы, чтобы помочь ему разобраться в себе. Проводится обсуждение результатов этой игры. Ведущий делает обобщение

Заметки для ведущего

Игра носит проективный характер. Ответы участников могут быть поверхностными, но могут затрагивать и глубинные личностные проблемы. Вам следует очень внимательно следить за реакцией участников и немедленно реагировать на нее. Кроме того, важно следить за тем, чтобы, задавая вопросы друг другу, участники делали это корректно, стараясь помочь человеку разобраться в себе, а не «вывести на чистую воду» или оскорбить. В некоторых случаях возможны бурные реакции со стороны участников: слезы, раздражение. Этим людям особенно необходима поддержка ведущего и всей группы. В ходе игры участники должны научиться лучше разбираться в себе, понимать себя и окружающих.

4. Осознание положительных и отрицательных черт характера.

Инструкция участникам: «Разделитесь на пары. Пусть каждый из вас по очереди ответит на вопросы своего партнера, а потом задаст ему те же вопросы.

Перечислю вопросы, которые Вам следует обсудить (можно записать их на доске):

- назовите две вещи, которые вы делаете хорошо;
- опишите успехи, которых вы достигли в своей жизни;
- назовите две вещи, которые вы делаете плохо;
- опишите ситуации из вашей жизни, которые вы оценивали как «провал».

Затем ведущий собирает всех вместе для обсуждения результатов. Каждый участник записывает на листе бумаги свои положительные и отрицательные черты и обсуждает их с остальными членами группы.

Ведущий просит участников заполнить «Лист самооценки», оценив «себя реального», «себя идеального» и «себя глазами других» (Я-реальный, Я-идеальный, Я-прогностический).

Инструкция участникам: «Пожалуйста, назовите важные, значимые качества своей личности, запишите их на бумаге и оцените по 10-бальной системе в трех вышеназванных сферах».

После выполнения задания проводится обсуждение проблемы соотношения трех компонентов самооценки.

5. Домашнее задание.

«Оцените свое поведение в течение последних одного-двух дней с положительной и отрицательной стороны. Проанализируйте его и запишите свои мысли на листе бумаги. Обсудите проблему самооценки с родителями и/или с друзьями».

Занятие 13

Развитие Я-концепции. Тренинг навыков самоконтроля и самооэффективности (продолжение).

Цель: ознакомить участников программы с понятиями самоконтроля, самооэффективности. Тренировка навыков самоконтроля и самооэффективности.

Заметки для ведущего.

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания.

Ведущий дает краткий обзор предыдущего занятия, организует обсуждение домашнего задания.

2. Тренировка навыков самоконтроля, самооэффективности.

Ведущий просит участников программы назвать ситуации, в которых необходимо контролировать себя, и записать их на листе бумаги, затем проводит обсуждение результатов работы.

Ведущий предлагает участникам провести ролевую игру под названием «Скажите себе «Стоп!»

Инструкция участникам: «Сейчас я опишу определенную ситуацию и попрошу вас изобразить ее. Действие происходит в шумной компании, поэтому в сценке может участвовать вся группа. Нам потребуются актеры на следующие роли:

- ваш сверстник по имени «У», обладающий мужеством сказать себе «Стоп!» на предложение употребить наркотик;

- его друг, приведший его в эту компанию и уговаривающий решить свои проблемы с помощью наркотика;

- сверстники из шумной компании: а) предлагающие «У» наркотик; б) пытающиеся выразить «У» сочувствие и поддержку; в) насмехающиеся над «У».

В роли «сверстников из шумной компании» могут выступить все члены группы, незанятые в основных ролях.

Игра «Скажите себе «Стоп!»

Инструкция участникам: «Знакомый привел вас в шумную компанию сверстников. В этой компании есть разные люди. Кто-то пытается уязвить ваше самолюбие, кто-то кажется понимающим вас. У вас, как и у многих других людей, есть некоторые нерешенные проблемы, которые гнетут вас.

Вам предлагают попробовать наркотик. Эта идея кажется вам очень привлекательной - решить с помощью наркотика все свои проблемы, разом избавиться от постоянно гнетущего вас чувства неуверенности в себе, роли неудачника, в которой вы себя ощущаете последнее время.

Вас начинают уговаривать. Вас это привлекает. Скажите себе: «Стоп!» Вы смогли сделать это. Вы сказали себе: «Стоп!»

Над вами начинают смеяться. Вам говорят обидные вещи, вас унижают. Что вы будете делать? Как сохраните самоуважение? А может быть, найдете способ его повысить?»

Участники называют ситуации, в которых они чувствовали себя слабыми, бессильными, и записывают их на листе бумаги. Затем проводится обсуждение этих ситуаций.

3. Проведение ролевой игры «Я могу!».

Инструкция участникам: «Попытайтесь вспомнить, какие мысли навевают на вас неудачи (например: в учебе, во взаимоотношениях со сверстниками, с лицами

противоположного пола). Вспомните, как вы пытаетесь их преодолеть, говоря себе «Я могу!». Изобразите описанные ситуации в ролевой игре».

4. Обсуждение работы «Центра решения проблем».

Ведущий интересуется работой «Центра решения проблем» и предлагает его участникам подумать и ответить на вопрос: «Каким образом вы смогли бы помочь кому-либо из сверстников повысить уважение к себе?»

5. Домашнее задание.

«Постарайтесь использовать в своем поведении формулы: «Скажи себе «Стоп!» и «Я могу!». Опишите эти ситуации».

Занятие 14

Развитие эмпатии, аффилиации, коммуникативной социальной компетентности, тренинг коммуникативных навыков.

Цели: научиться определять и разделять эмоциональные состояния других людей; развить способности «вставать» на позицию других, научиться «принимать их роли»; научиться умело и с удовольствием общаться с людьми, понимать людей и смысл общения.

Заметки для ведущего.

Аффилиация — стремление человека быть в обществе других людей.

У каждого человека есть потребность в аффилиации. Благодаря этой потребности люди вступают в социальные отношения. Потребность в ней усиливается в стрессовых ситуациях. Блокирование этой потребности вызывает чувство одиночества, отчужденности, порождает и усугубляет стресс.

Аффилиация неразрывно связана с эмпатией.

Эмпатия — постижение эмоционального состояния другого человека, умение сопереживать.

В структуре эмпатии выделяют различные компоненты: физиологический, кинестетический, аффективный, когнитивный и мотивационный.

Эмпатию принято рассматривать как:

- процесс переживания эмоционального состояния другого в ответ на его эмоциональное поведение;

- понимание внутренней жизни другого человека, способность встать на его позицию, сохранив при этом свою.

Эмпатия — «это способность воспринимать внутренний мир другого без потери своего» (К. Роджерс).

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания.

Ведущий дает краткий обзор предыдущего занятия, организует обсуждение домашнего задания.

2. Знакомство с новыми понятиями.

Инструкция участникам: «Для того чтобы эффективно общаться с другими людьми, мы должны уметь представлять и разделять их эмоциональные состояния, уметь поставить себя на их место, проникнуть в их переживания. Это позволяет человеку грамотно общаться с людьми, получать удовольствие от общения.

Освоив тему сегодняшнего занятия, вы научитесь получать удовольствие и пользу от общения. Общение, даже с незнакомым или неприятным вам человеком, перестанет быть для вас тяжелым трудом, станет интересным и увлекательным процессом.

На этом занятии вы познакомитесь с понятиями: «аффилиация», «эмпатия».

Ведущий знакомит участников группы с материалом, изложенном в «заметках для ведущего».

3. Ролевая игра. Отработка навыков эффективного общения.

Инструкция участникам: «Я попрошу каждого из участников группы по очереди изобразить эмоции, которые обычно возникают у него в той или иной проблемной ситуации. Постарайтесь изобразить эти эмоции как можно ярче. Вы можете делать это любым привычным для вас способом, используя мимику, жесты, позы, определенные слова и т. д.

Задача остальной группы распознать эти эмоции и постараться «перенять» внутренний опыт этого человека, изобразить его эмоции. Попытайтесь проникнуть в переживания другого человека, «увидеть», «услышать», «почувствовать», как он».

После игры проводится обсуждение.

4. Ролевая игра. Развитие способности «принять роль» другого человека.

Инструкция участникам: «Чтобы лучше понимать других людей, полезно научиться ставить себя на место другого человека, «принимать его роль».

Разыграйте несколько сценок, в которых задействованы следующие персонажи: кто-либо из взрослых (родители, бабушка, дедушка или учитель) и подросток. Между взрослыми и подростком возникла какая-то проблемная или конфликтная ситуация».

Ведущий организует обсуждение результатов игры, спрашивает, что каждый из участников чувствовал, находясь в той или иной роли.

5. Закрепление умения «принять роль» другого человека.

Инструкция участникам:

1 Подумайте и ответьте на вопрос: «Какова была бы ваша жизнь, если бы вы бы;

а) колдуном, который бы знал все ответы на все вопросы; б) мышью, пойманной в мышеловку и не знающей, как оттуда выбраться; в) человеком, попавшим на необитаемый остров; г) знаменитым певцом; д) кем-либо еще, кем вы хотели бы побыть один день.

Выберите какой-нибудь из этих персонажей и постарайтесь «принять его роль», стать на некоторое время этим существом.

Расскажите, что вы чувствовали, когда играли эти роли.

2. Пожалуйста, представьте себя: а) маленьким, как гном; б) высоким, как девятиэтажный дом; в) новорожденным ребенком; г) слепым и/или глухим; д) старым.

Ответьте на вопросы:

- Как бы вы выглядели? Что бы говорили?

Изобразите этих персонажей.

Расскажите, что вы чувствовали, когда играли эти роли.

3. Пусть кто-либо из группы разыграет ситуации, где участники переживают: а) ужас; б) горе; в) испуг; г) раздражение; д) одиночество; е) радость; ж) смущение; з) печаль; и) счастье.

Ответьте, пожалуйста, следующие вопросы:

- Что, по вашему мнению, переживает этот человек?

- Какие причины у этого человека переживать эти чувства, эмоции?

- Представьте, как бы вы себя чувствовали, если бы были этим человеком?

- Что вы чувствовали, наблюдая эту сцену?»

Игра 1. Актер 1 - Рассерженный родитель по поводу того, что его/ее/сын/дочь вернулся/-ась/поздно домой и не желает ничего слушать.

Актер 2 - Юноша или девушка, который/-ая/чувствует, что мама или отец несправедливы. Он /она/ рассержен/-а/на маму или отца, потому, что его/ее/не хотят слушать.

Игра 2. Актер 1 - Психолог, который помогает людям контролировать свое поведение.

Актер 2 - Человек, который рассержен на весь мир. У него тяжелый характер, и поэтому он одинок.

После инсценировок ведущий организует дискуссию, предлагая участникам следующие вопросы:

- Опишите, что случилось?
- Что вы думаете об актерах? Что они чувствуют?
- Каковы причины, вызывающие эти переживания?
- Если бы вы были этим человеком, что бы вы чувствовали?
- Что вы чувствовали, будучи актером?

7. Домашнее задание.

«Постарайтесь в конфликтных ситуациях поставить себя на место вашего противника и подумайте, что он переживает? Попробуйте «принять» на себя его роль, вчувствоваться в его эмоции. Опишите этот опыт».

Занятие 15

Информация о наркотиках и психоактивных веществах.

Цели: выяснить степень информированности о наркотиках и психоактивных веществах участников программы; расширить и углубить информацию, сделать ее более полной и дифференцированной.

Заметки для ведущего.

Вы должны быть достаточно информированы по данному вопросу. Ваша задача на этом занятии - активизировать деятельность группы и организовать дискуссию на тему; «Наркотики и другие психоактивные вещества (алкоголь, табак)».

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания.

Ведущий дает краткий обзор предыдущего занятия, организует обсуждение домашнего задания.

2. Проведение дискуссии о наркотиках и психоактивных веществах.

Инструкция участникам: «На этом занятии мы будем делиться информацией о наркотиках, их влиянии на жизнь, здоровье, о причинах, которые побуждают людей начинать их употребление. Постараемся ответить на вопрос: «Что можете сделать вы, чтобы наркотики меньше употреблялись в вашем вузе?» или «Как помочь человеку, начавшему употреблять наркотики?»

Давайте проведем «мозговой штурм» и запишем на листе бумаги по возможности все варианты ответов на следующие вопросы:

- Что такое наркотики?
- Как влияют наркотики на организм человека, на его здоровье, развитие и благополучие?
- Каковы причины употребления наркотиков?
- Что можете сделать вы, чтобы наркотики, алкоголь и табак меньше употреблялись в вашем вузе?
- Как помочь человеку, начавшему употреблять наркотики?»

3. Обсуждение работы «Центра решения проблем».

Ведущий интересуется работой «Центра решения проблем», предлагает его участникам разработать и изложить на следующем занятии стратегию действий по оказанию помощи человеку, начавшему употреблять наркотики.

4. Домашнее задание.

«Возьмите чистый лист бумаги. Напишите на нем название «Нет, спасибо!». Вспомните или представьте различные ситуации, в которых вам предлагали бы попробовать наркотики. Опишите эти ситуации, а также ваши мысли и действия, связанные с ними».

Занятие 16

Развитие личностного контроля над ситуацией. Тренировка навыков противодействия давлению среды.

Цели: развить умение контролировать ситуацию, принимать на себя ответственность за собственную жизнь; развить навыки уверенного поведения, устойчивости к давлению среды.

Заметки для ведущего.

Уверенность - это позитивная установка человека по отношению к самому себе. «Уверенное», «ассертивное» поведение включает в себя:

- 1) способность сказать «нет!»;
- 2) способность открыто говорить о чувствах и требованиях;
- 3) способность устанавливать контакты, начинать и заканчивать беседу;
- 4) способность открыто выражать позитивные и негативные чувства.

Уверенное поведение легко различить по формальным признакам: мимике; использованию местоимения «Я»; контакту глаз; осанке; интонации.

Характеристики уверенного поведения:

- эмоциональность речи: открытое, спонтанное и подлинное выражение в речи всех испытанных чувств;
- экспрессивность речи: ясное проявление чувств в невербальном поведении, соответствие между словами и невербальным поведением;
- способность «противостоять и атаковать»: прямое и честное выражение собственного мнения, без оглядки на окружающих;
- использование местоимения «Я»: отсутствие попыток спрятаться за неопределенными формулировками;
- принятие похвалы: отказ от самоуничтожения и недооценки своих сил и качеств;
- импровизация: спонтанное выражение чувств и потребностей.

Под уверенным понимается поведение, при котором человек может успешно общаться с любым социальным партнером, не забывая при этом о собственном благополучии и не ущемляя прав и потребностей другого человека.

Под агрессивным понимается поведение, при котором человек может общаться с социальным партнером только при помощи «нападок» на него, не проявляя уважение к позиции, потребностям и желаниям другого человека. Такое поведение возникает из-за отсутствия адекватной самооценки, навыков социальной компетентности.

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания.

Ведущий дает краткий обзор информации, полученной на предыдущем занятии, организует обсуждение домашнего задания.

Проводится подробное обсуждение записанных дома ситуаций, в которых участникам группы приходилось говорить «спасибо, нет!», отказываясь от употребления наркотиков.

2. Развитие навыков устойчивости к давлению среды.

Инструкция участникам: «Это занятие будет посвящено навыкам поведения и принятия решения в ситуациях, в которых вы чувствуете давление среды, употребляющей наркотики, или требующей от вас проявления таких форм поведения, которые раньше были Вам не свойственны.

Подумайте и ответьте на следующие вопросы:

- Почему люди употребляют наркотики, даже зная, что последствия очень тяжелы?
- Почему друзья часто склоняют друг друга к употреблению наркотиков?
- Что вы можете сделать или сказать, чтобы помочь другим стать более

устойчивым к давлению лиц, употребляющих наркотики? (Например, привести контраргументы, уйти, проявить силу воли, использовать модель «Остановись и подумай»).

На последний вопрос ответьте письменно.

Давайте обсудим результаты и проведем ролевые игры с использованием предложенных вариантов противодействия давлению среды».

3. Отработка навыков устойчивости к давлению среды.

Ведущий просит дать определение понятию «давление среды сверстников», предлагает обсудить позитивные и негативные аспекты этого понятия и записать их.

4. Проведение дискуссии на тему «Типы давления среды и способы его осуществления»

Инструкция участникам: «Существуют разные типы давления и способы его осуществления. Например:

1. Группа принуждает вас сделать что-либо, в чем вы не уверены и что не хотите делать;

Подумайте и письменно ответьте на вопросы:

- Что бы вы чувствовали в этой ситуации?
- Как бы переживали эмоционально?
- Что бы ощущали физически?

2. Вы - член группы, которая осуществляет давление на человека. Подумайте и письменно ответьте на вопросы:

- Каково быть членом группы, осуществляющей давление на человека?
- Что бы вы чувствовали по отношению к человеку, на которого осуществляется давление?

- Почувствовали бы вы ответственность, если бы этот человек пострадал в результате этого давления?

Существуют разные тактики давления на человека. Например, отказ разговаривать с человеком, оскорбления, жестокое обхождение и т. п.

Подумайте и письменно ответьте на следующие вопросы: — Какие тактики давления известны вам?

- Приходилось ли вам наблюдать со стороны, как на кого-либо осуществляется давление?

- Что вы чувствовали при этом? Пытались ли что-либо предпринять?

- Приходилось ли Вам быть объектом давления?

- Как вы пытались противостоять этому давлению?

Давайте проведем «мозговой штурм», выработаем эффективные способы противостояния давлению сверстников и запишем их на листе бумаги».

5. Ролевая игра.

Участники разыгрывают ситуации, чтобы продемонстрировать эффективные способы устойчивости к давлению сверстников (например, в отношении употребления психоактивных веществ).

Может оказаться, что некоторые участники считают возможным употребление, например, сигарет или пива. Вы можете попросить их привести примеры наркотиков, которые они не хотели бы употреблять (например, опий, героин). Попросите их разыграть ситуацию, где они демонстрируют устойчивость по отношению к употреблению этих наркотиков.

Некоторые участники в ряде ситуаций (вечеринка) не хотят проявлять устойчивость к употреблению алкоголя или табака. Вы можете попросить этих участников привести примеры ситуаций, в которых бы они не хотели употреблять психоактивные вещества (например, перед занятием спортом или сдачей экзаменов). Попросите их разыграть эти ситуации.

Возможные ситуации для ролевой игры.

Несколько Ваших друзей собираются после школы, в доме у однокурсника, для того, чтобы покурить марихуану. Они хотят, чтобы вы пошли вместе с ними. Что вы будете делать или говорить?

1. Вы с группой друзей. Один из них раздает всем присутствующим сигареты и говорит: «Давайте закурим». Вы не хотите участвовать в этом. Что вы будете делать или говорить?

2. Вы дома у вашего друга. Он говорит: «Пока никого нет, давай выпьем что-нибудь». Вы не хотите этого делать. Что вы будете делать или говорить?

3. Осознание различий между понятиями «уверенный», «настойчивый», «агрессивный».

Участники обсуждают, определяют и записывают различия между понятиями «быть уверенным», «настойчивым» и «быть агрессивным» во взаимоотношениях со сверстниками. Ведущий дает дополнительную информацию об этих понятиях, опираясь на материал, изложенный в «заметках для ведущего».

Домашнее задание.

«Запишите на листе бумаги различные варианты выхода из ситуаций, разыгранных на этом занятии.

Обсудите их с друзьями и/или родителями».

Занятие 17

Подведение итогов и определение целей на будущее.

Цель: подвести итоги работы и наметить цели на будущее.

Материалы для ведущего.

1. Подведение итогов.

Ведущий делает обзор информации, полученной на протяжении всех занятий, особо останавливаясь на конкретных навыках поведения. Он просит участников высказать мнение о работе группы, отметить положительные и отрицательные моменты тренинга.

Инструкция участникам: «Наши занятия были направлены на то, чтобы помочь вам получить больше знаний о себе, научиться уверенно действовать, стать успешными в жизни.

Пожалуйста, напишите на листе бумаги, что было важным для вас на этих занятиях, что вы узнали, чему научились, какие полезные навыки приобрели. Перечислите эти навыки».

2. Постановка целей на будущее.

Инструкция участникам: «Подумайте о целях, которые вы могли бы поставить перед собой сейчас, чтобы достичь их в будущем. Какие из этих целей вы сможете достичь за короткое время (ближайшие цели), а какие - за долгий срок (долгосрочные цели)? Запишите их».

3. Знакомство с моделью «Шаги постановки цели».

Инструкция участникам: «Чтобы вам легче было ставить перед собой цели, я познакомлю вас с моделью «Шаги постановки цели». Модель «Шаги постановки цели».

1. Определите цель.

2. Оцените шаги для достижения цели.

3. Рассмотрите возможные проблемы на пути достижения цели.

4. Рассмотрите альтернативные варианты для решения проблем, возникающих на пути к цели.

5. Определите четкие сроки достижения цели».

4. Закрепление навыков постановки целей.

Инструкция участникам: «Разбейтесь на пары.

1. Определите вместе с партнером свои краткосрочные цели и шаги для их достижения. Используйте для этого предложенную модель «Шаги постановки цели». Затем помогите в этом своему партнеру.

2. Определите вместе с партнером свои долгосрочные цели и шаги для их достижения, используя ту же модель.

Затем проводится обсуждение результатов.

5. Формирование группы лидеров-сверстников.

Ведущий проводит дискуссию на тему «Что могут дать друг другу и другим людям участники программы, прошедшие занятия, благодаря полученным знаниям и навыкам?», стараясь объединить всех участников и сформулировать общие цели.

Ведущий интересуется работой «Центра решения проблем». Предлагает всем желающим взять на себя роль группы социальной поддержки и продолжить работу по оказанию помощи сверстникам (формирование группы лидеров-сверстников).

Инструкция участникам: «Обучаясь по данной программе, вы получили определенные знания и навыки. Вы достаточно подготовлены для того, чтобы оказывать помощь и поддержку своим сверстникам. Эту работу может продолжить «Центр решения проблем», а также все желающие этим заниматься».

Анкета

После окончания занятий задайте себе следующие вопросы:

1. Достигнуты ли цели?
2. Если да, то, что об этом свидетельствует?
3. Благодаря чему они достигнуты?
4. Что этому способствовало и что мешало?
5. Если цели полностью не достигнуты, то в какой их части и степени они не реализованы? О чем это свидетельствует и что стало причиной?
6. Что и как помешало полностью достичь всех цели и часть из них?
7. Если цели совершенно не достигнуты, то в чем это проявилось и что стало причиной?
8. Какие элементы плана были осуществлены в действительности?
9. Было ли что-нибудь необычное в ходе занятий, что вас удивило и заинтересовало?

Подумайте об ответах на эти вопросы. Внесите соответствующие поправки в план занятий и попытайтесь реализовать его еще раз с другой группой родителей.

Заключение

Принятие стандартов, регламентирующих эффективную деятельность в сфере профилактики злоупотребления ПАВ, представляется сегодня одной из первоочередных задач. Единые требования позволят успешно отбирать наиболее действенные программы и оценивать их эффективность. Это позволит в дальнейшем предложить унифицированное научно – обоснованное методическое обеспечение, что существенно облегчит деятельность по первичной профилактике зависимости от ПАВ.

Помимо этого, требуется внесение отдельных изменений и в общеобразовательные стандарты и в функциональные обязанности педагогических работников.

Возможно, также сформулировать отдельные предложения по совершенствованию системы первичной профилактики среди молодежи в образовательной среде.

Исходя из анализа образовательных стандартов высшего и среднего профессионального образования по направлениям технических, естественнонаучных, социально-экономических, психолого-педагогических специальностей необходимо принять следующие меры:

1. Разработать систему мер, обеспечивающих комплексный подход в повышении личностной компетенции будущих специалистов разных профессий и формирующих у них личностные резервы саморегуляции и самоконтроля, снижающих действие факторов риска, как на индивидуальном, так и на социальном уровне межличностного взаимодействия.

2. Разработать курсы с практико-ориентированной направленностью содержания, предупреждающих воздействие факторов риска в происхождении неадаптивных характеристик личности, и включить их в государственный образовательный стандарт для среднего и высшего профессионального образования. Их реализация возможна по следующим направлениям:

а) полнее представить вопросы профилактики злоупотребления ПАВ в дисциплинах общеобразовательного блока;

б) включить в общеобразовательный блок стандартов высшего и среднего профессионального образования курс «Саморазвитие личности и техники личной жизни», основные задачи которого будут состоять в освоении навыков проектирования собственной деятельности и использования времени, в ориентации на преодоление страха перед самостоятельной деятельностью и культивировании успешной карьеры, в укреплении фундаментальной личностной установки веры в себя и в другого человека;

в) дисциплины профилактики злоупотребления ПАВ могут быть полнее представлены углубленными курсами в блоке специальных дисциплин для психологов и педагогов как составляющие их профессиональную компетентность.

3. Разработать программы и учебно-методическое обеспечение курса «Саморазвитие личности и техники личной жизни».

4. Систематически обобщать и распространять опыт практико-ориентированного сопровождения курса «Саморазвитие личности и техники личной жизни» в системе высшего и профессионального образования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Валентик Ю. В. (ред.) Руководство по реабилитации несовершеннолетних, злоупотребляющих психоактивными веществами.- М., изд. Генжер, 2003. – 400 стр.;
2. Валентик Ю. В. Оценка и мониторинг профилактических антинаркотических программ.- М., изд. «Каллиграф», 2003.- 120 с.
3. Валентик Ю. В., Вострокнутов В. Н., Гериш А. А., Зарецкий В. В., Рябцев В. К., Слободчиков В. И. Стандарты первичной профилактики злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними и молодежью (методические рекомендации).-М., изд. «Каллиграф», 2003.- 143 стр.
4. Валентик Ю.В., Булатников А.Н. «Семейная реабилитация несовершеннолетних, злоупотребляющих психоактивными веществами». Методическое пособие./ М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004. – 104с.
5. Макеева А.Г. Не допустить беды: педагогическая профилактика наркотизма школьников. Пособие для педагогов./ - М.: Просвещение, 2004. – 191с.
6. Сирота Н.А.Программы формирования здорового жизненного стиля./ - М., 2000. – 84с.