Министерство образования Российской Федерации

Серия «В помощь образовательному учреждению: профилактика злоупотребления психоактивными веществами»

Одобрено решением Федерального экспертного совета по проблемам профилактики злоупотребления психоактивными веществами при Министерстве образования Российской Федерации

СБ. Белогуров
В.Ю. Климович

Профилактика подростковой наркомании, Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании

Наглядно-методическое пособие для проведения занятий с подростками 12—16 лет

Центр - «Планетариум»
Москва
2002

Составители серии
начальник Управления социально-педагогической поддержки и реабилитации детей Минобразования России Г.Н. ТРОСТАНЕЦКАЯ
главный специалист Управления социально-педагогической поддержки и реабилитации детей Минобразования России канд. мед. наук А.А. ГЕРИШ

Авторы СБ. БЕЛОГУРОВ,
В.Ю. КЛИМОВИЧ

Рецензенты
д.м.н. проф. Ю.В. ВАЛЕНТИК д.м.н. чл.-корр. Академии педагогических и социальных наук Н.В. ВОСТРОКНУТОВ

Художник А.Е.
СМИРНОВ

Консультант по юридическим вопросам
к.ю.н. Б.П. ЦЕЛИНСКИЙ

*Материалы разработаны и подготовлены к печати при содействии Управления социально-педагогической поддержки и реабилитации детей Министерства образования Российской Федерации в рамках федеральной целевой программы «**Комплексные** меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2002-2004 годы»*

Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании: Наглядно-методическое пособие / СБ. Белогуров, В.Ю. Климович. - М.: Центр «Планетариум», 2002. - 96 с.

Наглядно-методическое пособие «Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании» включает руководство в виде брошюры и набор слайдов с иллюстрациями, схемами и диаграммами. Пособие для работы с подростками предназначено для общеобразовательных школ и специализированных учебных заведений, а также может использоваться в условиях детско-подростковых клубов, досуговых центров и учреждений внешкольного образования. Пособие содержит методические рекомендации по проведению тренинговой социально-психологической программы первичной профилактики в образовательных учреждениях.

Тираж слайдов выполнен на пленке «Кодак» -

© СБ. Белогуров, В.Ю. Климович, 2002
© А.Е. Смирнов, 2002
© ЦНСО, разработка и концепция издания, 2002
© Центр «Планетариум», оформление, 2002

Введение

Ситуация с потреблением наркотиков среди молодежи в России продолжает оставаться " катастрофической. Результаты многочисленных исследований показывают существование устойчивой тенденции к значительному и постоянному росту потребления наркотиков и токсических веществ с одновременным снижением возраста приобщающейся к ним молодежи. Согласно информационно-аналитическому отчету Центра социологических исследований Министерства образования Российской Федерации, доля потребляющих наркотик или пробовавших его хотя бы один раз в составе возрастной группы молодежи 12—22 лет — 44,8%. Молодежь начинает пробовать наркотик в среднем в возрасте 15,4 года. Однако это средний показатель по всем возрастным группам. В действительности возраст «пробы» с 1991 г. снизился на 6 лет. В 1991 г. молодежь начинала пробовать наркотик в среднем в возрасте 17,6 года, а в 2001 г. — в возрасте 11,3 года.

Несмотря на то, что в последние 2 года работа по профилактике подростковой наркомании и созданию пособий для профилактики существенно активизировалась, дефицит учебно-методической литературы по организации занятий, а тем более наглядных; пособий в этой области остается значительным.

С целью расширения методической базы для профилактической работы в школе выпущено настоящее пособие, предназначенное для организации занятий с подростками; 12—16 лет.

Необычность предмета

Обучение навыкам безопасного обращения с психоактивными веществами вообще и профилактика наркомании в частности - чрезвычайно специфическая область образования. Ее особенности определяются рядом факторов:

1. Необходимостью проведения профилактических занятий на протяжении всего критического переломного возраста (12—16 лет), во время которого подростки особенно подвержены желанию экспериментировать с наркотиками.
2. Недостаточной до сих пор осведомленностью представителей старшего поколения в обсуждаемых вопросах и тем, что соответствующие методы обучения и идеи часто выглядят противоречащими общепринятым представлениям.
3. Тем, что формальное изучение неблагоприятных последствий употребления наркотиков не даст в подростковой среде позитивного профилактического эффекта.
4. Важностью для профилактики направленных на развитие гармоничной личности мероприятий, без которых любые другие превентивные меры будут малоэффективными.
5. Важностью личного примера значимых для подростков людей (родители, старшие товарищи, преподаватели, популярные личности и т.д.) в отношении употребления психоактивных средств, и не только их требования и рекомендации, но и поступки.
6. Сложностью точной оценки результатов профилактической работы и многими другими факторами.

Цели и задачи **курса**

Цели курса:

1. Повысить уровень социально-психологической компетенции подростков.
2. Снизить вероятность вовлечения подростков в экспериментирование с наркотиками.

Для достижения поставленных целей необходимо решить следующие задачи:

1. Сформировать у подростков следующие конструктивные навыки взаимодействия:
   - умение безопасно и эффективно общаться,
   - умение понимать и выражать свои чувства,
   - умение противостоять давлению, побуждающему к приему психоактивных веществ.
2. Способствовать выработке у подростков защитных личных качеств:
   - уверенности в себе,
   - честности,

• открытости,
• чувства юмора
и навыков:
• умения устанавливать и поддерживать гармоничные отношения,
• умения принимать решения,
• умения преодолевать кризисные ситуации.

3. Предоставить подросткам основные сведения о негативных последствиях приема психоактивных веществ, об особенностях распространения наркомании в молодежной среде и факторах, влияющих на этот процесс, а также дать понятие об основных принципах организации профилактической работы.

Относительная важность различных частей курса

Опыт показывает, что практически невозможно достичь успеха в профилактике наркомании в том случае, если аудитория не обладает определенными личностными качествами и социальными навыками и ничего не предпринимается для того, чтобы развить их у подростков. В этом случае они остаются закрытыми и глухими к тем идеям, которые пытаются донести до них старшие. Более того, предоставление им информации о неблагоприятных эффектах наркотиков обычно провоцирует появление исследовательского интереса, что может привести к ухудшению ситуации с употреблением наркотиков в данной группе учащихся.

Поэтому неотъемлемой частью любого курса профилактики потребления наркотиков и других психоактивных веществ должны быть занятия, направленные на формирование **гармоничной** личности. С одной стороны, эти занятия обязательно должны предварять ту часть курса, которая посвящена специальным вопросам. С другой стороны, хотя тренинг личностного роста и обеспечивает некоторую устойчивость подростков по отношению к желанию экспериментировать с наркотиками, его все же недостаточно для того, чтобы существенно снизить таковое. Изучение более узких, специальных тем, относящихся к злоупотреблению психоактивными веществами, просто необходимо.

В то же время важно понимать, что описание собственно свойств и эффектов психоактивных средств, *в том числе осложнений немедицинского употребления конкретных наркотиков и других веществ,* как правило, имеет обратный профилактический эффект: часто эти сведения провоцируют подростков на эксперименты. Поэтому эти вопросы следует поднимать только тогда, когда специалист уверен, что у подростков уже сформирована устойчивая и активная антинаркотическая позиция. Ни в коем случае подобные вопросы не должны служить стержнем профилактической работы на первых этапах профилактики.

В данном курсе их обсуждение в общем, виде происходит на последних занятиях. В том случае, если подростки достаточно настойчиво будут интересоваться эффектами психоактивных средств, ведущему следует подчеркивать, что, по сути, проблема неблагоприятных психофизиологических последствий приема наркотиков по важности уступает проблеме нарушения социальных отношений и личностного (духовного) роста тех, кто их употребляет.

Безусловно, ведущему будет легче обсуждать эти вопросы, если он имеет личный опыт профессиональной помощи зависимым от химических веществ.

Форма проведения занятий

Важной особенностью профилактики потребления психоактивных веществ в целом и данного курса в частности является то, что эффективная работа невозможна без доверительных отношений между ведущим (ведущими) курса и учениками. Те знания, которые авторы пытаются донести до подростков, пока что не поддаются никакому измерению или исчислению. По ним не публикуют справочников и сводных таблиц. Их или принимают на веру, или проверяют на собственном опыте. Если нет доверия к ведущему, подростки просто не будут принимать их на веру; соответственно, им придется проводить эксперименты на самих себе.

Именно поэтому подобному курсу не подходит обычная форма проведения уроков. Он требует несколько отличной от общепринятой организации занятий. Вообще говоря, следует стремиться к тому, чтобы занятия не походили на уроки по общеобразовательным предметам. Идеальный способ — дружеская беседа между равноправными и равноуважаемыми партнерами. Кстати, поскольку подросткам и педагогам общеобразовательной школы часто одинаково трудно преодолеть устоявшийся стереотип отношений «учитель — ученик» и давно сложившиеся личные отношения, нередко окрашенные теми или иными негативными чувствами, участие в проведении профилактического курса приглашенных со стороны специалистов (психологи, активисты общественных организаций, врачи, сотрудники органов внутренних дел и т.п.) может существенно повысить эффективность работы. Главное, чтобы подростки могли полюбить ведущих своего курса.

Требования к организации занятий

Возраст учеников

Данный курс рассчитан на подростков в возрасте от 12-ти до 16-ти лет. Однако верхняя возрастная граница может быть расширена в том случае, если ведущий курса уверен, что ему удастся заинтересовать аудиторию более старшего возраста.

Размер группы

Размер группы обучения является чрезвычайно важным фактором. Опыт показывает, что эффективность профилактической работы в группах, в которых меньше 8—9 и больше 15—16 человек, существенно падает. Поэтому по возможности следует придерживаться указанных рамок. Проведение занятий с меньшей эффективностью возможно и в больших группах, однако в этом случае крайне желательно наличие двух (а если группа превышает 28—30 человек — и трех) ведущих.

Расписание и количество часов

Еще одна заведомо трудновыполнимая рекомендация состоит в том, что под каждое занятие курса лучше выделять сдвоенный урок. Это связано с проведением большого количества дискуссий и игр по ходу занятий. Увеличение продолжительности занятия не вызовет нарушения гигиенических норм, поскольку в занятиях предусмотрены игры, способствующие уменьшению психологической нагрузки и снижению утомления. Если группа обучения небольшая (10—12 человек), то теоретически возможно проведение одного занятия за 45 мин. Разбивать занятия (чтобы проводить их в течение двух раздельных уроков) недопустимо.

Место проведения занятий

Для проведения занятий обычный класс с установленными в ряды партами является не слишком пригодным. Он не позволяет размещаться по кругу, что весьма желательно. Кроме того, в курс введено некоторое количество подвижных игр, проведение которых в таком классе невозможно.

Наилучшим местом проведения занятий является специально выделенный класс или зал с наименьшим количеством мебели. Если парты (столы) совершенно невозможно убрать из класса, их необходимо сдвинуть к стенам, освободив место в центре. Это важно, в том числе и потому, что в ряде занятий предусмотрены подвижные игры и посторонние предметы могут помешать при их проведении. Писать и читать на занятиях ученикам придется очень мало, поэтому столы будут не нужны. Желательно, чтобы место проведения не менялось от занятия к занятию. Для проведения занятий подходят спортзал, актовый зал, столовая.

- Однако, если администрация школы приняла решение проводить занятия в этих помещениях, чрезвычайно важно отсутствие посторонних в них в это время (появление посторонних нарушает атмосферу психологической безопасности, необходимую для обсуждения весьма деликатных вопросов курса, и надолго выбивает группу из рабочего состояния, а курс очень ограничен по времени).

Вышесказанное относится также и к руководству школы, которое может захотеть «поприсутствовать на занятиях» для инспекции. Разумеется, директор, завуч и другие учителя имеют право присутствовать на занятиях, однако в этом случае тот преподаватель, который посещает занятия, должен делать это с начала и до конца курса на положении рядового участника группы (т.е. ученика). Появление (особенно внезапное) на занятиях «начальства» надолго выбивает группу из рабочего режима, а при дефиците времени нередко приводит к тому, что многие учебные вопросы остаются нераскрытыми.

Постоянное место проведения занятий не только намного упрощает создание доверительной рабочей атмосферы, но и крайне желательно для того, чтобы создать возможность сохранять на стенах класса от занятия к занятию образцы наглядной агитации, которые ученики будут создавать в процессе работы.

Оборудование комнаты для занятий

Вообще, курс не требует большого количества специального оборудования.

Самым сложным аппаратом является слайд-проектор. Мебель должна быть легкой, чтобы ее можно было быстро убирать на время проведения игр, и вполне достаточно одних стульев. В том случае, если имеется выделенное помещение, можно обойтись даже без стульев, применяя для сидения на полу коврики или маты (что, в общем, поможет созданию неформальной атмосферы). Наличие классной доски также необязательно (в том случае, если имеется место для закрепления больших листов ватмана). Последний вариант даже предпочтительнее, поскольку листы с записанными на них выработанными решениями и предложениями очень хорошо иметь на стенах класса в качестве наглядной агитации.

Материалы

Самым необходимым материалом является само пособие. Помимо него необходимы средства для рисования (письма) па доске либо на ватмане. Фломастеры темных цветов с толстым стержнем — неплохой выбор. Кроме того, понадобится несколько наборов карточек из картона или плотной бумаги (например, для деления группы на подгруппы); они облегчают работу ведущего. Также будет нужен небольшой легкий мяч (подойдет теннисный либо легкий надувной) и запас листов бумаги.

Рабочая тетрадь ученика

Рабочая тетрадь ученика является абсолютно необходимой. По-видимому, следует попросить учеников завести тетради объемом не менее 48 листов. Если курс ведет кто-либо из преподавателей-предметников, способных мужественно переносить обложки, от души разрисованные молодежными символами и т.п., он (она) может позволить ученикам работать в тетрадях по своему предмету (особенно если этот предмет — валеология, ОБЖ или что-либо близкое к ним).

Требования к ведущим

Желательно, чтобы занятия вели одновременно двое ведущих. Это позволяет более гибко и эффективно управлять вниманием класса, а кроме того, один из ведущих в таком случае может быть учителем, а другой — более узким специалистом в области, связанной с наркотиками (психолог, врач, социальный работник и т.д.).'

Главное условие — умение ведущего завоевать доверие и уважение подростков. Это получается тем лучше, чем лучше ведущий умеет встать на место подростков. Поэтому желательно, чтобы ведущий разбирался в подростковой субкультуре, умел говорить на языке своей аудитории, знал ее кумиров, идеалы и т.д. Вообще, чем лучше ведущий знает особенности аудитории, тем легче ему работать. Идеальной является ситуация, когда ведущий ощущает острый интерес к подростковой субкультуре и получает удовольствие от общения с группой.

Если ведущий чувствует, что занятия с подростками не приносят ему удовлетворения, а вызывают напряжение или раздражение, ему лучше отказаться от работы, иначе проведение курса не даст результата.

Для облегчения изучения более узких особенностей, связанных с употреблением психоактивных веществ и отношением к ним, в курс введено анкетирование подростков. Им ни в коем случае не следует пренебрегать; анкетирование необходимо проводить в каждой группе, которая начинает изучать курс.

Крайне желательно, чтобы ведущий был хорошо осведомлен о специфических проблемах, связанных с табаком, алкоголем, наркотиками. Возможно, что наилучшим ведущим будет специалист, занятый в групповой психотерапии химической зависимости. Наличие собственного опыта ведущего в работе с наркоманами позволяет ему более уверенно чувствовать себя при обсуждении вопросов, связанных с наркотиками; кроме того, подростки больше доверяют тем людям, которые знают вопрос не только теоретически.

Ведущему необходимо хорошо понимать:

1. Факторы, способствующие увеличению вероятности употребления психоактивных веществ (факторы риска), и факторы, снижающие эту вероятность (защитные факторы).
2. Влечение к употреблению психоактивных веществ и зависимость от них — сложные феномены, включающие социальный, психологический и биологический аспекты. Все три аспекта следует учитывать во время свободного обсуждения материала курса.
3. Психофизиологические особенности подростков отличают их от взрослых. Необходимо их учитывать, поскольку от них зависят, как способность учеников усваивать материал, так и особенности подростковой реакции на употребление психоактивных веществ.
4. Атмосфера безопасности и поддержки в трудных ситуациях позволяет подросткам проявить свои наилучшие качества и наиболее здоровые тенденции вне зависимости от возможного негативного отношения в начале курса.
5. Осознанное использование невербальных форм общения (голосовые интонации, мимика, жестикуляция, позы) придает изучаемому материалу эмоциональную окраску, что существенно повышает эффективность обучения.

Подростки учатся на примерах. Поэтому в курсе существенными факторами воздействия являются:

- твердое и ясное личное отношение ведущего к здоровому и безопасному образу жизни,
- твердое и ясное личное отношение ведущего к употреблению психоактивных веществ,
- его владение теми психологическими навыками, которые он намерен привить ученикам,
- состояние личного физического и психологического здоровья ведущего.

Подростки остро чувствуют фальшь и неуверенность. Соблюдение перечисленных условий позволит ведущему не бояться обсуждать свое отношение к психоактивным веществам и объяснять его.

Рекомендации ведущим

Авторы просят прощения у тех ведущих, которые имеют опыт ведения психологических тренингов и занятий в психотерапевтических группах, за повторение некоторых азбучных истин.

Важны расчет и строгое соблюдение расписания занятий в группах.

Злоупотребление наркотиками и психоактивными веществами — беспорядочный процесс, необходимым условием которого являются нарушение жизненного распорядка и иерархии жизненных ценностей и хаотичный способ существования. Одним из важных терапевтических факторов в лечении химической зависимости является соблюдение распорядка дня. Точно так же четкое соблюдение расписания занятий помогает в деле профилактики злоупотребления психоактивными веществами. Пренебрежение к расписанию сигнализирует подросткам о снисходительном отношении ведущего к соблюдению общепринятых норм и снижает значимость его как ролевой модели.

Внимание к вопросам учеников

Вопросы учеников нельзя оставлять без внимания, потому что это является для них признаком отсутствия интереса ведущего к ним как к личностям. Если вопрос задан не вовремя, ведущему лучше попросить повторить его в более подходящий момент, чем просто отказаться отвечать. Если вопрос явно провоцирующий или служит подготовкой к манипуляции, необходимо прямо заявить о своем отношении к происходящему. Если

ведущий не знает, как ответить на вопрос немедленно, будет лучше признать свою некомпетентность, извиниться и назвать точное время, когда ответ будет готов. На некоторые вопросы, связанные с сильными и глубокими эмоциональными переживаниями учеников, нужно отвечать немедленно, даже жертвуя другими темами занятия.

Дополнительные темы для обсуждения

Дополнительные темы для обсуждения следует использовать, когда ведущий чувствует, что имеет запас времени. Дополнительные темы сочинений и самостоятельных работ, приведенные в конце пособия, можно давать тем ученикам, которые занимаются недостаточно активно либо не могут усвоить материал. Безусловно, каждый ведущий имеет полное право придумать и другие подходящие темы. Следует избегать тем, связанных с физико-химическими свойствами конкретных психоактивных веществ, их эффектами и осложнениями.

Следование тексту

Если педагог не имеет достаточного личного опыта проведения психологических тренингов, психотерапевтической работы и профилактики наркомании, авторы настоятельно рекомендуют как можно ближе придерживаться прямой речи ведущего, помещенной в пособии.

Сохранение выработанных решений в качестве наглядных пособий

Предполагается, что в процессе работы группа совместными усилиями создаст на листах ватмана либо на доске некоторые документы. Размещение этих документов на стенах класса в качестве наглядных пособий может существенно помочь в дальнейшем, так что при малейшей возможности их следует сохранять до конца курса.

Обязательность проверки домашнего задания

Домашнее задание является одной из важных частей курса. Его необходимо выполнять. Однако если домашнее задание не будет проверено в классе, у учеников появится соблазн пренебречь его выполнением. Поэтому следует проверять домашнее задание на каждом занятии. Помимо прочего, домашнее задание часто необходимо для проведения следующего занятия.

Рекомендации по формам проведения занятий

Важность формы круга

Форма круга не является случайной для психологических тренингов. Во-первых, эта форма подчеркивает демократичность — важнейшее условие создания безопасной и доверительной обстановки в группе. Во-вторых, эта форма также позволяет каждому участнику группы в любое время видеть невербальные сигналы любого другого участника. Последнее исключительно важно как для полноценного использования времени урока, так и для практического обучения навыкам эффективной коммуникации.

Разделение учеников на группы и подгруппы

Поскольку ученики постараются разместиться в круге так, чтобы оказаться ближе к своим друзьям, предоставление возможности садиться там, где хочется, на протяжении первых 3—4 занятий почти наверняка приведет к образованию стихийных подгрупп. Такие подгруппы существенно затрудняют работу, так как подростки внутри них начинают перешептываться, отвлекать друг друга, не могут полноценно работать Ц и т.д. Поэтому авторы настоятельно рекомендуют использовать какие-либо приемы для размещения учеников в более или менее случайном порядке. Это могут быть считалочки, размещение по внешним или латентным признакам (дата рождения, рост, величина ладоней и т.п.), распределение по расчету на первый-второй-третий и любые другие.

Большая группа (8—15 человек) не позволяет проводить некоторые упражнения курса, например ролевые игры и упражнения в парах. Для разбивки учеников на более мелкие группы также необходимо применять методы случайного распределения. Это необходимо, в частности, потому, что при работе в парах находящиеся в близких отношениях ученики не смогут получить необходимые практические навыки коммуникации.

Помощь при работе в подгруппах.

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

Анкетирование

В пособии содержатся две анкеты для выяснения отношения учеников к обсуждаемым вопросам. Проведение анкетирования совершенно необходимо: оно позволяет лучше ориентироваться в ситуации внутри конкретной группы (а от этой ситуации зависит очень многое). Поэтому анкетирование необходимо проводить в каждой группе, которая начинает изучать курс. Поскольку количество учеников, прошедших анкетирование, будет скорее всего небольшим, ведущему лучше просмотреть все анкеты, а не рассчитывать на статистическую обработку данных. Заключительная анкета позволяет приблизительно оценить эффективность курса и качество его проведения, оценить удачные и неудачные моменты и сделать выводы на будущее.

Сбор результатов анкетирования на протяжении ряда лет может оказать школе существенную помощь в оценке общих тенденций употребления подростками психоактивных веществ и эффективности профилактической работы в целом.

Анкеты приведены в конце пособия, их можно вырезать и размножить на копировальном Аппарате.

Игры и упражнения-активаторы

Игры и упражнения-активаторы необходимы для психологической разминки учеников. Они помогают быстрее сплотить группу, установить доверительные отношения между ее участниками, задать тон и настроение занятию в его начале, а также мобилизовать учеников, дать им разрядку или перейти от одной темы к другой. По возможности (если позволяет состояние группы) ведущему следует принимать участие в них на правах рядового члена. Во время упражнений необходимо всемерно поощрять ребят, даже если кто-либо из них не слишком хорошо справляется с заданием.

В пособии приведены игры-активаторы, которые традиционно используются в детских играх, а также при проведении занятий в форме тренингов психологами., Эти игры адаптированы к условиям проведения данного курса. Часть игр приводится впервые и разработана авторами пособия. Четкой границы между адаптированными и вновь созданными играми не наблюдается.

Дискуссии

Дискуссии предназначены для того, чтобы дать ученикам возможность глубже осмыслить различные вопросы, относящиеся к предмету обсуждения, а также составить собственное мнение о нем. Чрезвычайно важно предоставить подросткам возможность свободно высказывать свои мысли. Хотя некоторые заявления учеников в ходе дискуссии могут быть ошибочными, а то и провокационными, не следует сразу же обрывать говорящего или давать оценку услышанному. В итоге группа все же (особенно при умелом руководстве ведущего) приходит к позитивному результату. Во время проведения дискуссии преимущество, как правило, получают самые активные подростки; задача ведущего — постараться обеспечить возможность высказаться всем (для этого и удобна форма круга). В ходе дискуссии ведущему лучше лишь задавать наводящие или побуждающие к обсуждению вопросы, свое мнение о предмете следует высказывать в мягкой форме лишь в конце обсуждения, во время подведения итогов обсуждения.

Быстрый круг

Быстрый круг, по сути, является опросом учеников по очереди. Эта форма введена в курс для экономии времени. На быстром круге каждый получает возможность высказать только свое мнение, высказывания других участников не

обсуждаются. На каждого ученика отводится ограниченное время, обычно можно попросить подростков сказать не более 2—3 предложений или даже нескольких слов.

Итоговый круг

Итоговый круг — это разновидность быстрого круга. Повторение наиболее запомнившихся тем занятия на итоговом круге позволяет закрепить пройденный материал. Кроме того, итоговый круг поможет ученикам выразить интенсивные эмоции, если таковые возникли во время занятия. Наконец, итоговый круг позволяет ведущему быстро получить обратную связь, т.е. мнение участников группы относительно формы проведения занятия и материала, что может оказаться важным для планирования последующих занятий.

Занятие. Знакомство.

Цели занятия:

1. Создать доверительную, дружелюбную рабочую атмосферу.
2. Продемонстрировать компетентность ведущего в предмете курса.
3. Выяснить ожидания учеников относительно предлагаемого курса.
4. Выяснить осведомленность учеников относительно наркотических веществ и их опыт употребления психоактивных веществ.

Представление ведущего.
Игра-активатор «Имена-качества» («Знакомство»).
Отношение ведущего к наркотикам.
Обсуждение правил группы.
Быстрый круг «Выяснение ожиданий учащихся».
Заполнение анкеты.
Итоговый круг «Интересное-полезное».

Материалы для занятия:

1. Слайд-проектор.
2. Слайды 1 и 2.
3. Несколько больших листов ватмана для записи соглашений по правилам работы группы.
4. Фломастеры.
5. Достаточное количество экземпляров анкеты.

Пояснение для ведущего

Внимание!

В тексте есть места, выделенные курсивом, — это прямая речь ведущего, которую можно использовать в качестве образца при проведении занятий.

Ход занятия

1. Представление ведущего

Здравствуйте. Меня зовут «»* (ФИО полностью). *Вы можете звать меня - «*»* (имя, которое предпочитает ведущий, или имя и отчество).

Я буду вести у вас курс, посвященный разнообразным вопросам, связанным с наркотиками. Мне «» лет. По специальности я учитель (психолог, врач и т.д.). Я работаю в нашей школе (центре социально-психологической помощи, наркологическом диспансере и тд.). Я занимаюсь вопросами, связанными с наркотиками, «*» лет (<<*» месяцев или раньше никогда не занимался), прочел уже «*» похожих курсов (или раньше никогда не вел такой курс).*

Далее можно сказать несколько слов о своем семейном положении, увлечениях и привычках (что помогает уменьшить дистанцию с аудиторией, так что следует всегда рассказывать об этом, если ведущий не чувствует себя слишком дискомфортно), представляется второй ведущий (если он есть). *Наш курс будет состоять из 19 занятий, которые будут проходить в (указать место) по расписанию «*» (указать время занятий) на протяжении «*» месяцев. Будем стремиться к тому, чтобы вы себя чувствовали на занятиях более свободно, чем на обычных уроках. Хотелось бы, чтобы эти занятия были больше похожи на дружеские беседы. Поэтому большую часть времени вы будете сидеть за партами, а в круге. Несмотря на то, что вам будут задаваться домашние задания и прашиваться их выполнение, здесь не будет никаких отметок, экзаменов и т.д. Ваши успехи будут определяться тем, насколько хорошо вы будете себя чувствовать здесь. Кто будет чувствовать себя лучше, тот лучше и учится. Как правило, занятия проходят очень интересно. Например, у нас будет много игр. По крайней мере, по одной игре на каждом занятии. Они будут проводиться по-разному. Чтобы вы получили представление о том, как это примерно будет происходить, мы сейчас сыграем в игру «Знакомство».*

5. Игра-активатор «Имена-качества» («Знакомство»)

6. Ведущий и все ученики по кругу называют свои имена и два каких-либо своих качества, начинающихся с той же буквы, что и имя. Качества могут быть как позитивные, так и негативные. Например: Валя — верность, воля; Саша — серьезность, смелость и т.д.

Пояснение для ведущего

Во время этой и последующих игр необходимо всемерно поощрять учеников, даже если кто-либо из них не слишком хорошо справляется с заданием. Не всем удается быстро придумать подходящие качества, и именно эти ребята нуждаются в поддержке более всего. В конце концов, цель занятий — вовсе не идеальное выполнение заданий,' а воспитание бережного отношения к своей личности и здоровью.

Вот видите, сколько хороших, приятных и полезных качеств есть у нас у всех вместе. Есть, правда, несколько неприятных; зато люди, которые их назвали, обладают еще не менее чем двумя хорошими: честностью и смелостью.

3. Отношение ведущего к наркотикам

Перед тем как начать наш курс, мы должны определиться с понятиями, которые будем использовать, - наркотики и психоактивные вещества. Более подробно на эту тему мы поговорим на следующих занятиях, а пока условимся, что:

наркотик - это вещество, внесенное в перечень наркотических средств и психотропных веществ, подлежащих контролю в Российской Федерации.

Пояснение для ведущего

Точное и полное определение наркотика очень объемно и слишком сложно для данного курса, поэтому можно ограничиться акцентом на том, что эти вещества подлежат контролю.

психоактивные вещества - это такие вещества, после приема, которых меняется настроение человека или его способность чувствовать и понимать окружающий мир или самого себя. К ним относятся, например, алкоголь и табак.

В этот момент можно рассказать о своих чувствах относительно распространения наркотиков. Мы приводим пример выступления на эту тему одного из авторов курса.

А теперь я хотел бы рассказать, почему я занимаюсь проведением курса.

Так случилось, что я в своей жизни имел дело с очень большим количеством людей, принимающих наркотики. Они начали делать это в разном возрасте и при разных обстоятельствах, но причины были всегда почти одни и те же: любопытство, плохое

настроение из-за того, что им не везло в жизни, и непонимание того, к каким последствиям приводят наркотики. Последствия для них и для окружающих были трагичными. Некоторым удалось с ними справиться, большинству - нет. Мне очень обидно, что эти хорошие люди так пострадали. И мне хотелось бы, чтобы как можно меньше людей страдало от наркотиков. Однако в наше время все больше подростков и молодых людей начинают выпивать и принимать наркотики. Поэтому мне тревожно, что вокруг станет еще больше наркоманов. Кроме того, у меня растет маленькая дочь. Если к тому времени, когда она достигнет вашего возраста, количество наркоманов и наркотиков вокруг нас не уменьшится, у нее тоже будет большой шанс заболеть наркоманией. И мне страшно из-за этого. Я надеюсь, что наш курс поможет сделать так, чтобы количество принимающих наркотики, алкоголь, курящих вокруг нас уменьшилось.

Ну, и еще я получу немного денег за то, что работаю с вами.

4. Обсуждение правил группы

Теперь мы немного поговорим о том, как будут проходить наши занятия.

Все они будут объединены единой темой - темой наркотиков. Но это не означает, что разговор у нас будет идти только о них. Мы поговорим о личности человека и о некоторых ее качествах и свойствах, затронем проблемы общения людей друг с другом, обсудим вопросы, связанные с тем, кто и как делает рекламу, как люди принимают решения, и еще многие другие. Необходимо обсудить эти темы для того, чтобы лучше разобраться с очень сложной проблемой наркотиков и наркомании и лучше понять ее.

Большую часть времени мы будем с вами разговаривать. Но это будет не простой разговор, а работа в группе. Работа в группе отличается от простого разговора тем, что происходит по определенным правилам. Для чего нужны правила?

1. *Чтобы все мы чувствовали себя комфортно.*
2. *Чтобы все могли легко и свободно выражать свое мнение и не опасаться, что эти слова повредят нам самим или кому-нибудь еще.*
3. *Чтобы каждый мог получить право высказаться.*
4. *Чтобы занятие не затягивалось и все вовремя уходили на перемену.*

Вот какие правила я вам предлагаю.

Нужно	Нельзя
Смотреть на того, к кому ты обращаешься	Угрожать, драться, обзываться, передразнивать и гримасничать
Выражать свое мнение, начинать речь словом «я»: я считаю, я чувствую, я думаю	Начинать свою речь словами «ты, вы, он, она, они, мы»
Внимательно слушать, когда говорят другие	Сплетничать (рассказывать о чувствах другого человека или его поступках за пределами группы)
Уважать чужое мнение	Шуметь, когда кто-то говорит
Говорить искренне	Врать
Спорить, если не согласен	«Ставить» другим оценки, давать определения и критиковать
Шутить и улыбаться	Объяснять действия, мысли или поступки другого члена группы
Говорить по одному	Перебивать
Начинать и заканчивать занятия вовремя	Опаздывать

Пояснение для ведущего

Зачитывание правил происходит на фоне демонстрации слайдов 1 и 2 с правилами группы.

НА ЗАНЯТИЯХ ГРУППЫ НУЖНО

ВЫГАЖАГЬ СВОЕ МНЕНИЕ.

НАЧИНАТЬ РЕЧЬ СЛОВОМ –Я" Я СЧИТАЮ. Я ЧУВСТВУЮ. Я ДУМАЮ

ВНИМАТЕЛЬНО СПУШАТЬ. КОГДА ГОВОРЯТ ДРУГИЕ

ГОВОР ЯТЬ

НАЧИНАТЬ И ЗАКАНЧИВАТЬ ЗАНЯТИЯ ВОВРЕМЯ

Слайд 1. «На занятиях группы нужно...» Слайд 2. «На занятиях группы нельзя...»

Эти правила обязательны для всех членов группы. Для меня - в том числе, так что, если вы заметите, что я нарушил хотя бы одно, вам нужно сразу же об этом сказать вслух. У кого есть вопросы по этим правилам? Все ли понятно? Все ли согласны с ними? Если кто-либо не согласен с каким-нибудь правилом, надо об этом сказать прямо сейчас и обсудить всем вместе, чтобы правила были приемлемыми для всех.

Пояснение для ведущего

Следует уделить специальное внимание тому, насколько хорошо ученики поняли правила. Если кто-либо из учеников не согласен с предлагаемыми правилами, необходимо уважительно и мягко объяснить, почему они являются важными.

А сейчас мы все вместе обсудим и определим для себя вот что:

1. Что будет считаться дракой, угрозой, оскорблением, критикой, передразниванием и высмеиванием.

2. Как будет устанавливаться очередность высказываний, какой сигнал будет знаком того, что кто-либо хочет говорить.

3. Какие меры будут применяться к тем, кто нарушает правила.

Пояснение для ведущего

Ведущему следует аккуратно записать все соглашения у себя в блокноте и на доске (лучше - на листе ватмана; этот лист следует прикрепить на видном месте, оставив его на время всех последующих занятий).

Хорошо, мы отлично поработали и теперь знаем, как себя вести во время занятий. Надеюсь, все будут чувствовать себя удобно у нас в группе. Я рассказал вам, почему я буду вести этот курс и чего жду от него.

5. Быстрый круг «Выяснение ожиданий учащихся»

А теперь, пожалуйста, не забывая о правилах группы, вы сами ответите на следующие вопросы относительно ваших ожиданий от курса (вопросы, на которые должны ответить ученики, ведущий записывает на доске или на ватмане).

- *Нравится ли вам, что у вас будет этот курс, или нет?*
- *Интересно ли говорить о наркотиках и почему?*
- *Что вы надеетесь получить от этих занятий?*

Чтобы вам легче было отвечать на эти вопросы, сделаем это способом так называемого быстрого круга. Вы все быстро по очереди говорите несколько фраз по интересующей нас проблеме, высказывая собственное мнение.

Пояснение для ведущего

Задача ведущего при проведении быстрого круга — максимально активизировать участников и одновременно следить за достаточно быстрым темпом прохождения обсуждения. При необходимости можно скорректировать ожидания некоторых учеников и их манеру поведения в группе.

Хорошо, теперь мы знаем, чего хотим от этого курса и от самих себя. Я благодарю за активное участие. Вы все очень помогли мне лучше понять, на чем я должен сконцентрировать внимание и, как и о чем рассказывать

.6. Заполнение анкеты

А сейчас я попрошу вас кое о чем. Я хотел бы, чтобы вы заполнили анонимную анкету. Это необходимо, чтобы я мог приблизительно представить себе, что вы знаете о наркотиках и какова ситуация с наркотиками вокруг вас. Это не значит, что по результатам этой анкеты я смогу определить, кто из вас конкретно употребляет или не употребляет наркотики или алкоголь. Анкета составлена таким образом, что я не смогу об этом догадаться. Я получу только обобщенные, приблизительные сведения. Эти сведения мне необходимы, чтобы наши занятия были интереснее, чтобы я не рассказывал вам по десять раз подряд то, что вы и сами прекрасно знаете.

Ведущий просит нескольких учеников раздать бланки анкеты (бланки предварительно должны быть размножены). Ведущий не должен сам раздавать бланки.

Пояснение для ведущего

Анкетирование необходимо проводить в каждой группе, которая начинает изучать курс. Ведущему следует просмотреть все анкеты, чтобы сориентироваться в отношении учеников к обсуждаемым вопросам внутри конкретной группы.

Сбор результатов анкетирования на протяжении ряда лет может оказать школе существенную помощь в оценке общих тенденций употребления подростками психоактивных веществ, и эффективности профилактической работы в целом.

Анкета приведена в конце пособия, ее можно вырезать и размножить на копировальном аппарате.

Пожалуйста, заполните эту анкету. Свое имя и фамилию писать не надо. Только отмечайте в квадратиках крестиком те варианты ответов, которые вам подходят. Когда ответите на все вопросы, сложите листочек пополам, чтобы ваших ответов не было видно, и сдайте его тем же ребятам, кто раздавал анкету. Старайтесь отвечать честно, иначе курс может получиться неинтересным.

Заполняется анкета. Сбор анкет также необходимо поручить двум-трем ученикам. Это необходимо, чтобы обеспечить безопасность и искренность аудитории.

7. Итоговый круг «Интересное-полезное»

Большое спасибо всем. Вы очень старательно работали. А теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным или полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

Пояснение для ведущего

Итоговый круг проводится на каждом занятии. Он является абсолютно необходимым элементом. Каждый из учеников должен высказать свое мнение о прошедшем занятии. Следует поощрять ребят в откровенном высказывании своих чувств относительно того, что они услышали. Даже если кто-нибудь не нашел ничего интересного и полезного, необходимо попросить все-таки вспомнить что-нибудь хорошее, что произошло с ним на занятии. Если подростки затрудняются начать, ведущий может для примера поделиться своими чувствами.

На этом наше первое занятие закончено. Я прощаюсь с вами до следующего раза.

Занятия 2. Личность

Цели занятия:

1. Помочь учащимся понять ценность каждой личности.
2. Подчеркнуть уникальность и неповторимость каждого человека.
3. Попытаться определить, что такое личность.

План занятия:

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Я люблю... Я не люблю...».
2. Уникальность и своеобразие каждого человека.
3. Упражнение «Я — ...».
4. Дискуссия о близнецах.
5. Дискуссия «Что такое личность?»
6. Игра «Похвала по кругу».
7. Итоговый круг «Интересное-полезное».
8. Домашнее задание.

Материалы для занятия:

1. Листы ватмана и фломастеры (либо мел и доска).
2. Заготовки опросных листов для упражнения «Я — ...» или чистые листы бумаги для каждого учащегося.
3. Мяч.
4. Слайд 3.

Ход занятия

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Я люблю... Я не люблю...»

Здравствуйте! Сегодня на занятии мы поговорим о себе, и тема нашего занятия так и называется: «Личность и индивидуальность».

Чтобы вы смогли активнее включиться в работу, предлагаю вам поиграть в игру «Я люблю... Я не люблю...». Правила такие: мы будем бросать друг другу мяч; тот, кто его поймает, будет говорить «Я люблю...» и называть что-нибудь любимое. Можно называть действия, предметы, еду, напитки и т.п. После этого он бросает мяч кому-нибудь другому.

Пояснение для ведущего

Необходимо проследить, чтобы мяч побывал у всех участников. Затем те же самые действия выполняются со словами «Я не люблю...».

2. Уникальность и своеобразие каждого человека

Ну вот, все здорово играли и увидели, какое большое разнообразие любимых и нелюбимых предметов, явлений, действий есть у каждого из нас. Но разве только этим мы отличаемся друг от друга? Посмотрите друг на друга. У нас разный цвет волос, глаз, разный рост, у каждого есть свое имя.

Но то, что один человек отличается от другого, не означает, что кто-то хуже, а кто-то лучше. Все люди разные. Каждый из них уникален, неповторим по-своему. В этом-то и проявляется его индивидуальность.

Дискуссия

А теперь давайте проведем дискуссию на тему, что такое индивидуальность.

Дискуссия - это такое обсуждение, которое проводится в соответствии с теми правилами группы, которые мы приняли на прошлом занятии. Причем каждый может предложить такое определение, которое ему кажется верным. Ваши идеи будем записывать на доске, а потом все вместе обсудим каждую из них.

Пояснение для ведущего

В ходе дискуссии задача ведущего - удерживать обсуждение в рамках заданной проблемы, а также следить за выполнением правил работы в группе, особенно не допуская обидной критики высказывающихся и перехода на личности.

В ходе данной дискуссии следует попытаться получить ответ на вопрос от класса, однако нужно понимать, что задание очень сложное и четко структурированного определения индивидуальности ученики дать не смогут. Поэтому вывод определения будет дальнейшей задачей ведущего. Однако необходимо поощрить попытки учеников поразмышлять над поставленным вопросом и собрать как можно больше мнений, высказанных группой.

Хорошо. Вы высказали свое мнение, но стало понятно, что это достаточно сложная задача - объяснить понятие индивидуальности. Ее легче почувствовать. А для этого давайте, выполним следующее упражнение.

3. Упражнение «Я — ...»

Сейчас я раздам листочки, которые разделены на две половины. Каждая половина содержит вопрос, на который ниже нужно будет написать по 8 ответов. Вот так:

Кто я?	Какой я?
1. Мальчик	1. Высокий
2. Ученик	2. Активный
3. Спортсмен	3. Голубоглазый
4.	4.

Пояснение для ведущего

Образец ответов можно написать на доске. Необходимо дать ученикам 5—7 мин для выполнения упражнения, а в это время обойти их и помочь тем, у кого получается не очень хорошо.

Все написали? А теперь разделитесь на пары (можно рассчитаться на первый-второй по порядку) и прочитайте друг другу, какие качества вам удалось у себя обнаружить.

Нужно выделить несколько минут на прочтение.

Забавно, правда? Оказывается, все разные, но все очень хорошие люди. Вы просто замечательно поработали. Каждый попытался заглянуть в свою индивидуальность и дать ей характеристику.

Теперь мы можем сказать, что индивидуальность - это своеобразие человека, то, что делает его непохожим на окружающих, это оригинальность его личности.

4. Дискуссия о близнецах

Часто говорят, что близнецы похожи друг на друга как две капли воды. Так ли это?

Пояснение для ведущего

Основная мысль, которую необходимо провести при обсуждении данной темы, следующая: как бы ни были похожи близнецы друг на друга, у каждого из них есть набор черт, характеризующих уникальность их личности.

5. Дискуссия «Что такое личность?»

Мы не раз уже за сегодняшнее занятие употребляли слово ЛИЧНОСТЬ. А что оно означает? Что включает в себя это понятие, которое мы так часто слышим, о котором так часто говорим?

Пояснение для ведущего

Скорее всего, ученики не смогут дать удовлетворительного определения. Тем не менее, так же как и в предыдущей дискуссии, следует дать им возможность высказать собственное мнение. И только после этого переходить к объяснениям. Дискуссию и объяснение можно построить, опираясь на понятие о **компонентах,** составных частях личности.

Первый компонент раскрывается в тех **потребностях,** которые есть у всех нас. Каждому человеку необходимы еда, сон и т.п. Однако **все** люди отличаются в своих отношениях к этим потребностям. Со сферой потребностей тесно связаны индивидуальные **интересы** людей. Интересы воплощаются в образе мыслей, **в** наших занятиях, в избранных профессиях или увлечениях. Интересы еще более разнообразны и в еще большей степени выявляют **индивидуальные свойства** личности.

Другой компонент — наши **возможности** и **способности.** Возможность говорить, писать, обучаться есть практически у всех. Однако и здесь люди различаются своими способностями: кто-то говорит вяло или убедительно, кто-то схватывает на лету или учится медленно и обстоятельно, один обладает безудержной фантазией, другой — способностью к безустанному. И методичному труду.

Еще один компонент - **характер** и **темперамент:** кто-то постоянно весел и заражает своей энергией, кто-то серьезен и задумчив. Одни бурно выражают свои эмоции, другие сдержанны до холодности.

Кроме того, людей объединяют и различают привычки, способы управления своим поведением, восприятие самих себя, склонности **в** построении своей деятельности. Одни люди стараются все продумать до мелочей, другие просто намечают свои действия в общих чертах, а подправляют их уже по ходу событий. Одни стараются докопаться до того, почему им хочется поступить именно тем или иным способом, а другие принимают свои желания как есть. Одни постоянно недовольны собой и своими поступками, а другие считают, что всегда все делают замечательно.

Конечно, это далеко не полный перечень составных частей личности. Личность - это гораздо более сложная структура. Мы говорим сейчас лишь о самых основных ее частях. Но как бы то ни было, каждая личность уникальна и отличается от других внешне, своими физическими особенностями, а также своими интересами, желаниями, талантами и способностями, увлечениями, отношением к людям и к себе самой, своими эмоциями, поведением, моральными ценностями и т.п. Посмотрите на слайд «Что такое личность?».

Слайд 3. «Что такое личность?»

Казалось бы, изображенные люди внешне очень похожи, однако каждый из них является личностью, обладающей своими индивидуальными чертами.

Быть может, людям бывает интересно друг с другом именно потому, что они отличаются друг от друга. Общаться постоянно только с абсолютно такими, как ты сам, человеку недостаточно.

И мы должны очень ценить в каждом человеке уникальность его личности.

Пояснение для ведущего

Ведущий может задать учащимся вопросы: «Подумайте, с кем из этих ребят вам бы хотелось поговорить, пойти в поход, сняться рядом на снимке? Почему?».

6. Игра «Похвала по кругу»

Давайте сейчас поиграем в игру, которая как раз и подчеркивает индивидуальность каждого из вас. Она называется «Похвала по кругу». Правила такие: мы будем передавать по кругу мяч и говорить, что именно нравится в том человеке, которому даем мяч, что, привлекает в нем. Не стесняйтесь говорить друг другу комплименты. Это просто игра, и над вами никто не посмеется. Зато как приятно слушать похвалу! Я покажу вам, как это делается.

Пояснение для ведущего

Поскольку в подростковой среде обычно не принято говорить друг другу комплименты, необходимо проявить максимум внимания во время этой игры и помогать тем ученикам, которые испытывают затруднения. Обычно они возникают тогда, когда приходится хвалить человека противоположного пола. Если получается плохо, попробуйте подсказать игроку комплимент, не несущий полоролевой нагрузки (т.е. не заставляйте мальчиков, хвалить красоту девочек и т.д., обратите внимание игроков на более нейтральные вещи: учебу, различные умения и т.д.).

Надеюсь, после игры все мы поняли, какие разносторонние и прекрасные люди собрались в этой группе.

7. Итоговый круг «Интересное-полезное»

Большое спасибо всем. Вы очень старательно работали. А теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для нас оказалось интересным или полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

Быть членом группы, стремиться быть похожим на кого-то, быть принятым в группе сверстников, подражать кумиру - это нормальные явления.

Но при этом надо быть самим собой, сохранять уникальность личности, свою индивидуальность. И тогда с вами всегда будет интересно и увлекательно общаться всем окружающим.

8. Домашнее задание

Задание будет такое. Нужно оформить обложку своей тетради так, чтобы любой сразу мог понять, что она ваша. Но свое имя и фамилию писать нельзя. Попробуйте проявить в оформлении индивидуальность своей личности.

Есть вопросы по домашнему заданию? Я прощаюсь с вами до следующего раза.

Занятие 3. Самоуважение

Цели занятия:

1. Укрепить позитивную самооценку учащихся.
2. Помочь им осознать возможность формирования позитивной самооценки.
3. Обучить методикам формирования позитивной самооценки.
4. Продемонстрировать негативное влияние употребления психоактивных веществ на правильную и позитивную самооценку.

План занятия:

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Я умею...».
2. Дискуссия «Умения и самоуважение».
3. Психологическое упражнение «Пять качеств».
4. Быстрый круг.
5. Игра «Все наоборот».
6. Дискуссия «Самоуважение и употребление психоактивных веществ».
7. Итоговый круг «Интересное-полезное».
8. Домашнее задание.

Материалы для занятия:

1. Листы ватмана и фломастеры (или доска и мел).
2. Листы бумаги по количеству участников, карандаши, фломастеры или ручки.
3. Слайд-проектор.
4. Слайд 4.

Ход занятия

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Я умею...»

Ну, как дела? У всех все в порядке? У меня тоже. Покажите-ка мне свои тетради, я хочу посмотреть, как вы их оформили. Поднимите их повыше, чтобы всем было видно, и чтобы каждый мог запомнить, какая тетрадь - чья. Вообще, молодцы, справились с заданием хорошо.

На прошлом занятии мы говорили об уникальности, неповторимости нашей личности. Тема сегодняшнего занятия является логическим продолжением предыдущей. Она называется «Самоуважение».

Если по-честному отвечать на вопросы: «Как у вас дела? Все ли в порядке?» - то наверняка, рассказывая о своих удачах, вы скажете, что на самом деле не все у вас в жизни получается и есть, кроме удач, еще и неудачи. Но ведь нельзя забывать, что даже при самых неприятных неудачах, когда все буквально валится из рук и ничего не получается, у каждого из нас хоть что-то получается, у каждого есть что-нибудь, что выходит просто замечательно, что мы умеем делать. Давайте попробуем вспомнить эти наши умения и поиграем в игру, которая так и называется: «Я умею...».

Игра простая. Сейчас по кругу все будут говорить о том, что они умеют. Это может быть любое действие, например чтение, дыхание или игра в футбол. Если кто-либо хочет назвать умение, которое уже назвал другой человек, то это тоже можно. Но никому нельзя называть одно и то же свое умение дважды. Тот, кто ничего не назвал, выходит из круга. Кто останется - тот и победил.

Пояснение для ведущего

Необходимо следить, чтобы никто не вышел из круга, и, если кто-то из учеников запинается, тут же подсказать ему какое-нибудь простейшее умение (например, есть ложкой). Проведите 5—8 кругов.

Ну, все. Конца вашим умениям не видно. Мы так никогда не закончим. Иногда кажется, что ничего не получается или ничего не умеешь, а на самом деле любой человек умеет очень многое. И вы, оказывается, многое умеете, владеете разнообразными навыками... Мне было очень радостно это все от вас слышать. Невольно начинаешь испытывать к вам уважение. Да и вы сами наверняка уважаете себя за то, что в вас есть такие замечательные свойства, такие умения и способности.

2. Дискуссия «Умения и самоуважение»

Но, с другой стороны, скажите, пожалуйста: разве мы умеем все на свете? Разве у нас всегда все получается? Разве нет людей, которые что-то не умеют?

Но если кто-то что-то не умеет, как же тогда быть с самоуважением? Верно ли, что отсутствие каких-либо способностей или неумение что-то делать будут всегда, означать отсутствие у человека уважения к самому себе?

Пояснение для ведущего

Основная мысль, к которой необходимо подвести учащихся в ходе дискуссии: каждый человек не всегда что-то знает или умеет. Но это не означает, что он плохой, а следовательно, никаких причин не уважать себя у него нет. Ведь даже если есть что-либо, что человек не знает или не умеет, он когда-нибудь сможет этому научиться. И уважать себя за это он сможет еще больше.

Быстрый круг

А как вы думаете, за что, кроме умений и навыков, можно еще себя уважать?

Занятие 3. Самоуважение

Пояснение для ведущего

Нужно быстро опросить учеников, за что еще можно себя уважать. Ответы записать на доске или на листе ватмана.

Правильно, можно и нужно уважать себя за свои качества, за то, какой ты, что собой представляешь. Наверняка такие качества, которые достойны уважения, есть у каждого из вас.

3. Психологическое упражнение «Пять качеств»

Чтобы их лучше понимать, мы сейчас выполним упражнение. В тетради на отдельном листе обведите свою руку с растопыренными пальцами, а потом в контур каждого пальца впишите по одному вашему качеству, которое вам нравится и за которое вы можете себя уважать.

Кому одной руки не хватит, тот может на другой странице обвести другую.

Пояснение для ведущего

Следует обойти круг и посмотреть, как получается упражнение у каждого из учеников, затрудняющимся — помочь.

Замечательно! Каждый сумел найти в себе, по крайней мере, пять качеств, достойных уважения. А я не сомневаюсь, что на самом деле у каждого из вас, их даже больше. Конечно, не всегда человеку все в себе нравится. Есть такие качества, которые мы в себе не любим и за которые обычно уважать себя не хотим.

Но я хочу сказать, что часто те свои качества и свойства, которые человек считает отрицательными, на деле, при другом угле зрения, получаются совсем не такими уж плохими или бесполезными, как сначала казалось. Каждое нелюбимое качество может вдруг стать очень нужным, необходимым его владельцу, и его наличие будет способно вызывать самоуважение. Вот посмотрите на этот слайд. Видите, на слайде справа и слева написаны свойства характера человека в зависимости от того, как к ним можно относиться в разных ситуациях.

Слайд 4. «Переоценка качеств»

4. Быстрый круг

Давайте для каждого свойства по кругу сначала придумаем ситуацию, когда свойство является негативным (написано слева на темном фоне), а потом - позитивным (написано справа на светлом фоне).

Пояснение для ведущего

Необходимо следить за тем (если потребуется, быстро предлагать самому), чтобы ситуации описывались очень кратко, например: для разведчика разговорчивость — это болтливость, а для артиста — общительность и т.д.

А теперь я предлагаю вам сыграть в игру «Все наоборот».

5. Игра «Все наоборот»

Сейчас по кругу мы будем называть те свои качества, которые нам не нравятся. Каждый называет одно свое качество. После того как он это сделал, задача всех остальных - переоценить это качество и найти его позитивную сторону. Начинать нужно словами «Все наоборот, зато ты...». Например, если кто-нибудь скажет: «Я ленивый», можно возразить: «Все наоборот, зато ты здорово умеешь расслабляться и отдыхать».

Пояснение для ведущего

Если кто-либо из учеников вместо отрицательного качества назовет какое-либо нейтральное или положительное, то будет лучше не заставлять его обязательно сменить его на негативное, а обратить внимание класса на возможные отрицательные стороны названного качества. Если группа не может трансформировать негативное качество в позитивное, то ученикам следует обязательно помочь, чтобы тот, кто нашел у себя это негативное качество,
не остался убежденным, что оно исключительно негативное.

Ну как, понравилась игра? Мы с вами потренировались в перемене угла зрения на свои нелюбимые качества, в умении находить хорошее и полезное в якобы ненужном и плохом.

Вот видите, оказывается, уважение к себе можно испытывать, даже когда есть что-то, что в себе не нравится. Во-первых, потому, что это «что-то» не так уж плохо. А во-вторых, если человек осознает, что это плохое в нем имеется, что может помешать ему это изменить, от этого избавиться? Я думаю, уважения к себе это только добавит.

Быстрый круг

А теперь давайте быстро выскажем свое мнение по такому вопросу: кому легче уважать себя - тому, кто дорожит своими убеждениями и принципами, или тому, кто меняет их в зависимости от мнения окружающих?

Пояснение для ведущего

В конце этого круга, когда все ученики выскажут свое мнение, необходимо обобщить их ответы и акцентировать внимание на том, что способность оставаться на своей точке зрения очень ценна тогда, когда речь заходит об основополагающих принципах и убеждениях человека. Было бы очень полезно заметить, насколько повышает самоуважение твердая позиция относительно употребления наркотиков (но не следует упоминать то вредное вещество, которое, по результатам предварительного анкетирования, употребляет более 30% учеников в группе, например табак). В данном случае такая позиция будет свидетельствовать о развитом чувстве самоуважения у человека и одновременно являться источником его повышения.

6. Дискуссия «Самоуважение и употребление психоактивных веществ»

Как вы считаете, что происходит с самоуважением у тех, кто употребляет психоактивные вещества?

Пояснение для ведущего

Безусловно, среди участников дискуссии будут те, кто выскажет мнение, что употребление алкоголя или наркотиков повышает самооценку, свидетельствует о «взрослости» и смелости употребляющего их. Ведущему следует наводящими вопросами обратить внимание на то, что у употребляющих психоактивные вещества возможны две проблемы с самооценкой:

1. Пока действует психоактивное вещество, самомнение (не самоуважение) может у них быть неоправданно высоким.
2. Кроме того, в любой момент у них может возникнуть чувство, ведущее к снижению самооценки: страх перед возможностью быть уличенным, стыд перед близкими за поведение, не оправдывающее их ожиданий.

Такие люди понимают, что поступают, не вполне разумно, не на пользу себе. Все это, безусловно, отрицательно влияет на чувство самоуважения и обычно приводит к формированию постоянно заниженной самооценки, несмотря на внешнюю браваду.

7. Итоговый круг «Интересное-полезное»

Большое спасибо всем. Вы очень старательно работали. А теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным или полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

8. Домашнее задание

Домашнее задание будет связано с темой «Уверенность». Приведите примеры тех жизненных ситуаций, когда вы были уверены или не уверены в себе.

Всем понятно домашнее задание? Тогда я с вами прощаюсь. До свидания.

Занятие У. Уверенность в себе. Навыки эффективного поведения.

Цели занятия:

1. Обсудить с подростками способы поведения и признаки, характерные для уверенного в себе человека.
2. Отработать на практике некоторые из этих способов поведения.
3. Показать необходимость формирования определенных жизненных навыков человека.
4. Предоставить подросткам возможность потренироваться в отстаивании своих убеждений.

План занятия:

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Я вижу».
2. Обсуждение домашнего задания.
3. Дискуссия «Признаки уверенного человека и последствия неуверенности в себе».
4. Ролевая игра «Сомнительное приключение» и ее обсуждение.
5. Итоговый круг «Интересное-полезное».
6. Домашнее задание.

Материалы для занятия:

1. Слайд-проектор.
2. Слайды 5, 6.
3. Ватман или школьная доска.
4. Фломастеры.

Ход занятия

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Я вижу»

Добрый день. Мы начинаем с вами новое занятие. Сейчас мы поделимся на пары и сыграем в очень простую игру: нужно будет говорить партнеру, что он делает в данный момент, например: «Я вижу, что ты улыбаешься» или «Я вижу, что ты посмотрела в сторону». Количество высказываний (своих и своего партнера) нужно внимательно подсчитывать. В конце мы определим, кто подметил больше всего движений. Есть одно правило: нужно говорить только о действиях, нельзя называть качества или делать оценки (например, нельзя говорить: «Я вижу, что у тебя длинные волосы» или «Вижу, что ты глупый»). Старайтесь не перебивать друг друга.

Пояснение для ведущего

После 3-5 мин игру необходимо остановить и выяснить, кто сколько движений насчитал. Если возникнут споры по поводу того, что кто-либо высказывал оценки или эпитеты, следует обратить на это особое внимание и поинтересоваться, как себя чувствовал тот человек, которого оценивали.

---

2. Обсуждение домашнего задания

Отлично поиграли, чемпионом по наблюдательности сегодня стал «». А теперь давайте поговорим о домашнем задании. Кто готов рассказать нам о тех случаях, когда он испытывал чувство уверенности или неуверенности в себе?*

Пояснение для ведущего

Если есть возможность, следует послушать несколько историй. Особое внимание ребят следует обращать на подробное описывание рассказчиком своего поведения и своих высказываний, так как это может послужить материалом для обсуждения при выполнении следующих упражнений. Обязательно похвалите всех выступивших.

3. Дискуссия «Признаки уверенного человека и последствия неуверенности в себе»

Давайте сейчас вместе подумаем, по каким признакам мы можем отличить уверенного в себе человека от неуверенного. Как он выглядит? Как и что он говорит? Как ведет себя при разговоре?

Пояснение для ведущего

При обсуждении этого вопроса подростки могут в качестве признака уверенности в себе называть различные варианты агрессивного/заносчивого поведения. В этом случае следует продемонстрировать им слайд 18, на котором показано, как мнимая уверенность становится причиной нарушения прав других людей.

Слайд 5. «Признаки уверенного человека»

Если подростки будут затрудняться в перечислении признаков или в продолжении дискуссии, необходимо воспользоваться слайдом 5 и подчеркнуть признаки уверенного в себе человека:

• спокоен и доброжелателен;
• смотрит в глаза;
• вежлив, но настойчив;
• не спешит, когда принимает решение;
• в споре говорит о поступках других, а не оценивает их;
• легко говорит о себе, не боится раскрыть свои чувства

и мотивы поступков;
• не проявляет враждебности или агрессии, так как у" ничего не боится;
• легко воспринимает критику, потому что для него главный судья — он сам;
• называет настоящие (истинные) причины своего поведения или просьбы, так как считает их важными.

Пояснение для **ведущего**

Перечень признаков уверенного в себе человека одновременно является и инструкцией для подростков по выработке навыков уверенности в себе. Поэтому каждый представленный на слайде признак следует тщательно обсудить с ребятами для того, чтобы убедиться, насколько они принимают его и насколько хорошо его запомнили. На это обсуждение можно потратить значительное время.

Неуверенность же в себе может привести к крайне неблагоприятным последствиям. Каким? Для ответа на этот вопрос я покажу вам слайд, на котором художник попытался изобразить последствия отсутствия умения вести себя уверенно.

Слайд 6. «Последствия неуверенности в себе»

Пояснение для ведущего

Демонстрируется слайд 6 «Последствия неуверенности в себе». При его обсуждении следует обратить внимание на то, что сформированность одного навыка облегчает задачу формирования другого (например, чем больше у меня прав и чем лучше я их реализую, тем более уверенным в себе я становлюсь).

В конечном счете, отсутствие указанных на слайде жизненных навыков может привести к полному подчинению человека окружающему влиянию а, следовательно, к ликвидации его как самостоятельной личности.

4. Ролевая игра «Сомнительное приключение» и ее обсуждение

Разделите учеников на две—три равные группы, в которых назначьте одного или двух (в зависимости от размеров групп) «возмутителей спокойствия». После этого объясните правила.

Сейчас мы сыграем в игру. В каждой из групп есть «возмутители спокойствия». Это самые смелые и отчаянные ребята, которые ничего не боятся и которым все в жизни хочется попробовать. Их задача - убедить остальных членов группы всем вместе прыгнуть с парашютом с самолета. Но как стало известно, прыгать придется с древнего сомнительного «кукурузника» (какой-нибудь малоизвестной частной компании), парашюты будут очень старыми, а инструктор - алкоголик (поскольку, таким образом, прыжки будут стоить дешевле). Задача остальных участников - не только не согласиться, но и отговорить самих заводил.

Пояснение для ведущего

Необходимо дать ученикам время подискутировать, после чего снова объединить их и попросить выступить из каждой группы по одному «возмутителю спокойствия» и одному участнику из числа «благоразумных». Попросите их ответить на следующие вопросы:

- что было самым трудным в задании?
- Сложно ли было отстаивать свое мнение? Появлялись ли сомнения в его правильности?
- Удалось ли применить те способы поведения, о которых говорили ранее при обсуждении качеств уверенного в себе человека?
- С кем из участников группы было приятнее всего разговаривать? Почему?
- С кем было неприятнее всего? Насколько важными казались аргументы тех и других?

Итоговый круг «Интересное-полезное»

Теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

6. Домашнее задание

Пожалуйста, напишите два рассказа на темы:

- *«Что я обычно говорю с помощью жестов».*
- *«Как улыбка помогала мне общаться».*

Объем рассказа может быть не более половины тетрадного листа. Всем понятно домашнее задание? На этом наше занятие заканчивается. До следующей встречи.

Занятие 5. Чувства и эмоции (часть1)

Цели занятия:

1. Познакомить учащихся с разнообразием чувств и эмоций.
2. Помочь им научиться распознавать их.

План занятия:

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Море волнуется...».
2. Понятия «чувства» и «эмоции».
3. Спектр чувств.
4. Дискуссия «Эмоции и психоактивные вещества».
5. Микросценки «Чувства и ситуации».
6. Игра-упражнение «Придумай эмоцию».
7. Итоговый круг «Интересное-полезное».
8. Домашнее задание.

Материалы для занятия:

1. Листы ватмана и фломастеры (либо доска и цветные мелки).
2. Карточки с заданиями для микросценок «Чувства и ситуации».
3. Слайд-проектор.
4. Слайды 7 и 8.

Ход занятия

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Море волнуется...»

Добрый день! Как ваши дела? Все ли приготовили домашнее задание? Кто может его прочесть?

Пояснение для ведущего

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

Сегодня мы поговорим о том, что так хорошо знакомо каждому из вас - о чувствах и эмоциях.

Но прежде я хотел бы предложить вам поиграть в игру, которая называется «Море волнуется...». Кто не знает, как в нее играть? Я буду говорить: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, скульптура «», на месте замри». Вместо паузы я буду называть какую-нибудь эмоцию или чувство. А вы постараетесь это изобразить с помощью поз и мимики.*

Пояснение для ведущего

Следует оценить, кто из учеников лучше всего изобразил чувство или эмоцию, и предложить посмотреть на него остальным. Если ведущий считает, что ученики способны назвать достаточное количество чувств или эмоций, то можно передавать место водящего тому, кто изобразил эмоцию лучше всего.

---

2. Понятия «чувства» и «эмоции»

Очень приятно, что вы после игры такие веселые, радостные, довольные.

Вот такие состояния: веселый, довольный, радостный или, наоборот, грустный, печальный, испуганный, робкий и т.д. - называются эмоциями, чувствами человека. Знакомы пи вам эти слова?

Когда вы наблюдаете восход солнца, читаете книгу, слушаете музыку, ищете ответ на возникший вопрос или мечтаете о будущем, вы так или иначе проявляете свое отношение к окружающему миру. Книга или ваша работа могут радовать или огорчать, вызывать чувство удовольствия или разочарования. В чувствах проявляется также удовлетворенность или неудовлетворенность человека своим поведением, поступками, высказываниями. Таким образом, чувства и эмоции представляют собой своеобразное отношение человека к окружающей действительности и к самому себе. Они затрагивают самые различные области нашей с вами жизни. Это могут быть:

- *общение со сверстниками;*
- *взаимоотношения с взрослыми;*
- *учеба;*
- *спорт;*
- *размышления о самом себе и своих качествах;*
- *знакомство с природой и произведениями искусства;*
- *путешествия и познание окружающего мира.*

3. Спектр чувств

Спектр чувств и эмоций, переживаемых человеком, велик. Давайте-ка вместе подумаем и назовем те чувства, которые вы знаете, которые вы когда-то испытывали.

Пояснение для ведущего

Следует стимулировать учеников к тому, чтобы они назвали как можно больше разных чувств. Все названные учениками чувства лучше записать на ватмане или на доске (перечень чувств может оказаться полезным в дальнейшей работе, когда кому-либо из учеников будет необходимо описать свои чувства и он будет затрудняться в подборе их названий). Демонстрация слайда 7 «Чувства» поможет создать такой список.

Слайд 7. «Чувства»

Спасибо. Вы очень хорошо выполнили задание. Таким образом, мы видим, что любой человек может переживать самые различные чувства и эмоции. Некоторые из них нам нравятся, какие-то нет. Но это не значит, что они плохие или ненужные.

Быстрый круг

Как вы думаете, зачем нам нужны эмоции, которые нам не нравятся? Какую роль в нашей жизни они играют?

Пояснение для ведущего

Обязательно следует выслушать высказывания учащихся и похвалить их. Если результат быстрого круга не удовлетворяет ведущего, он может пояснить:

Эмоции, которые нам не нравятся, являются своеобразными сигналами о состоянии, которое испытывает человек. Полученная от них информация — побудитель к действию, за которым следует изменение ситуации, а следовательно, и состояния человека. Не будь таких эмоций, мы не смогли бы разобраться, что в окружающем нас мире плохо, а что хорошо, что нам нравится, а что нет, и у нас бы не было стимула пытаться что-либо в нем изменить.

4. Дискуссия «Эмоции и психоактивные вещества»

А теперь скажите, что происходит с эмоциональным миром человека, употребляющего наркотики и алкоголь.

Пояснение для ведущего

В ходе дискуссии необходимо подвести учащихся к следующим выводам:

1. Принимая психоактивные вещества, человек уходит из мира реальных чувств. Его настоящие чувства ликвидируются.
2. Как следствие он не в состоянии правильно оценить все происходящее с ним и вокруг него. Его оценка мира по принципу «хорошо или плохо» не является действительной, верной.
3. Это, в свою очередь, означает, что употребляющий алкоголь и наркотики то и дело поступает неадекватно: например, доверяет недоброжелателям, обижает друзей и родных, стремится заполучить то, что ему не нужно, и отвергает действительно необходимое.

Вполне вероятно, что в начале дискуссии учащиеся будут говорить, что употребляющие психоактивные вещества всегда испытывают только положительные эмоции. Следует пояснить, что наркоманам кажется, будто все хорошо, даже тогда, когда им что-либо угрожает (например, болезнь, отсутствие денег, открытое недовольство родных и окружающих и т.п.); они не чувствуют, что необходимо что-либо менять, что-то делать. Поэтому, попадая в самые различные неприятные и опасные ситуации, они начинают чувствовать себя обманутыми. А это, в свою очередь, порождает злость, агрессию, раздражение и другие негативные чувства. Если пристально понаблюдать за теми, кто употребляет психоактивные вещества, то эти чувства быстро становятся хорошо заметными.

5. Микросценки «Чувства и ситуации»

А сейчас мы устроим маленький театр. Кто хочет быть актером? Мне нужно шесть человек: три мальчика и три девочки.

Пояснение для ведущего

Если желающих не найдется, можно решить проблему с помощью жребия или считалочки. Актеров необходимо разделить на три группы: две девочки, два мальчика, мальчик и девочка. Каждая группа получает карточку с заданием.

Сценка 1. Девочка дарит маме подарок ко дню рождения.

Сценка 2. Один мальчик предлагает другу на дискотеке выпить пива, но тот отказывается.

Сценка 3. Учительница ругает ученика за невыполненное домашнее задание.

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

Ну что, «актеры» готовы? Вы, ребята, сейчас посмотрите эти сценки и постараетесь ответить на вопросы: какое чувство испытывают участники, и по каким признакам вам удалось это понять?

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

Пояснение для ведущего

Для обсуждения показанных сценок можно задать ученикам такие вопросы:

1. Как вы думаете, какое чувство испытывают герои сценки?
2. Что помогло вам понять переживания героев (в их облике, выражении лица, поведении, словах и т.д.)?

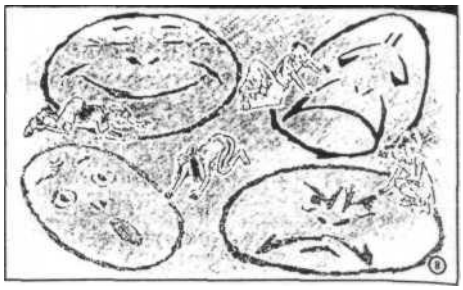
Необходимо в ходе обсуждения подготовленных микросценок подвести учащихся к выводу, что понять переживания, чувства других людей нам помогают:

- выражение лица,
- фигура,
- походка,
- поведение человека,
- произносимые слова,
- интонация,
- тембр и сила голоса.

Этот вывод можно записать на ватмане или доске.

Вы все правильно поняли. Спасибо всем за активную работу.

Вы, наверное, со мной согласитесь, что иногда очень трудно разобраться, что чувствует другой человек, или объяснить другим свои переживания, особенно если у нас из источников информации есть только наблюдения за мимикой человека. Чтобы помочь вам научиться определять те или иные эмоции и чувства, я покажу вам слайд, на котором изображены рисунки (пиктограммы) разных эмоциональных состояний. Попробуем их проанализировать.



Слайд 8. «Мимика эмоций»

Пояснение для ведущего

На слайде 8 «Мимика эмоций» пиктограммы изображают следующие эмоции:

- радость (восторг),
- грусть (печаль),
- страх (испуг),
- злость (гнев).

Необходимо, чтобы во время обсуждения слайда ученики так или иначе назвали чувство, которое изображено на рисунке, и описали сопровождающую это чувство мимику (что происходит с глазами, ртом, бровями и т.п.).

Если при определении эмоций учащиеся назовут не ту, которую имеет в виду ведущий (например, вместо страха назовут удивление), следует акцентировать на этом внимание и показать, что подчас бывает трудно распознать истинные чувства только по одной группе признаков (например, невербальным), так как эти признаки могут быть с полным правом отнесены и к другому чувству или эмоции. Во избежание ошибок следует обращать внимание и на другие способы выражения эмоций.

Теперь вы знаете, на что надо обращать внимание, когда пытаешься понять по лицу эмоциональное состояние человека. А если есть возможность видеть не только лицо, но и фигуру человека, наблюдать его поведение, слышать голос и слова, им произносимые, то наша информация о переживаемом им состоянии становится еще полнее.

Молодцы! А сейчас давайте сыграем в такую игру.

6. Игра-упражнение «Придумай эмоцию»

Сейчас я покажу вам какую-нибудь эмоцию. Вы должны отгадать ее по моему виду. Тот, кто отгадает, сам может показать эмоцию, которую будут отгадывать остальные, и так далее.

Пояснение для ведущего

Если желающих отгадывать и затем показывать эмоции не найдется, можно изменить правила: все ученики должны назвать эмоцию, а придумывать и показывать следующую будет тот, кто угадал неправильно.

7. Итоговый круг «Интересное-полезное»

Большое спасибо всем! Вы очень старательно работали. А теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным или полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

8. Домашнее задание

А теперь, как всегда, домашнее задание. Продолжите в своих тетрадях предложения:

«Если я в ярости, то...»
«Если я печален, то...»
«Если я боюсь, то...»
«Если я радуюсь, то...»
«Если я счастлив, то...»

Подумайте, как вы выражаете эти чувства и эмоции. Что вы при этом делаете, как себя ведете?

Занятие 6 Чувства и эмоции

Цели занятия:

1. Объяснить ученикам важность и необходимость выражения своих чувств и эмоций.
2. Обучить некоторым способам выражения чувств.

План занятия:

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Ассоциации».
2. Дискуссия «Что, значит, владеть чувствами?».
3. Быстрый круг «Управление чувствами».
4. Способы выражения чувств.
5. Выражение гнева.
6. Итоговый круг «Интересное-полезное».
7. Домашнее задание.

Материалы для занятия:

1. Листы ватмана и фломастеры (или доска и мел).
2. Мяч.
3. Слайд-проектор.
4. Слайд 9.
5. Бумага, ручки, фломастеры для выполнения работы в подгруппах.

Ход занятия

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Ассоциации»

Здравствуйте! На прошлом занятии мы с вами вели разговор о чувствах и эмоциях. Сегодня мы этот разговор продолжим. Но сначала я предлагаю вам сыграть в интересную игру, которая называется «Ассоциации». Если кто-то не знает, что означает слово «ассоциация», я поясню. Это явление, когда одно слово или понятие вызывает возникновение образа другого понятия, как-то связанного с первоначальным. Чтобы уловить возникшую ассоциацию, надо зафиксировать то первое, что приходит в голову, когда произносится какое-либо слово.

Правила будут такие: мы все встанем в круг и будем перекидывать друг другу мяч. Каждый, к кому попадает мяч, называет какое-нибудь чувство. Можете пользоваться тем списком чувств, который мы составили на прошлом занятии. Тот, кому мяч перекинули, должен назвать слово-ассоциацию к названному предыдущим участником чувству. Затем он также кидает мяч и называет свое чувство.

Игра проводится в течение 5—6 мин.

Ну как, понравилась игра? Трудно называть чувства, правда? Теперь давайте вернемся к нашему домашнему заданию. Кто может его прочитать?

Пояснение для ведущего

Если желающих не найдется, нужно попросить пять—шесть человек прочитать свое домашнее задание — эти задания могут быть материалом для обсуждения по ходу занятия.

2. Дискуссия «Что, значит, владеть чувствами?»

Теперь вспомните, на прошлом занятии мы говорили, что испытывать самые различные эмоции - это нормальное состояние каждого человека.

И это не должно пугать. Но в народе говорят: «Не чувства должны владеть человеком, а человек - чувствами».

А что, по-вашему, означают эти слова: «владеть чувствами»?

Пояснение для ведущего

Основная мысль, к которой надо подвести учащихся в ходе дискуссии: владение чувствами означает:

• во-первых, необходимость их отслеживать, давать себе отчет в их возникновении и
признать, что вы эти чувства в данный момент испытываете;

• во-вторых, суметь достаточно безопасно для себя и для окружающих выразить возникшие
чувства или эмоции.

Желательно в ходе дискуссии на доске или на листе ватмана вывести следующую схему последовательности действий при возникновении какой-либо эмоции или чувства: почувствовал — осознал — сумел безопасно выразить.

3. Быстрый круг «Управление чувствами»

Очень хорошо! Теперь вы знаете схему тех действий, которые необходимо совершить, если какое-либо чувство или эмоция овладели вами.

А как вы считаете, что может случиться со здоровьем человека, если он будет сдерживать проявление своих эмоций?

Пояснение для ведущего

После выполнения этого задания, когда учащиеся по кругу выскажут свое мнение, ведущему следует особо подчеркнуть, что связь между эмоциями человека и его здоровьем существует самая прямая и известна еще с древности. Врачи считали, что зависть и злость поражают органы пищеварения, постоянный страх — щитовидную железу, безутешное горе влечет за собой диабет, а печаль, уныние и тоска ускоряют старение.

В то же время в народе говорят, что десять минут смеха заменяют дневную норму витаминов, а радость и оптимизм, как известно, излечивают от многих недугов.

Необходимость сдерживать эмоции разрушает здоровье человека. Неумение дать выход возникшему чувству или эмоции означает, что растет внутреннее напряжение, и для его разрядки обязательно требуется найти верный, адекватный способ выражения чувства или эмоции. Но нужно стараться выражать их так, чтобы не испортить отношения с окружающими людьми, не обидеть их. Иначе можно получить очень неприятные последствия.

4. Способы выражения чувств

Наверняка вам в жизни уже не раз приходилось выражать свои положительные эмоции и чувства и справляться с отрицательными. Может быть, кого-то из вас учили этому родители. Поэтому вы, наверное, знаете какие-то способы выражения чувств. Попробуйте их сейчас перечислить, а я запишу их.

Пояснение для ведущего

Учащиеся называют известные им способы выражения эмоций. Ведущий выписывает эти способы на листе ватмана или на доске.

Слайд 9. «Способы выражения чувств»

Посмотрите, как много способов выражения эмоций вам уже известно. А я покажу вам слайд, на котором эти основные общие способы изображены, и мы их обсудим.

Пояснение для ведущего

На слайде представлены сюжеты с изображением следующих чувств: грузчик (усталость, дискомфорт, целеустремленность...); фигуристка (вдохновение, уверенность, волнение...); толстый и тонкий (тонкий - печаль, огорчение, обида, сожаление, грусть; толстый - веселье, удовлетворение...); танцующая пара (любовь, вдохновение, счастье, восторг, наслаждение...); пара на скамейке (он — восхищение, восторг, умиление; она — испуг, недоумение, страх, изумление, дискомфорт...); художник (вдохновение, сосредоточенность, отрешенность, творчество...).

Быстрый круг

А теперь скажите мне, какие чувства, каким способом лучше выражать и в каких ситуациях.

Пояснение для ведущего

Необходимо еще раз направить внимание учащихся на запоминание возможных способов выражения чувств:

- изобразить чувство красками, карандашами, нарисовать картину;
- послушать любимую музыку, потанцевать, спеть, сыграть на музыкальных инструментах, вспомнить что-то приятное;
- поделиться возникшим чувством с родителями, другом или подругой, близким человеком, а также выразить чувство в письме или дневнике, написать стихотворение или рассказ;
- попрыгать, поскакать, покувыркаться;
- поплакать или посмеяться;
- посчитать, чтобы успокоиться;
- подвигаться, заняться физическим трудом.

Будет лучше, если ученики придут к выводу, что более жесткие, агрессивные чувства лучше выражать в одиночестве, без других людей, поскольку это может оказаться опасным. А если это тяжелые чувства тоски, печали, страха, лучше выражать их в присутствии других. Радостные чувства можно выражать как угодно — они никому не угрожают.

Чувства и эмоции, которые испытывает каждый человек, необходимо не держать в себе, а уметь выражать. Знание способов и правил их выражения может существенно облегчить человеку собственную жизнь и общение с другими людьми.

Между прочим, часть тех правил, которые мы приняли на первом занятии, также являются правилами безопасного и эффективного выражения эмоций. Давайте вспомним, какие из них относятся к выражению эмоций.

Пояснение для ведущего

Все правила группы, относящиеся к непосредственному выражению своих мыслей, так или иначе, имеют отношение и к выражению чувств. В качестве основных можно назвать:

- смотреть на того, к кому обращаешься;
- говорить искренне;
- шутить и улыбаться;
- не перебивать;
- не оценивать качества другого человека (например: «ты плохой», «ты лгун», «ты глупый»), а выражать свои чувства («Я тебе не верю», «Мне не нравится то, что ты делаешь»).

5. Выражение гнева

Среди чувств, которые испытывает человек, одним из самых сложных в выражении является чувство злости или гнева. Именно это чувство, если оно неправильно выражено, способно осложнить или даже испортить отношения человека ***с*** *окружающими. Необходимо знать определенные правила, которым надо следовать, выражая чувство гнева.*

Сейчас мы с вами разобьемся на несколько подгрупп по 4-5 человек и попытаемся сформулировать эти правила. После обсуждения каждая группа выберет представителя, который расскажет нам результат обсуждения.

Пояснение для ведущего

Каждая группа формулирует те правила, которые считает необходимыми. Ведущему лучше обойти все группы и убедиться, что никто не испытывает затруднений. Затем представители групп читают свои правила, а ведущий записывает их на доске и на основании полученного материала формулирует общие правила, которые также выписывает на доске или на листе ватмана. Следует проследить, чтобы среди названных учащимися правил обязательно были следующие:

1. Выражая свой гнев, не унижать и не оскорблять партнера.
2. Дать возможность собеседнику высказаться в ответ на выражение гнева.
3. Говорить только о себе и своих чувствах, не давать оценки личности партнера.
4. Сделать паузу, перед тем как что-либо начать говорить.

6. Итоговый круг «Интересное-полезное»

Большое спасибо всем! Вы очень старательно работали. А теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным или полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

7. Домашнее задание

Я рад, что такая важная тема была нами успешно понята. А теперь домашнее задание: вспомните и приведите примеры тех ситуаций, в которых вы, по вашему мнению, испытали стресс.

Если домашнее задание понятно, то я прощаюсь с вами. До следующей встречи.

Занятие 7. Знакомство с понятием стресса

Цели занятия:

1. Объяснить учащимся понятие стресса.
2. Рассказать о стадиях его развития.
3. Познакомить со способами преодоления стресса.

План занятия:

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Колечко».
2. Обсуждение домашнего задания.
3. Рассказ ведущего о понятии стресса и его признаках.
4. Знакомство с видами стресса и стадиями его развития.
5. Дискуссия «Стресс — это хорошо или плохо?».
6. Итоговый круг «Интересное-полезное».
7. Домашнее задание.

Материалы для занятия:

1. Слайд-проектор.
2. Доска и мел или лист ватмана и фломастер.
3. Тетради учащихся.
4. Колечко для проведения игры.
5. Слайды 10 и 11.

Ход занятия

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Колечко»

2. *Добрый день, ребята. Вот мы и встретились снова. Прежде чем начать нашу работу, я предлагаю игру, которую вы наверняка помните и в которую, конечно же, играли. Называется она «Колечко».*

Пояснение для ведущего

Проводится игра. Все участники группы складывают ладони вместе. Ведущий, так же сложив руки, держит между ладонями маленький предмет (колечко, монетку, скрепку и т.п.). Затем, проходя по кругу, проводит между ладонями каждого из участников. Незаметно он опускает предмет кому-то в ладони. Обойдя весь круг, ведущий командует: «Колечко, колечко, выйди на крылечко». Тот, у кого оказался предмет, должен выскочить в центр круга, а его соседи — попытаться его задержать. Если участнику удается выскочить, он становится ведущим.

2. Обсуждение домашнего задания

Да, чувствуется, какое напряжение вы все испытали, когда в ходе игры пытались выскочить в круг или задержать того, у кого находилось колечко. Такое напряжение мы испытываем не только во время игры. Мы живем в напряженное время, время чрезвычайно интенсивных политических, экономических и даже геофизических перемен. Все чаще нам приходится слышать слова о том, что колоссальное влияние на нас оказывают стрессовые ситуации. Поэтому сегодня мы и поговорим с вами о том, что означает понятие «стресс».

Сейчас я попрошу вас рассказать о тех ситуациях, которые, как вы считаете, для вас лично являются стрессовыми. По кругу называйте мне придуманные дома ситуации, а я выпишу их на доске.

Пояснение для ведущего

Учащиеся по кругу называют по одной ситуации. На доску следует выписывать их так, чтобы ситуации не повторялись.

Посмотрите на получившийся список. Вы назвали большое количество' стрессовых ситуаций. Я обращаю внимание на то, что среди них есть такие, которые почти все назвали в качестве стрессовых, а есть те, которые только лично для кого-то могут являться стрессом. Но, так или иначе, выполняя это задание, вы имели некое свое представление о том, что такое стресс. Давайте сейчас попробуем вместе сформулировать это понятие.

Пояснение для ведущего

Следует направить обсуждение учащихся на то, чтобы они смогли сформулировать основную мысль: стресс есть ответ организма на чрезвычайное, экстремальное **для** него воздействие. Какой конкретно фактор явится экстремальным, зависит от самого человека. Для кого-то обычная контрольная работа будет являться стрессом, а для другого даже событие, выходящее за пределы обыденности, таковым не будет.

3. Рассказ ведущего о понятии стресса и его признаках

Замечательно. Таким образом, мы почти сформулировали с вами понятие стресса, введенное в наш лексикон канадским врачом Гансом Селье. Смысл данного им определения стресса таков: это неспецифические физиологические и психологические реакции организма при воздействии на него резких, экстремальных факторов. Как видите, эти реакции возникают тогда, когда внешнее воздействие по силе гораздо больше, чем обычное. Причем Селье доказал, что эти раздражители необязательно должны существовать в реальности. Человек реагирует не только на действительную опасность, но

и на угрозу или напоминание о ней. Здесь важно также указание на то, что данные реакции организма проявляются как в психологических, так и в физиологических изменениях, происходящих с человеком.

Слайд 10. «Признаки стресса»

Пояснение для ведущего

Демонстрируется слайд 10 «Признаки стресса». На слайде перечислены признаки стрессового состояния:

- тревога,
- страх,
- напряжение,
- неуверенность,
- растерянность,
- подавленность,
- беззащитность,
- паника,
- бледность или краснота,
- учащение пульса,
- дрожь,
- потливость,
- сухость во рту,
- затруднение дыхания,
- расширение зрачков,
- мышечная скованность,
- трудности глотания,
- желудочный спазм.

Надписи, выделенные на слайде зеленым цветом, означают физиологические изменения, а синим — психологические.

Ведущему следует обратить внимание учащихся на все эти признаки стресса и на то, что по ним возможно отследить это состояние.

4. Знакомство с видами стресса и стадиями его развития

В настоящее время в зависимости от стрессового фактора выделяют различные виды стресса.

Слайд 11. «Виды стресса»

Пояснение для ведущего,

В ходе объяснения демонстрируется слайд 11, на котором перечислены виды стресса.

Под влиянием длительных или сильных физических заболеваний или нагрузок, а также в результате получения какого-либо увечья в организме наступает так называемый физиологический стресс.

Неблагоприятные морально-психологические факторы способны вызвать стресс психологический. Причем в зависимости от типа воздействия психологический стресс можно, в свою очередь, разделить на информационный и эмоциональный.

Если человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности, т.е. когда возникает информационная перегрузка, может развиться информационный стресс.

Эмоциональный стресс появляется в ситуации угрозы, опасности, обиды и т. п.

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

Но вот первая тревога прошла, и вы приступаете к выполнению задания. Ситуация продолжает оставаться напряженной, сложной, а вы уже способны действовать достаточно эффективно, иногда даже более эффективно, чем в обычной ситуации. Ваш организм мобилизовал внутренние ресурсы и получил возможность сопротивляться стрессу. Это вторая стадия, стадия стабилизации. Однако на этой стадии из-за того, что организм работает очень напряженно, на пределе своих возможностей, его ресурсы быстро расходуются.

Если стрессовая ситуация продолжает сохраняться, наступает третья стадия - стадия истощения. Представьте себе ситуацию, что контрольные работы вы должны писать на каждом занятии в течение всего дня. Уже к концу этого дня вы почувствуете сильную усталость, ваша работоспособность снизится, внимание и память начнут изменять вам. Будет больше ошибок, а результат работы может стать безразличен. Организм использовал все ресурсы, и теперь может наступить его разрушение. На этой стадии у человека значительно ухудшается самочувствие, может нарушаться сон и аппетит, возрастает подверженность его различным заболеваниям, и как итог - наступает болезнь. В крайних случаях за стадией истощения, если ситуация слишком экстремальная, может наступить смерть.

Пояснение для ведущего

В ходе рассказа демонстрируется выполненная на ватмане или доске запись «Стадии развития стресса» с изображением трех стадий развития стресса:

1. Стадия тревоги.
2. Стадия стабилизации.
3. Стадия истощения.

5. Дискуссия «Стресс — это хорошо **или** плохо?»

Теперь, когда вы познакомились с закономерностями развития стресса, я хочу задать вам такой вопрос: как вы думаете, стресс - это хорошо или плохо?

Пояснение для ведущего

Проводится групповая дискуссия по заданному вопросу. В ходе дискуссии используются доска или лист ватмана, разделенные пополам. На одной половине выписываются плюсы, на другой - минусы стресса. Ведущему необходимо подвести учащихся к выводу о том, что необходимо использовать положительные моменты, которые дает нам стресс, например высокая работоспособность, всплеск умственной и физической энергии, мобилизация всех психических и физических функций организма. Однако следует научиться справляться с тревогой на первой стадии развития стресса и, что особенно важно, не допускать доведения организма до третьей стадии — стадии истощения.

6. Итоговый круг «Интересное-полезное»

Очень хорошо. Вы замечательно поработали. Теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

7. Домашнее задание

Наше занятие подходит к концу. Послушайте, пожалуйста, домашнее задание: приведите примеры из книг и кинофильмов, где герои действуют в условиях особой опасности и совершают поступки, которые обычно не под силу нормальному человеку в спокойной обстановке. Проанализируйте также, что происходит с героями в этой стрессовой ситуации, как они действуют в ней.

С домашним заданием все понятно? Тогда я прощаюсь с вами до следующего раза.

Занятие 8. Способы, преодоления стресса

Цели занятия:

1. Познакомить учащихся с различными способами преодоления стресса.
2. Помочь овладеть навыками их применения.

План занятия:

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Тропинка».
2. Рассказ ведущего о поведении в стрессовых ситуациях.
3. Мозговой штурм, «Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?».
4. Рассказ ведущего о способах преодоления стресса.
5. Дискуссия «Применимы ли психоактивные вещества в качестве средства справиться со стрессом?».
6. Работа в подгруппах по отработке навыков использования способов преодоления стресса.
7. Итоговый круг «Интересное-полезное».
8. Домашнее задание.

Материалы для занятия:

1. Слайд-проектор.
2. Доска и мел или лист ватмана и фломастер.
3. Тетради учащихся.
4. Листы бумаги и ручки для работы в подгруппах.
5. Слайды 12 и 13.

Ход занятия 1.

Приветствие ведущего и игра-активатор «Тропинка»

Здравствуйте, ребята. Наше сегодняшнее занятие является продолжением прошлого. Если вы помните, на нем мы говорили о стрессе, его видах и стадиях развития. Сегодня мы поговорим о том, что можно сделать, если человек попал в стрессовую ситуацию. Но прежде, как обычно, я предлагаю вам сыграть в игру. Называется она «Тропинка».

Пояснение для ведущего

Проводится следующая игра: все участники выстраиваются в затылок друг за другом. Тот, кто стоит первым, будет ведущим. Он ведет всех змейкой по тропинке, преодолевая воображаемые препятствия: перепрыгивает через воображаемые рвы, подлезает под преградами... Все идущие за ним повторяют его движения. По определенному сигналу ведущий становится в хвост змейки, а его роль начинает выполнять игрок, идущий вторым, и т.д. Задача игроков - как можно точнее повторить все движения ведущего.

2. Рассказ ведущего о поведении в стрессовых ситуациях

Вы замечательно выполнили все задания и преодолели все препятствия, встреченные на пути. Чтобы так же успешно преодолевать и все жизненные трудности, я предлагаю вам продолжить разговор о стрессе и способах его преодоления.

Стрессовые состояния существенно влияют на деятельность человека. Люди с разными особенностями нервной системы по-разному реагируют на одинаковые психологические нагрузки. У одних людей наблюдаются повышение активности, мобилизация сил, повышение эффективности деятельности. Это так называемый «стресс льва». Опасность как бы

подстегивает человека, заставляет его действовать смело и решительно. (Наполеон писал об одном из своих маршалов: «Ней имел умственные озарения только среди ядер, в громе сражения, там его глазомер, его хладнокровие и энергия были несравненны, но он не умел так же хорошо приготовить свои операции в тиши кабинета, изучая карту».) У других людей стресс может вызвать дезорганизацию деятельности, резкое падение ее эффективности, пассивность и общее торможение. Это «стресс кролика».

Слайд 12. «Стресс кролика и стресс льва»

Пояснение для ведущего

В ходе рассказа проходит демонстрация слайда 12 «Стресс кролика и стресс льва», на котором изображены признаки этих двух способов поведения в стрессовых ситуациях.

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

Поведение человека в стрессовой ситуации зависит от многих условий, но, прежде всего - от *психологической подготовки человека, включающей умение быстро оценивать обстановку, навыки мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, волевую собранность и решительность, опыт поведения в аналогичных ситуациях. Я уверен, что такой опыт наверняка есть у каждого из вас. Он обусловлен вашей жизненной практикой, и, попадая в напряженные ситуации, каждый из вас реализует его, пытаясь справиться со стрессом. Предлагаю сейчас провести мозговой штурм на тему, «Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?»*

Пояснение для ведущего

Проводится мозговой штурм. Ведущий записывает на доске или листе ватмана все способы борьбы со стрессом, предложенные участниками. Как правило, ребята в том или ином объеме называют следующие способы:

- поспать;
- принять душ или ванну;
- пойти погулять одному или с друзьями;
- заняться любимым делом;
- послушать музыку;
- поиграть в активные спортивные игры;
- включиться в выполнение физической работы;
- поплакать;
- посчитать до десяти;
- вспомнить что-то приятное;
- громко покричать и т.п.

Если в качестве способов борьбы со стрессом учащиеся называют прием успокоительных лекарств или алкогольных напитков (а может, и наркотических средств), следует отреагировать на эти заявления и включиться в обсуждение возникшей проблемы. Основная мысль такого обсуждения должна сводиться к следующему: для нахождения выхода из экстремальной ситуации и мобилизации всех сил организма необходимо трезво оценивать происходящее, уметь прогнозировать свои действия, быстро принимать решения. Все это невозможно, если у человека изменено сознание, вызванное приемом наркотических, токсичных веществ и алкоголя. Поэтому попытки выхода из экстремальной ситуации с их помощью не дадут желаемого эффекта.

4. Рассказ ведущего о способах преодоления стресса

Хорошо. Вы назвали свои способы преодоления стресса. Смотрите, сколько их получилось! А теперь я хочу пополнить ваши знания и опыт тем, что расскажу еще о нескольких способах снятия напряжения и преодоления негативных последствий стресса. Для этого я продемонстрирую вам слайд, на котором все эти способы зафиксированы.

Слайд 13. «Способы преодоления стресса»

Пояснение для ведущего

Ниже перечислены самые разные способы выхода из стресса. Обсудите эти способы в группе:

- несколько глубоких вдохов;
- использование методов мышечного расслабления с закрытыми глазами, в состоянии лежа или сидя;
- использование какого-то успокаивающего движения или действия, например наблюдение за текущей струйкой воды, выполнение упражнения «Маятник» (стоя на одном месте, покачаться вперед-назад с пятки на мысок);
- выполнить какой-либо ритуал, например, заварить чай или разложить свою коллекцию;
- заняться любым отвлекающим действием;
- заняться каким-либо видом спорта или физическим трудом;
- попробовать отнестись с юмором к сложившейся ситуации;
- мысленно проиграть предстоящую ситуацию заранее;
- попытаться переоценить ситуацию и воспринять ее не как экстремальную;
- сознательно утрировать негативные последствия ситуации, чтобы реальные последствия оказались менее травмирующими;
- включиться в оказание помощи другим, попавшим в сложную ситуацию, тогда неблагоприятные последствия для себя окажутся меньшими;
- найти возможность поговорить о сложившейся ситуации с близкими людьми или друзьями.

---

5. Дискуссия «Применимы ли психоактивные вещества в качестве средства справиться со стрессом?»

Наверняка вы встречались с такой точкой зрения, что иногда стресс можно снять с помощью психоактивных веществ: выпить, покурить, принять успокоительное и т.п. Как вы думаете, применимы ли такие способы выхода их стрессовых ситуаций?

Пояснение для ведущего

Проводится групповая дискуссия. В ходе нее необходимо подвести ребят к основному выводу о том, что все эти средства способствуют снижению контроля над ситуацией, потере ясности и логики мышления, изменяют сознание человека, а значит, препятствуют возможности поиска действительно эффективных путей выхода из стресса.

6. Работа в подгруппах по отработке навыков использования способов преодоления стресса

Итак, мы с вами разобрали ряд способов преодоления стрессовых ситуаций. Нельзя заранее определить, вызовет ли какая-либо ситуация стрессовое состояние человека. Но его поведение в ней будет зависеть не только от личностных особенностей, но и, в частности, от того, как он научился применять на практике изученные нами способы поведения.

А теперь я предлагаю вам потренироваться в умении выбирать тот или иной способ поведения для преодоления стресса. Для этого нам необходимо разбиться на подгруппы.

Пояснение для ведущего

Группа разбивается на подгруппы случайным образом (например, **считалочкой** или разделением на первый-второй-третий). Количество человек в подгруппах должно быть приблизительно одинаковым, а число подгрупп зависит от общего числа участников. Каждой подгруппе дастся время на подготовку следующего задания: необходимо придумать героя, оказавшегося в сложной, экстремальной для него ситуации. Подгруппа должна продумать и описать возможные варианты действия героя в данной ситуации и их результат. После рассказа о своем герое каждой подгруппой необходимо дать возможность членам других подгрупп высказать собственное мнение о данной ситуации и, возможно, предложить свои варианты ее решения. Обращать внимание здесь следует на умение учащихся решать проблему множеством способов **и** способность оценить преимущества и недостатки каждого способа.

Вы замечательно выполнили задание. Надеюсь, и в трудных жизненных ситуациях вы сможете выйти победителями.

7. Итоговый круг «Интересное-полезное»

Теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

8. Домашнее задание

Спасибо всем. В заключение я хочу дать вам домашнее задание. Представьте себе, что перед вами стоит проблема попробовать на празднике спиртные напитки. Какое решение вы примете? Запишите, пожалуйста, в тетрадь все этапы принятия этого решения. Домашнее задание понятно? Тогда я прощаюсь с вами, до свидания.

Занятие 9. Принятие решений

Цели занятия:

1. Познакомить учащихся с этапами принятия решений.

2. Отработать навыки принятия решений.

План занятия:

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Камень, ножницы, бумага».
2. Обсуждение домашнего задания.
3. Быстрый круг «Примеры принятия различных решений».
4. Разбор ситуации принятия конкретного решения.
5. Рассказ ведущего об этапах принятия решения.
6. Работа в парах над ситуациями, требующими принятия решения.
7. Итоговый круг «Интересное-полезное».
8. Домашнее задание.

Материалы для занятия:

1. Слайд-проектор.
2. Доска и мел или лист ватмана и фломастер.
3. Тетради учащихся.
4. Слайды 14 и 15.

Ход занятия

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Камень, ножницы, бумага»

Здравствуйте. Я рад снова встретиться с вами. Сегодня мы поговорим о том, что делает любой из нас практически каждый день, - о принятии решений. Но сначала, как всегда по традиции, игра.

Пояснение для ведущего

Проводится игра «Камень, ножницы, бумага». Суть игры состоит в следующем: сжатый кулак означает камень, вытянутые **и** разведенные в сторону в виде буквы V указательный и средний пальцы — ножницы, ладонь — бумагу. Игроки хором считают «раз, два, три» и на счет «три» показывают один из знаков. Камень может затупить ножницы, ножницы - разрезать бумагу, а бумага — завернуть камень. Как правило, игра проводится по парам, и, таким образом, в ней оказываются победитель и побежденный. Игра может проводиться всей группой. При этом все пытаются по счету «три» показать один **и** тот же знак.

2. Обсуждение домашнего задания

Дома вы должны были подумать и принять какое-то решение относительно того, пробовать или нет спиртные напитки. Кто готов поделиться с нами всеми этапами принятого им решения?

Пояснение для ведущего

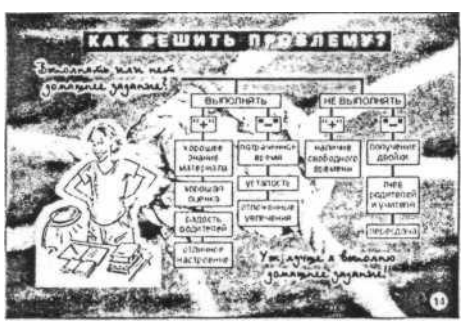
Следует внимательно выслушать всех желающих и обсудить не только сам характер принятого решения, но и то, чем руководствовались ребята, давая оценку определенному решению.

3. Быстрый круг «Примеры принятия различных решений»

Даже играя в игру, вам пришлось все время принимать решения - какой именно из предложенных предметов показать. Человек принимает решения буквально на каждом шагу. Я предлагаю вам быстро по кругу привести примеры того, какие решения и когда вы принимали.

Пояснение для **ведущего**

Данное упражнение **не** стоит затягивать. Пусть ребята называют и простые, каждодневные решения, и более серьезные, над выбором которых им приходилось долго думать.



4. Разбор ситуации принятия конкретного решения

Вы привели примеры принятия различных решений. Одни приходят нам в голову очень быстро, мы их принимаем без всякого труда. Над другими нам приходится долго думать. Как бы то ни было, и в том и другом случае принятие решения представляет собой процесс, который состоит из нескольких этапов. Давайте на примере разбора одной из ситуаций выделим эти этапы, и поможет нам в этом слайд.

Слайд 14. «Как решить проблему?»

Пояснение для ведущего

Дальнейший разбор ситуации идет на фоне демонстрации слайда 14 «Как решить проблему?». На нем изображен подросток, явно озадаченный проблемой: выполнять домашнее задание или не выполнять? От этой надписи вниз расходятся два возможных варианта: выполнять и не выполнять, а под ними расписаны позитивные и негативные последствия каждого из этих решений. Например, под надписью «не выполнять» приятными последствиями для героя будут: наличие свободного времени и полученная возможность потратить его с большим удовольствием на другие увлечения и интересы, отсутствие необходимости прилагать усилия и как следствие — отсутствие усталости. Негативными же последствиями здесь будут: реальная возможность получить двойку, расстройство и гнев родителей и учителя, возможные будущие осложнения с усвоением нового материала, необходимость находить время и возможность пересдавать полученную двойку. Таким же образом оцениваются последствия (положительные и отрицательные) второго варианта решения («выполнять»). Здесь положительные последствия — хорошее знание материала, хорошая оценка, радость родителей, отличное настроение, а отрицательные — потраченное время, усталость, отложенные увлечения. Завершает рисунок принятое решение: «Уж лучше я выполню это домашнее задание!»

5. Рассказ ведущего об этапах принятия решения

Таким образом, на этом примере мы с вами увидели, что процесс принятия решения включает три этапа:

1. *Придумывание (генерация) возможных вариантов решения без их оценки.*
2. *Оценка каждого из вариантов с точки зрения его положительных и отрицательных последствий, желательности, реальности, отношения к решению значимых людей и т.п.*

3. Выбор варианта, принятие окончательного решения (можно выбрать несколько не противоречащих друг другу решений и попытаться свести их в общее решение).

Чтобы закрепить эту информацию, я покажу вам слайд, на котором записаны все эти этапы принятия решения.

Слайд 15. «Этапы принятия решения»

Пояснение для ведущего

С помощью слайда 15 ведущий обсуждает три основных этапа принятия любого решения.

6. Работа в парах над ситуациями, требующими принятия решения

А теперь мы попробуем на практике воспользоваться полученными знаниями и разработать различные варианты решения проблем. Работать будем в парах.

Пояснение для ведущего

Разбив группу на пары, ведущий дает задание каждому придумать ситуацию, требующую принятия решения. Затем происходит обмен ситуациями, и проблему выбора варианта решает уже напарник. В конце каждый кратко описывает ситуацию и объясняет свой вариант ее решения.

Вы хорошо поработали. Выбор различных решений проблем, рассматриваемых на нашем занятии, осуществлялся четко и грамотно. Наступило время итогового круга.

7. Итоговый круг «Интересное-полезное»

Теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

8. Домашнее задание

Опишите 5 случаев, когда были нарушены ваши личные права.

Занятие 10 права личности и уважение прав других

Цели занятия:

1. Обсудить с подростками понятие «права личности».
2. Укрепить уверенность в себе.
3. Предоставить возможность на практике отработать бесконфликтные способы отстаивания своих прав.
4. Показать взаимосвязь прав личности с правами других людей, привить чувство уважения к правам других.
5. Показать взаимосвязь реализации своих прав с навыками отказа от нежелательного действия и с чувством уверенности в себе.
6. Дать понятие способов отказа от нежелательного действия.

План занятия:

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Веселый зоопарк».
2. Дискуссия «Права личности».
3. Разбор домашнего задания.
4. Игра «У меня есть право».
5. Быстрый круг «Нарушение своих прав теми, кто употребляет наркотики».
6. Дискуссия «Уважение прав других».
7. Упражнение «Попросить и отказать» и обсуждение его.
8. **Итоговый** круг «Интересное-полезное».
9. **Домашнее** задание.

Материалы для занятия:

1. Слайд-проектор.
2. Слайды 16—18, 7.
3. Мяч.
4. Ватман и фломастеры.

Ход занятия

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Веселый зоопарк»

Здравствуйте. Я рад встрече с вами. Хочу предложить вам поиграть. Игра называется «Веселый зоопарк». Каждый из вас сейчас придумает, каким животным он хотел бы стать в этом зоопарке. И для этого животного нужно придумать какое-нибудь характерное движение (например, заяц шевелит ушами, обезьяна почесывается, слон трубит и т.п.). Задача будет такая: тот, кто водит, должен показать свое движение и движение того животного, которое он хотел бы сделать ведущим. В свою очередь, новый ведущий показывает свое движение и движение следующего животного.

2. Дискуссия «Права личности»

Пояснение для ведущего

Попросите учеников перечислить или придумать права, которые, по их мнению, имеет каждый человек, личность. Предложения могут быть любыми при соблюдении одного условия: ни одно право не должно нарушать права окружающих.

Слайды 16 и 17. «Я имею право…»

Пояснение для ведущего

Предлагаемые варианты необходимо записать на доске или на ватмане. Если ученики будут испытывать затруднения, можно воспользоваться слайдами 16 и 17 «Я имею право...» с перечислением этих прав:

♦ право быть в безопасности;
♦ право на уважение окружающих;
♦ право на свое собственное мнение и убеждения;
♦ право просить о помощи и эмоциональной поддержке;
♦ право решать самому, помогать или не помогать другим людям;
♦ право делать ошибки и нести за них ответственность;
♦ право отказывать; говорить «нет, спасибо», «извините, нет»;
♦ право протестовать против несправедливого обращения или критики;
♦ право на любые чувства (включая гнев и злость) и их свободное выражение, если это не нарушает права других людей;
♦ право побыть в одиночестве, даже если другие хотят моего общества;
♦ право изменить решение, если оно оказалось ошибочным;
♦ право не знать или не понимать чего-либо;
♦ право на то, чтобы мои желания и потребности были не менее важны, чем желания и потребности окружающих;
♦ право прекратить отношения с тем, кто мне не нравится или опасен для меня;
♦ право на такой образ жизни, который не наносит мне вреда;
♦ право не быть безупречным.

3. Разбор домашнего задания

Пояснение для ведущего

Ребята должны были описать по пять случаев, когда, по их мнению, нарушались их личные права. Попросите нескольких учеников дать по одному примеру из своего домашнего задания (в зависимости от объема описаний можно обсудить 5—7 примеров). После каждого примера следует обсудить с классом:

• какое право было нарушено?
• Какие чувства возникают в такой момент?
• Кто отвечает за соблюдение данного конкретного права?
• Что помешало отстоять свое право?

Следует подвести учеников к нескольким выводам:

• есть права, за соблюдение которых отвечают государственные органы (право на образование, право на труд и т.п.), а есть такие, которые человек может обеспечить себе только сам (право на уважение окружающих, право на собственное мнение);
• ни одно из прав человека не может быть реализовано, если оно нарушает права кого-то другого;
• нарушение прав вызывает чувство обиды, тревоги и уменьшает уверенность в себе;
• чтобы отстоять свои права, нужно хорошо их знать и не бояться их реализовывать (т.е. быть уверенным в себе).

4. Игра «У меня есть право»

Я думаю, вы хорошо усвоили понятие «права личности». Попробуем закрепить знания о них. Сейчас мы по кругу будем перебрасывать друг другу мяч. Каждый, кто бросает мяч, должен назвать какое-либо свое право. Право может быть любое, например: «У меня есть право ездить на велосипеде». Главное условие - чтобы названное право не нарушало права других людей.

Пояснение для ведущего

Возможно, что во время игры появятся споры по поводу того, нарушает ли какое-нибудь конкретное право права других. Необходимо дать возможность обсудить этот вопрос, однако нельзя затягивать споры. Будет очень неплохо, если в результате споров ребята придут к мысли, что любое право так или иначе должно быть обеспечено соответствующими обязанностями самого заявителя права или других людей.

5. Быстрый круг «Нарушение своих прав теми, кто употребляет наркотики»

А теперь, пожалуйста, быстро по кругу пусть каждый из вас скажет, какие из своих собственных личных прав, по вашему мнению, нарушают люди, употребляющие наркотики.

6. Дискуссия «Уважение прав других»

Мы с вами говорили, что непременным условием реализации прав личности является то, что эти права не должны нарушать права других.

А как вы думаете, что произойдет с тем, кто часто нарушает права других людей? Как к нему будут относиться? Что с ним будет происходить? Как он сам будет относиться к себе? Давайте рассмотрим слайд с изображением ситуаций нарушения прав других людей и попробуем ответить на все эти вопросы.

*Слайд 18. «Мои права не должны нарушать права других людей**

Пояснение для ведущего

Дискуссия начинается с обсуждения рисунков на слайде 18 «Мои права не должны нарушать права других людей». Изображенные на слайде ситуации позволят ребятам более конкретно говорить о последствиях нарушения прав других людей.

Следует привлечь внимание ребят к тому, что, как правило, находящиеся в отчуждении от общества люди не чувствуют себя достаточно уверенными в себе. Можно также попросить ребят вспомнить ситуации, когда им приходилось чувствовать осуждение со стороны окружающих, **и** описать свои чувства в этот момент.

7. Упражнение «Попросить и отказать» и обсуждение его

В жизни реализация прав личности часто затруднена тем, что для этого нам надо отказаться делать что-то нежелательное или ненужное для себя. Сейчас мы по кругу попробуем потренироваться в том, как реализовывать свои права. Вы должны будете попросить вашего соседа слева оказать какую-нибудь услугу. Просьба может быть о любой услуге, самой пустячной. Но в этом упражнении будет подвох: сосед должен обязательно отказать, но отказать мягко. Таким образом, он реализует свое право на отказ оттого, что ему самому не нужно. Есть еще одно условие: причину отказа объяснять не нужно.

Пояснение для ведущего

Необходимо, чтобы все ученики могли попросить и отказать. Если времени достаточно, можно после короткого обсуждения провести упражнение повторно, в другую сторону. После завершения следует дать возможность ученикам рассказать о своих чувствах и ощущениях во время этого упражнения, а если они затрудняются, предложить ответить на следующие вопросы:

- как вы себя чувствовали, когда просили о чем-нибудь: уверенно? Неуверенно?
- Как вы себя чувствовали, когда встречали отказ?
- Как вы себя чувствовали, когда вас о чем-нибудь просили?
- Как вы себя чувствовали, когда отказывали?
- Как вы себя чувствовали, когда очередь переходила к следующему участнику?

Для облегчения выражения своих чувств можно проводить обсуждение на фоне демонстрации слайда 7 «Чувства».

---

8. Итоговый круг «Интересное-полезное»

Теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

9. Домашнее задание

Спросите у ваших близких (родных и друзей): за что именно они испытывают к вам уважение, какие ваши качества этому способствуют? Опросить нужно не менее четырех человек, ответы записать в тетрадях. На этом наше занятие заканчивается. До свидания.

Занятие11 Общение

Цели занятия:

1. Дать учащимся представление о различных способах общения.
2. Обратить их внимание на важность невербальных способов общения.
3. Дать возможность потренироваться в невербальных способах самовыражения.
4. Обучить их основам эффективного и безопасного общения.

План занятия:

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Общение руками».
2. Дискуссия «Способы общения».
3. Рассказ ведущего «Распознавание невербальных сообщений».
4. Игра-упражнение «Разговор через стекло».
5. Работа в подгруппах «Правила эффективного и безопасного общения».
6. Итоговый круг «Интересное-полезное».
7. Домашнее задание.

Материалы для занятия:

1. Листы ватмана и фломастеры (либо доска и мел).
2. Слайд-проектор.
3. Слайд 19.
4. Чистая бумага, ручки, фломастеры для работы в подгруппах.

Ход занятия

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Общение руками»

Добрый день! Как у вас дела? Все ли в порядке? Как поживает ваше домашнее задание? Кто может прочитать его?

Пояснение для ведущего

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

Сегодня тема нашего занятия называется «Общение». Чтобы вы побыстрее настроились на разговор, я предлагаю сыграть в очень интересную игру «Общение руками».

Сейчас вам нужно разбиться на пары, встать друг напротив друга, взяться за руки и закрыть глаза. По моей команде, но только при помощи рук (без слов) надо поздороваться, попрощаться, поссориться, помириться, потанцевать.

Пояснение для ведущего

Давать команду на смену действия необходимо, ориентируясь на учеников. Поскольку игра может оказаться довольно забавной, на каждое действие, возможно, понадобится не менее минуты.

Спасибо, вы отлично все делали и без слов. А теперь скажите: как одним словом можно назвать то, что мы сейчас с вами делали? Верно, это называется общением.

Мы с вами, живя в мире людей, ежедневно вступаем в разнообразные контакты друг с другом. И эти контакты между людьми и имеют в виду, когда говорят об общении.

2. Дискуссия «Способы общения»

Давайте подумаем: а какими способами, используя какие средства, люди общаются друг с другом? Я не имею в виду телефон или радио, я имею в виду, с помощью каких действий люди выражают свои мысли и настроение? Какие есть мнения на этот счет? Я буду записывать их на ватмане.

Пояснение для ведущего

Учащиеся предлагают, а ведущий записывает на ватмане под заголовком «Способы

общения» все названные средства общения. Следует направлять учеников на то, чтобы они назвали примерно следующие способы общения:

1. Слова (речь).
2. Выражение лица (мимика).
3. Жесты.
4. Позы.
5. Взгляды.

Молодцы. Вы назвали много разных способов общения. Я только внесу дополнения в ваш список.

Пояснение для ведущего

Необходимо обратить внимание учащихся на то, что общение при помощи слов носит название вербального общения, а все остальные способы называются невербальными.

При этом ведущий записывает свои дополнения на листе ватмана, где уже есть указанные участниками способы общения.

В конечном счете, должна получиться следующая схема:

Способы общения:

Вербальные (слова):	Невербальные (несловесные):
♦ устная речь	♦ интонация
♦ письменная речь	♦ взгляды
	♦ выражение лица (мимика)
	♦ жесты
	♦ позы

3. Рассказ ведущего «Распознавание невербальных сообщений»

Словами человек передает не всю информацию в процессе общения. Часто люди даже больше доверяют невербальным элементам информации. Ну, например, если сказать: «Очень вкусно» - и при этом изобразить на лице отвращение, то скорее поверят выражению лица, чем сказанным словам. А равнодушная интонация при произнесении слов «Я люблю тебя» вообще меняет их смысл. Информацию, переданную при помощи невербальных средств, можно научиться читать, понимать и распознавать так же, как мы понимаем слова. Это очень важно, поскольку невербальная информация действительно намного чаще соответствует истинным чувствам, чем слова.

Слайд 19. «Распознавание невербальных сообщений»

Сейчас я покажу вам слайд, на котором наши герои рассматривают детские рисунки на стене. Попробуйте определить, какую информацию выражают позы, жесты, внешний вид этих фигурок, и предположите, какие состояния за всем этим могут скрываться.

Пояснение для ведущего

Необходимо дать учащимся возможность высказать свои предположения относительно содержания невербальной информации. Если ученики не смогут сделать никаких предположений, можно наводящими вопросами подтолкнуть их; если предположения будут неверными, то по возможности следует поддержать их (т.е. в том случае, если они совершенно не расходятся с рисунками).

Пояснение для ведущего

По рисункам, изображенным детьми на стене, можно прочитать следующую невербальную информацию об эмоциях и состояниях:

художник рисует картину (вдохновение, удовлетворение...);
злодей и ребенок (ребенок — испуг, страх; злодей — ярость, злость...);
мальчик и девочка (удовольствие, радость, счастье...);
девочка и кошка (жалость, доброта, печаль...).

А сейчас послушайте внимательно. Я должен сказать вам одну важную вещь'. Цело в том, что абсолютно верно распознать невербальную информацию сложно. Вы убедились в этом сами. Способность понимать невербальную информацию партнера во многом зависит от того, в каком состоянии находится сам воспринимающий ее. Например, алкоголь и наркотики изменяют сознание человека, а это значит, что под их действием становится труднее понимать эмоциональное состояние партнера. Собственно, поэтому не приходится ожидать от человека, находящегося в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, правильной оценки ситуации или действий окружающих людей. Понятно ли это? У человека под действием алкоголя или наркотиков резко снижена способность понимать чувства окружающих и их намерения.

Очень хорошо! Мы с вами потренировались в умении расшифровывать невербальную информацию. Понятно, что, если мы хотим научиться верно, понимать других людей, надо уметь улавливать не только смысл сказанных ими слов, но и все невербальные сигналы. Но для нас столь же важно, чтобы наши слова не расходились с тем, что мы сообщаем другим людям без помощи слов. Мы сейчас потренируемся и в этом деле.

4. Игра-упражнение «Разговор через стекло»

Предлагаю вам поиграть в игру «Разговор через стекло». Правила такие: сейчас вы рассчитаетесь на первый-второй, и я дам вам задание - выразите кое-что без помощи слов. Первые номера не будут знать, какое задание получили вторые, и наоборот. Потом каждый первый номер выберет себе пару из числа вторых, и в паре оба партнера постараются объяснить друг другу то, что я им сообщу. Объяснения начинать по моей команде. Говорить вслух или писать нельзя! Пока я не разрешу, никто не должен произносить ни звука. Вообще считайте, что между вами толстое стекло, через которое звуки не проходят.

После этого мы послушаем сначала, что поняли вторые номера (первые в это время будут молчать), а потом первые (тогда будут молчать вторые).

Пояснение для ведущего

Пары можно рассадить таким образом, чтобы не было возможно «коллективное объяснение».

Первым номерам дается задание объяснить без помощи слов, что спортсмены не употребляют спиртных напитков, а вторым — что курение вызывает у них неприятные ощущения, связанные с пожелтением зубов и появлением запаха изо рта. Не позволяйте ученикам перешептываться или писать (в том числе и «по воздуху»). Как только первые номера закончат объяснять (не следует затягивать объяснение более чем на 2-3 мин), сразу попросите их по очереди рассказать, что они поняли. После этого приступать к объяснению могут вторые.

5. Работа в подгруппах «Правила эффективного и безопасного общения»

Ну что, повеселились? Молодцы. Игра получилась у вас просто замечательная. Вы, наверное, согласитесь, что умение понимать невербальные сигналы собеседника облегчает общение. Но не только это одно делает общение приятным и продуктивным. Вероятно, чтобы собеседнику было интересно и приятно с вами общаться, требуются еще какие-то правила, которым нужно следовать, контактируя с другими людьми. Вот сейчас мы и попробуем сформулировать такие правила правильного общения.

Пояснение для ведущего

Следует разбить учеников на подгруппы по 3—5 человек. Способ разбивки случайный и очень простой, например, рассчитаться на первый-второй-третий или красный-желтый-зеленый. Одинаковые номера или цвета составляют подгруппу. Задача каждой группы — придумать по 5 правил общения, которые могли бы облегчить и улучшить его. Затем подгруппы по очереди представляют свои правила, а ведущий записывает их на листе ватмана или на доске.

Пояснение для ведущего

Следует обязательно убедиться в том, что ученики поняли смысл каждого правила и его важность. Будет лучше задать вопрос вроде: «Кто не согласен с каким-либо из этих правил?» или «Кто не понимает какое-либо из этих правил?» Если такие ученики найдутся, то их позиция и их вопросы могут послужить поводом для дискуссии, и этим поводом необходимо воспользоваться. Возможно, что для такой дискуссии следует специально зарезервировать некоторое время. Ниже перечислены примерные выводы, к которым лучше будет подвести учеников.

• Называя собеседника по имени и глядя ему в глаза, мы показываем свое уважение, искренность и открытость.
• Улыбаясь во время разговора, мы демонстрируем свое дружелюбие и уверенность в себе (улыбка помогает даже в споре с врагом).
• Давая собеседнику возможность обсудить важные для него темы, мы показываем свою способность учитывать интересы окружающих.
• Наш интерес убеждает собеседника, что мы неравнодушны к его словам и они не пропадают даром.
• Если мы будем оскорблять личность собеседника, он посчитает, что мы не сможем его понять, и решит, что разговаривать тут нечего, а может и разозлиться — и вместо разговора будет драка.

В окончательном виде сформулированные правила эффективного и безопасного общения могут выглядеть следующим образом:

• обязательно улыбайтесь;
• слушайте внимательно и показывайте свою заинтересованность;
• старайтесь хотя бы немного поговорить о том, что интересно и приятно собеседнику;
• обращайтесь к собеседнику по имени и смотрите ему в глаза;
• не оскорбляйте собеседника и не давайте негативных оценок его личности.

6. Итоговый круг «Интересное-полезное»

Большое спасибо всем! Вы очень старательно работали. А теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным или полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

7. Домашнее задание

Как всегда, в заключение нашего занятия - домашнее задание. Пожалуйста, подумайте о том, кого из окружающих вас людей вы могли бы отнести к близким людям. Перечислите тех людей, которых вы такими считаете.

Всем понятно домашнее задание? Тогда я с вами прощаюсь. До свидания.

Занятие 12 Построение взаимоотношений с близкими людьми

Цели занятия:

1. Показать наличие связей личности с окружающими ее близкими людьми **и** важность этих связей в жизни каждого человека.
2. Разъяснить ученикам принципы построения гармоничных отношений с близкими людьми.
3. Дать ученикам возможность улучшить навыки развития этих отношений.

План занятия:

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Зеркало».
2. Обсуждение домашнего задания.
3. Мозговой штурм «По каким признакам мы относим человека к близким людям?»
4. Дискуссия «В какой степени заинтересованы твои близкие в твоем благополучии?»
5. Рассказ ведущего о принципах выстраивания отношений с близкими людьми.
6. Итоговый круг «Интересное-полезное».
7. Задание на дом.

Материалы для занятия:

1. Слайд-проектор.
2. Слайды 20, 21.

Ход занятия

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Зеркало»

Я рад новой встрече с вами. Сегодня мы поговорим на очень важную тему для каждого из нас - о взаимоотношениях с близкими людьми. Но прежде, как всегда, игра.

Пояснение для ведущего

Проводится игра-активатор «Зеркало». Группа разбивается на пары, которые становятся лицом друг к другу. В каждой паре один — ведущий, второй — «зеркало».

Ведущий начинает медленно выполнять какие-нибудь движения, а «зеркало» старается их повторять. Постепенно можно усложнять движения, увеличивая их скорость. Потом можно добавить «эхо»: ведущий произносит слова, а «зеркало» повторяет их. По команде ведущего участники меняются ролями.

2. Обсуждение домашнего задания

К сегодняшнему занятию вы выполняли домашнее задание. Каждый из вас старался определить, кого он относит к близким людям. Теперь давайте обсудим ваши выполненные задания.

Пояснение для ведущего

Проводится обсуждение домашнего задания. Ребята называют тех людей, которых они отнесли к понятию «близкие». Ведущий обращает внимание на то, что для каждого из нас существует свое понятие «близкий человек». Для кого-то это родители, сверстники или старшие друзья. А для кого-то это только родители.

3. Мозговой штурм «По каким признакам мы относим человека к близким людям?»

Как вы думаете, по каким критериям мы относим того или иного человека к близким?

Пояснение для ведущего

Во время проведения мозгового штурма предложения ребят записываются на доске. В конце мозгового штурма необходимо сформулировать окончательный вывод, что близкими людьми мы считаем всех тех, с кем у нас имеется какая-нибудь связь (кровное родство, общие интересы и цели, одинаковые точки зрения на многие вещи, одинаковое ко многому отношение) и с кем нам эмоционально комфортно (т.е. кто нас понимает, любит, желает добра, кого понимаем **и** любим мы, с кем нам приятно находиться и общаться и кому мы также желаем добра).

Слайд 20. «Я и мои близкие»

Посмотрите, пожалуйста, на слайд. На нем изображен цветок, у которого центром является любой из вас, а лепестки - ваши близкие. Вы, безусловно, связаны между собой: каждый лепесток имеет соприкосновение с вами, и в то же время все они окружают вас. Попробуйте мысленно удалить все лепестки - цветок перестанет быть цветком. Так и любой из вас перестанет быть самим собой, потеряв связь с близкими людьми. Поэтому для нас так важно в жизни уметь устанавливать и поддерживать отношения с близкими людьми.

4. Дискуссия «В какой степени заинтересованы твои близкие в твоем благополучии?»

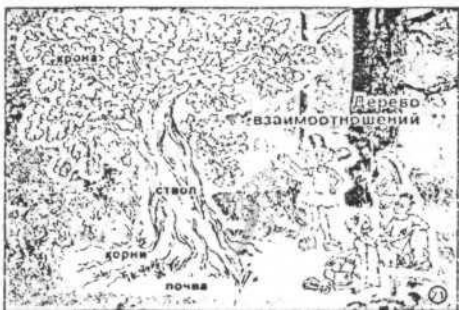
А как вы думаете, в какой степени важно для всего цветка в целом, чтобы его сердцевина, т.е. вы сами, была здоровой, яркой и жизнеспособной?

Пояснение для ведущего

Проводится дискуссия, в ходе которой основной мыслью должно быть то, что из окружающих нас людей действительно близкими являются те, которые заинтересованы в сохранении нашего здоровья, в достижении нами определенных успехов, н том, чтобы у нас была полноценная, счастливая жизнь, так как в конечном счете от этого выигрывают и они сами.

5. Рассказ ведущего о принципах выстраивания отношений с близкими людьми

Теперь давайте подумаем, каким принципам необходимо следовать, выстраивая отношения с близкими людьми. Чтобы вам легче было рассуждать, раз уж мы обратились сегодня к ботанике, я предложу вам рассмотреть слайд, на котором представлено дерево взаимоотношений.



Слайд 21. «Дерево взаимоотношений»

Пояснение для ведущего

Демонстрация слайда 21 «Дерево взаимоотношений" проводится на всем протяжении обсуждения данного вопроса. На примере этого слайда ребята знакомятся со следующим принципом построения **отношений с** близкими людьми.

1. Почва - непосредственная связь с близкими людьми. Это означает, что с близкими надо поддерживать контакты: навещать их, писать письма и тд., так как они являются той почвой, из которой произрастаешь ты сам, с которой ты связан.

Представьте себе, что будет с деревом, если его вырвать из земли.

2. Корни - самоуважение и уважение к другим, честность, доверие, открытость - это те навыки, которыми необходимо обладать, выстраивая отношения с близкими людьми.

• Для того чтобы твои хорошие качества понравились другим, они должны нравиться тебе самому.

• Нравясь себе, вы сможете увидеть хорошее в других и предложить им уважение, которого они заслуживают.

• Честность нужна, чтобы увидеть себя такими, какие вы есть, и начать доверять своим собственным мыслям и поведению, а также чтобы получить доверие от окружающих и научиться доверять им.

• Открытость - это умение проявить все перечисленные качества, продемонстрировать их близким вам людям.

Если хотя бы один корень дерева будет чахлым, больным, неспособным проводить питательные вещества, представьте себе, насколько подорвана будет сама основа растения, его сила!

3. Ствол - это навыки общения с близкими вам людьми: умение их слушать и самим доносить до них информацию, принимать критику и похвалу, а также критиковать и хвалить самому, умение начинать и поддерживать разговор, находить выход из конфликтных ситуаций и многое другое. Сформированность этих навыков - непременное условие сохранения близости с дорогими людьми.

Представьте себе, что ствол дерева будет поврежден. Тогда все живительные соки просто не попадут к кроне дерева, и дерево станет чахлым и вялым.

4. Крона - это тот результат, который вы получите, соблюдая все перечисленные принципы установления отношений с близкими людьми. Крона - это ваша здоровая и счастливая жизнь, ваши успехи и достижения, ваш жизненный расцвет.

Представьте себе, как много пользы может принести дерево с пышной кроной, какое удовольствие оно сможет доставлять тем, кто видит его!

Я бы очень хотел, чтобы вы смогли усвоить все эти принципы установления отношений с близкими людьми. Поэтому в курсе наших занятий мы будем учиться формировать те навыки, которые смогут помочь вам в этом.

6. Итоговый круг «Интересное-полезное»

Теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

7. Домашнее задание

Теперь я дам вам домашнее задание. Надо будет привести примеры ситуаций, когда какой-то человек или группа людей оказывали на вас давление, заставляя делать то, что вы не хотите или с чем не согласны. Особое внимание следует уделить.тем способам и методам, с помощью которых действовали эти люди.

Есть вопросы по домашнему заданию? До встречи.

Занятие 13 Понятие группового давления

Цели занятия:

1. Познакомить участников группы с понятием группового давления.
2. Рассказать о видах группового давления.
3. Помочь в отработке умения замечать групповое давление.
4. Показать взаимосвязь навыков сопротивления групповому давлению с признаками уверенного человека.

План занятия:

1. Приветствие ведущего и упражнение-активатор «Разожми кулак».
2. Обсуждение увиденных в игре способов оказания давления.
3. Обсуждение домашнего задания.
4. Рассказ ведущего о видах группового давления.
5. Отработка навыков распознавания способов группового давления.
6. Дискуссия «Какие черты личности помогают противостоять групповому давлению».
7. Отработка навыков отказа от нежелательного действия.
8. Итоговый круг «Интересное-полезное».
9. Домашнее задание.

Материалы для занятия:

1. Слайд-проектор.
2. Слайд 22.
3. Ватман и фломастеры.

Ход занятия

1. Приветствие ведущего и упражнение-активатор «Разожми кулак»

Здравствуйте. Начать сегодняшнее занятие я предлагаю с игры. Называется она «Разожми кулак».

Пояснение для ведущего

Упражнение проводится в парах. Один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его. Задание: любыми способами, но без применения физической силы заставить разжать кулак (вариант: уговорить пересесть на другой стул, поменяться местами).

2. Обсуждение увиденных в игре способов оказания давления

Замечательно поиграли. Давайте теперь по кругу скажем, к каким способам прибегали те, кто пытался заставить разжать кулак.

Пояснение для ведущего

Ребята по кругу называют способы, а ведущий записывает их на доске или ватмане.

Такие попытки заставить другого человека что-либо сделать без объяснения истинных причин, а лишь путем обвинений, лести, ссылок на других людей и т.п. называются давлением.

Особенно трудно сопротивляться давлению со стороны группы людей, т.е. групповому давлению, так как человек обычно стремится быть членом какой-то группы, соответствовать нормам и ценностям этой группы.

3. Обсуждение домашнего задания

Испытывали ли вы когда-нибудь подобные состояния? Выполняя домашнее задание, вы

должны были вспомнить, когда и со стороны кого вы испытывали давление. Кто готов рассказать нам про такие случаи своей жизни?

Пояснение для ведущего

Следует внимательно выслушать всех желающих поделиться подобным опытом.

Постройте разговор так, чтобы в рассказе ребят нашли отражение следующие моменты:

- кто оказывал на вас давление;
- при каких обстоятельствах это было;
- как вы поняли, что на вас оказывается давление;
- какие чувства вы при этом испытывали;
- как вы вышли из данной ситуации.

Участникам группы для облегчения выражения своих чувств, испытываемых в тот момент, можно предложить воспользоваться слайдом 7 «Чувства».

4. Рассказ ведущего о видах группового давления

Уже по вашим рассказам можно предположить, что существуют различные виды давления. Вы назвали многие из них. Сейчас я покажу вам слайд, где представлены те способы оказания давления, которые наиболее часто используются в компании сверстников. Давайте его рассмотрим.

Слайд 22. «Виды группового давления»

Пояснение для ведущего

Демонстрируется слайд 22 «Виды группового давления» с указанием таких видов давления, как:

- лесть,
- шантаж,
- уговоры,
- угрозы, запугивание,
- насмешки,
- похвала,
- подкуп,
- подчеркнутое внимание,
- призыв «делай как мы»,
- обман.

Проводится обсуждение этих видов группового давления.

Мы рассмотрели основные виды давления, и вы поняли, что с таким явлением нам часто приходится сталкиваться в жизни. Мы довольно часто не можем противостоять ему и уступаем, хотя вовсе не желаем этого. Такое явление в психологии получило название конформизма. Конформизм - склонность человека уступать психологическому давлению вопреки своему мнению, менять свое мнение под давлением группы. Одна из разновидностей давления - подражание окружающим, психическое заражение («стадное чувство»). В толпе человек может делать то, что никогда не стал бы делать в одиночку. Человек при этом как бы заражается эмоциями толпы (например, ситуация паники).

5. Отработка навыков распознавания способов группового давления

Очень важно уметь распознать ситуацию, когда на тебя пытаются воздействовать разными способами группового давления. Давайте сейчас потренируемся в определении различных способов группового давления. Я предлагаю разделиться на подгруппы и разыграть предложенные ситуации. Задача всей группы - определить, какие виды группового давления использовались.

Пояснение для **ведущего**

Ситуации для разыгрывания в подгруппах:

1. После игры в футбол старшие ребята говорят Коле, что он молодец, отлично играет,
вообще, свой парень, и предлагают отметить окончание игры и успешно забитые Колей голы
тем, что пойдут и выпьют пива.
2. Ребята под угрозой расправы требуют у Саши денег (он должен их принести из дома).
3. Одноклассники уговаривают Игоря пойти к нему домой, чтобы поиграть на его новом
компьютере.

После демонстрации сценок проводится обсуждение с группой применяемых в каждой ситуации способов оказания группового давления.

6. Дискуссия «Какие черты личности помогают противостоять групповому давлению»

А как вы думаете, какие качества человека могут помочь сопротивляться групповому давлению?

Пояснение для ведущего

Ребята высказывают свое мнение. В конце ведущему необходимо подвести дискуссию к следующим выводам:

- навыки отказа могут помочь сопротивляться групповому давлению;

• уверенный в себе человек способен не бездумно подчиняться групповому давлению, а сопоставлять его со своими желаниями и мнениями и поступать в соответствии с ними.

7. Отработка навыков отказа от нежелательного действия

Помните, на прошлом занятии мы говорили о способах отказа? Очень важно уметь их применять в тех ситуациях, когда на вас оказывается давление.

Давайте попробуем потренироваться в отработке навыков отказа и противостояния групповому давлению. Пусть в круг выйдет доброволец, а все в группе по очереди будут стараться убедить его сделать то действие, которое я назову. Задача добровольца - прибегать к различным способам отказа и суметь противостоять групповому давлению.

Пояснение для ведущего

Предложенных ситуаций должно быть несколько, например:

• попытки уговорить прогулять урок;

• пойти на позднюю дискотеку, не заручившись согласием родителей;

• уехать с друзьями на дачу кого-то из них, не имея возможности позвонить оттуда домой;

• принять участие в рискованном мероприятии (например, прыгнуть с моста в реку).

После разыгрывания ситуаций отказа каждым добровольцем необходимо провести обсуждение с группой по следующим вопросам:

• какие способы сказать «нет» были использованы?

• Какие из них оказались наиболее эффективными в данном случае и почему?

8. Итоговый круг «Интересное-полезное»

Теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

9. Домашнее задание

А теперь поговорим о домашнем задании.

Пожалуйста, не называя ничьих имен, вспомните и опишите в своих тетрадях два примера, как вашим друзьям или знакомым (или вам самим) впервые довелось:

а) закурить;

б) выпить пива или вина;

в) попробовать наркотики.

Пожалуйста, напишите, при каких обстоятельствах это произошло - в одиночку или в компании; возможно, при этом присутствовали другие ваши друзья, знакомые или родственники. Также, не называя их имен, опишите, что они делали и говорили при этом.

Например: «Один мой друг пошел на рыбалку со своим взрослым двоюродным братом. На рыбалке старший брат выпил «для согрева» и предложил моему другу. Друг сначала отказывался, но его брат настаивал, он сказал, что немного будет невредно и что он, взрослый, разрешает ему. Мой друг выпил 100 грамм вина. Родителям он ничего не сказал».

Занятие 14. Сопротивление давлению социального окружения

Цели занятия:

разобрать наиболее типичные ситуации, при которых начинается прием психоактивных веществ.

2. Пояснить причины, по которым окружающие навязывают употребление психоактивных веществ.

3. Обсудить причины, побуждающие подростков принимать психоактивные вещества.

4. Дать ученикам навык осознания причин, по которым не следует принимать психоактивные вещества.

План занятия:

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Люди и вампиры».
2. Каким образом обычно подростки впервые пробуют психоактивные вещества?
3. Быстрый круг «Что заставляет ребят пробовать наркотики и другие психоактивные вещества?».
4. Как решить, употреблять или не употреблять психоактивные вещества?
5. Ролевая игра «Выбор решения».
6. Итоговый круг «Интересное-полезное».
7. Домашнее задание.

Материалы для занятия:

1. Головки чеснока или мячи, которые будут изображать чеснок.
2. Слайд-проектор.
3. Лист ватмана с вопросами к обсуждению проблемы «Каким образом обычно подростки впервые пробуют психоактивные вещества?».
4. Слайд 23.

Ход занятия

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Люди и вампиры»

Здравствуйте! Очень рад встрече с вами. Тема сегодняшнего занятия - влияние окружающих и употребление психоактивных веществ. Но мы займемся этим после игры в людей и вампиров.

Пояснение для ведущего

По считалке или другим случайным образом 2—4 человека из группы назначаются «вампирами». Затем ведущий объясняет правила игры.*«Вампиры» должны взяться за руки цепочкой. Их задача - замыкать цепочку в кольцо вокруг других игроков («людей»). Когда кто-нибудь из «людей» оказывается в кольце «вампиров», он сам становится «вампиром» и присоединяется к охоте на других «людей». Задача игроков - остаться «людьми».*

Пояснение для ведущего

Если в начале игры «людей» слишком мало и есть опасность, что все они быстро превратятся в «вампиров», можно добавить в игру 2—3 чеснока (вместо чеснока можно использовать теннисные мячи или мягкие предметы) и объяснить, что «вампиры» должны убегать от того, у кого в руках чеснок (по легенде, вампиры боятся чеснока). «Люди» могут перебрасывать чеснок друг другу в трудной ситуации.

Игра проводится в течение 5-10 мин.

Хорошо, мы классно поиграли. «Вампирам» не удалось всех превратить в своих. Особенно им было трудно, когда «люди» помогали друг другу.

***2.* Каким образом обычно подростки впервые пробуют психоактивные вещества?**

А теперь давайте поговорим о том, как обычно ребята впервые пробуют психоактивные вещества. У вас было домашнее задание на эту тему. Кто хотел бы поделиться своими соображениями ?

По своим домашним заданиям расскажите о том, как кто-либо из ваших знакомых или друзей (или вы сами) впервые попробовал курить, или выпил алкогольный напиток, или понюхал какое-нибудь химическое вещество, или попробовал наркотики. Только не называйте ничьих имен. Даже если рассказываете о себе, говорите «один мой друг», или «один мальчик», или «одна девочка», или что-нибудь вроде этого. Главное, опишите, как это все происходило, при каких обстоятельствах и кто при этом присутствовал.

Пояснение для ведущего

Обсуждаемые случаи носят личный характер, и подростки очень боятся говорить о них. Поэтому ведущему перед обсуждением нелишне будет напомнить о правилах работы в группе. Также во время обсуждения и после него ни в коем случае не следует давать оценки описываемым событиям или расспрашивать о деталях. Главная цель дискуссии — продемонстрировать ученикам, что приобщение к потреблению психоактивных веществ и наркотиков, как правило, происходит под давлением тех самых людей, которых они уважают и считают близкими. Чтобы детям легче было высказываться, можно попросить их отвечать на следующие вопросы (вопросы лучше заранее написать на доске или листе ватмана):

- кто предложил попробовать?
- Кто при этом присутствовал?
- Что они говорили?
- Знает ли кто-нибудь случаи, когда взрослые члены семьи предлагали алкоголь подросткам?
- Почему ваш знакомый решил попробовать; что ему хотелось получить в результате употребления?

Следует дать высказаться только нескольким ученикам, тем, кто больше всего этого хочет, и обязательно похвалить их за смелость и искренность, а также лишний раз напомнить, что об услышанном никто не имеет права рассказывать за пределами группы.

Ну вот, из ваших примеров мы узнали, что выпить или закурить подросткам предлагают не в магазине и никакие торговцы наркотиками не всучивают свой товар незнакомым ребятам. Чаще всего впервые попробовать опьяняющие вещества предлагают близкие люди - друзья или даже родственники. Обычно это происходит в совершенно безобидных

ситуациях, и, конечно, в этот момент никто и не предполагает, что такая проба может через некоторое время привести к зависимости. Например, обычно ребята начинают курить, вовсе не насмотревшись рекламы, а просто собравшись вместе, в компании, подначивая и поддерживая друг друга.

3. Быстрый круг «Что заставляет ребят пробовать наркотики и другие психоактивные вещества?»

Какие причины могут подталкивать ребят попробовать наркотики или, другие психоактивные вещества? Давайте попробуем представить их себе.

Пояснение для ведущего

На дискуссию по этому вопросу не следует затрачивать много времени, достаточно лишь быстро опросить учеников. Если никто из них не захочет ничего говорить, можно сразу же переходить к формулировке причин:

- некоторым интересно, какие при этом возникают ощущения;
- другие хотят быть похожи на старших;
- кто-то не хочет курить, но отказаться в компании неудобно;
- может быть, кто-нибудь хочет понравиться тем друзьям, кто уже курит или выпивает;
- некоторые это делают назло своим близким — из-за обиды или просто чтобы показать свою независимость;
- очень-очень редко, практически в единичных случаях, ребята принимают психоактивные вещества, надеясь, что они дадут облегчение в горе, в обиде.

На самом деле в этом последнем случае алкоголь или наркотики дают только временное облегчение, оно быстро проходит, и тогда приходится выбирать - или продолжать употреблять их, рискуя стать зависимым, или терпеть душевную боль, пережить ее и стать сильнее. Могут быть и некоторые другие, но перечисленные причины встречаются чаще всего.

В общем, причины разные, однако все время выпивать или курить в одиночку, в общем, никто не имеет желания и даже не думает об этом. Но как-то само собой получается, что, собравшись, все вместе, решают выпить или закурить. Употребление наркотиков вначале тоже происходит похожим образом. Большинство людей понимают, что это опасно, и избегают их, однако в компании, когда друзья употребляют, велик соблазн попробовать. Следует помнить: употребление наркотиков - это табу. Сделав это, вы преступаете закон.

*И беда в том, что это быстро превращается **в** привычку, **а** потом в зависимость от наркотиков.*

Несмотря на то что в компании может быть весело, модно и даже престижно выпить или закурить, тем не менее, как вы знаете, это вредно и опасно. От табака, алкоголя также наступит зависимость.

Единственный способ не стать зависимым от психоактивных веществ - не принимать их ни в каких ситуациях: ни в одиночку, ни с друзьями, ни по предложению старших ребят, перед которыми не хочется выглядеть «хилым».

4. Как решить, употреблять или не употреблять психоактивные вещества?

Если вы попадаете в ситуацию, когда вас побуждают выпить, закурить или принять наркотики, неплохо было бы дать себе время ответить на ряд вопросов.

Слайд 23. «Выбор решения»

Пояснение для ведущего

Проводится демонстрация слайда 23 «Выбор решения». Попросите учеников переписать вопросы, сформулированные на нем, в свои рабочие тетради:

1. Какими свойствами обладают предлагаемое вещество или продукт?
2. Какие преимущества я получу, если соглашусь закурить, выпить и т.д.?
3. Какие неприятности могут меня ожидать в этом случае?
4. Как долго могут сохраняться преимущества и как долго — неприятности?
5. Не перевешивают ли возможные неприятности возможные преимущества? А не станут ли неприятности более серьезными с течением времени?
6. Так ли я уверен, что в результате буду чувствовать себя хорошо?
7. Чего ради мне предлагают сигареты, алкоголь или наркотик (хотят завоевать мою дружбу или хорошее отношение; рассчитывают, что я заплачу за них деньги; надеются, что я и дальше буду употреблять вместе с ними и т.д.)?
8. Что мне необходимо сделать сейчас?

Чтобы ответить самому себе на эти вопросы, необходимо время. Поэтому, если вас подгоняют: «Что ты там тормозишь!», «Не тяни, пей быстрее!» - не случится ничего страшного, если вы ответите: «Не давите на меня (потому что это настоящее давление, т.е. принуждение). Я имею право подумать!» А сейчас мы потренируемся, как поступать в таких ситуациях.

5. Ролевая игра «Выбор решения»

Произвольно разделите учеников на три-четыре равновеликие подгруппы.

Сейчас я прочитаю каждой группе рассказ-задание. Запишите его в свои тетради, пригодится для выполнения домашнего задания. В течение 10-15 мин этот рассказ нужно будет обсудить, ответить на перечисленные, на слайде вопросы и принять решение.

Если вам будет проще, можете распределить роли в своей сценке и действовать за кого-нибудь из персонажей. Главное, чтобы после обсуждения каждая группа могла рассказать нам всем, как она ответила на те вопросы, которые вы записали.

Варианты заданий

1. *Алина и Марина пошли на танцы (на дискотеку, в клуб и т.п. - в зависимости от местных условий). Там их друзья и подруги предлагают им закурить (в туалете или на улице, за углом). Алина раньше уже курила, но ничего приятного не почувствовала. Сейчас ей не хочется выглядеть в глазах друзей смешной или трусливой, но, с другой стороны, не хочется и курить. Марина раньше не курила, и ей очень интересно, какие от этого ощущения.*

2. В семье Коли отмечают Новый год. Отец наливает ему шампанское, а его старшая сестра (ей 25 лет) говорит, что это вредно для подростков. Однако отец настаивает. Мать и муж сестры помалкивают.

3. Денису 14 лет. Он не очень хорошо учится, и поэтому родители все время его ругают.

После очередного скандала он ушел на улицу, где двое знакомых старших ребят (им по 17 лет) предлагают ему сделать укол героина, «чтобы расслабиться». Денис знает, что от героина можно заболеть наркоманией, гепатитом и даже умереть.

Пояснение для ведущего

В зависимости от возраста учеников и результатов предварительного анкетирования следует выбрать одну ситуацию с веществом, которое большинство учеников еще не пробовали. Весьма возможно, что ученики не сразу поймут, как выполнять это задание. Поэтому ведущему было бы неплохо подойти к каждой из групп и помочь наладить процесс обсуждения. Не стоит фиксировать внимание на том, чтобы все ученики выполняли строго определенные роли. Если все они будут «работать» за основного персонажа, это будет совсем неплохо. Одного из членов каждой группы можно попросить записывать ответы на вопросы.

Пояснение для ведущего

После обсуждения группы по очереди представляют классу свои ответы. Следует сосредоточить внимание на процессе обдумывания и принятия решения, а также на мотивах тех, кто предлагал психоактивные вещества. В наиболее сложном случае (ситуация внутри семьи) можно подчеркнуть (а лучше - подтолкнуть учеников к выводу), что, хотя отец и надеется таким способом «сделать сына мужчиной», на самом деле им также руководит стремление завоевать расположение подростка. Однако результат скорее будет обратный: если подростку понравится выпивать и он будет продолжать это делать время от времени, отношения между ним и отцом обострятся. Не забывайте поощрять учеников, если они стараются честно работать.

---

6. Итоговый круг «Интересное-полезное»

Большое спасибо всем! Вы очень старательно работали. А теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным или полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

7. Домашнее задание

Понятно, что в реальной жизни не так-то просто бывает принять решение. Может быть, вы убедились в этом на примере тех сценок, которые мы сыграли. Однако можно заранее обдумать, какие приемы можно было бы использовать, для того чтобы отказаться от навязчивых предложений. Поэтому задание на дом будет таким: к той ситуации, которую вы записали в свои тетради, нужно придумать продолжение в виде короткого рассказа-сочинения. В этом рассказе нужно описать, как главных героев уговаривают закурить, выпить или принять наркотики, а они всеми силами стараются отказаться.

Самое главное - придумать как можно больше разных приемов и аргументов, которые можно использовать для отказа.

Задание понятно? Я прощаюсь с вами до следующего раза.

Занятие 15. Как отказаться от предложенных наркотиков

Цели занятия:

1. Дать ученикам навык сопротивления обстоятельствам, ограничивающим выбор.
2. Обучить учеников приемам отказа от предлагаемых наркотиков, табака, алкоголя. 3. Закрепить навыки отказа путем моделирования реальных ситуаций.

План занятия:

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Граф Монте-Кристо».
2. Приемы отказа от предлагаемых наркотиков.
3. Дискуссия «Как использовать приемы отказа».
4. Ролевые игры.
5. Дискуссия «Результаты ролевых игр».
6. Итоговый круг «Интересное-полезное».
7. Домашнее задание.

Материалы:

1. Листы ватмана и фломастеры (или доска и мелки).
2. Слайд-проектор.
3. Слайд 24.

Ход занятия

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Граф Монте-Кристо»

Здравствуйте! Очень рад снова видеть вас на занятии. Вначале, как обычно, игра.

Один из учеников (по желанию или случайным образом) назначается «графом Монте-Кристо».

Сейчас мы все встанем в круг и возьмемся за руки. Этот круг - тюрьма на острове Иф. «Граф Монте-Кристо» встанет внутрь круга. Его задача - сбежать из тюрьмы. Он может использовать любые приемы (убеждение, хитрость, физическая сила). Но нельзя оскорблять игроков в круге и причинять им вред. Когда «граф» вырывается на свободу, он сам встает в круг, а на его место внутри круга мы выберем нового «графа».

2. Приемы отказа от предлагаемых наркотиков, табака и алкоголя

Отлично, среди нас оказалось немало мужественных и решительных людей, которые добились своего, несмотря ни на какие препятствия. А помните, в домашнем задании вам тоже было нужно добиться своего и убедить окружающих, Что вы не будете употреблять вещества, которые обладают психоактивным действием? Кто хочет прочитать свое сочинение? Какие приемы вам удалось придумать для преодоления давления окружающих и навязывания употребления? Я буду записывать ваши приемы на ватмане, чтобы все могли потом списать их к себе в тетради.

Пояснение для ведущего

Следует дать трем-четырем ученикам возможность прочесть их рассказы. После этого (или сразу, если никто не написал цельного рассказа) лучше перейти просто к опросу придуманных приемов. Основные разновидности предложенных приемов следует записать на ватмане (даже если они перечислены на слайде 24 «Приемы отказа от предлагаемых наркотиков»).

Ну что ж, вы молодцы, придумали много разных приемов (если ученики не придумали много, все равно следует отметить их старание).

А у меня есть слайд, где перечислены еще кое-какие приемы, которые можно использовать. Сейчас я его покажу, а вы запишите эти приемы к себе в тетради, туда же, куда уже записали примеры с ватмана.

Слайд 24. «Приемы отказа от предлагаемых наркотиков»

1. **Выбрать союзника:** поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами, —
это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.

2. «Перевести стрелки»: сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать,
так почему же они так назойливы?

3. **Сменить тему:** придумать что-нибудь еще; придумать что-нибудь, что тоже интересно
и не связано с приемом наркотиков (пойти в спортзал, в зал игровых автоматов, **на** танцы
или еще что-нибудь придумать).

4. **«Продинамить»:** сказать, что как-нибудь в другой раз...

5. «Задавить интеллектом»: если они убеждают, что это безвредно, указать на то, где они
врут или просто не знают последствий (для этого нужно знать, чем вредны табак, алкоголь,
наркотики).

6. Упереться: отвечать «нет», несмотря ни на что. Отстаивать свое право иметь
собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твердом характере.

7. **Испугать их:** описать какие-нибудь страшные последствия, если они будут употреблять
(например, поймают, случится белая горячка, заболеем гепатитом и т.д.). Можно даже
выдумать какие-нибудь «страшные последствия» самому (например, «зубы посинеют»,
«оглохнем» и т.д.).

8. **Обходить стороной:** если есть подозрение, что в какой-то компании в определенное
время могут предложить наркотики, просто обходить ее стороной.

3. Дискуссия «Как использовать приемы отказа»

Как вы думаете, какие из этих приемов эффективны, а какие не сработают? Почему? Как их лучше использовать?

Пояснение для **ведущего**

Обсуждение необходимо, чтобы ученики активно обговорили и лучше запомнили эти приемы. Задача преподавателя — стимулировать активность учеников и подсказать, как лучше использовать те приемы, которые им кажутся не слишком эффективными. Следует подчеркнуть, что их намного легче использовать, обладая знаниями и уважая себя и окружающих.

4. Ролевые игры

А теперь мы поиграем. Я подготовил несколько сценариев маленьких спектаклей. Кто хочет стать звездой?

Следует отобрать необходимое количество актеров соответствующего пола и раздать им роли, т.е. громко объяснить группе, что каждый из них должен делать.

Главный герой имеет право применять все способы отказа, имеющиеся на ватмане и на слайде, за исключением способа 8. Если главный герой попадает в затруднение и не знает, что возразить в ответ на назойливые предложения, он имеет право обратиться за помощью к группе. Остальные действующие лица имеют право говорить и делать все, что вздумается, их цель - заставить главных героев выпивать вместе с ними.

1. Антон, Стае, Максим и Паша идут на дискотеку. Максим уже много раз выпивал, когда

был на дискотеке, и предлагает друзьям и сегодня купить по паре бутылок пива. Он считает, что «так будет веселее». Стае и Паша сразу же согласились. Антон один раз пробовал пиво, и ему не понравилось. Он уверен, что пиво и любой другой алкоголь вредны для здоровья. Кроме того, дома его будет встречать мать, и она может понять, что он выпил. Однако Стае, Максим и Паша продолжают уговаривать его.

2. Саша и Жанна познакомились с тремя мальчиками: Сергеем, Лешей и Женей. Мальчики на два года старше их. Леша пригласил девочек вместе со всей компанией домой на день рождения. На дне рождения ребята сразу же стали предлагать девочкам вино. Жанна не знает, как быть: с одной стороны, ей страшновато, а с другой - не хочется выглядеть перед мальчиками смешной. Саша боится, что от вина можно опьянеть, и тогда могут случиться неприятности. Кроме того, у нее дома выпивают очень редко и с неодобрением отзываются об алкоголе, а отец вообще недолюбливает пьяных.

Пояснение для ведущего

Если по результатам предварительного анкетирования известно, что большинство учеников не курят, в сценках алкоголь можно заменить сигаретами.

Ну что, интересно было? А теперь давайте поговорим о том, что нам показали наши великолепные артисты.

5. Дискуссия «Результаты ролевых игр»

Я хотел бы задать вам несколько вопросов. Сначала будем говорить о первой сценке, а потом - о второй:

1. *Почему окружающие хотели заставить главных героев употреблять опасные вещества?*
2. *Какие чувства испытывали главные герои?*
3. *Какие чувства испытывали их оппоненты?*
4. *Что могло бы случиться потом, если бы главные герои отказались употреблять психоактивные вещества?*
5. *Что могло бы случиться потом, если бы главные герои согласились употреблять психоактивные вещества ?*
6. *Как еще могли поступить главные герои, чтобы избежать приема психоактивных веществ?*

Пояснение для ведущего

Возможен вариант, когда обсуждение каждой сценки по предлагаемым вопросам проводится сразу же после ее представления.

6. Итоговый круг «Интересное-полезное»

Большое всем спасибо! Вы очень здорово поработали и, мне кажется, с большой пользой. Надеюсь, вам тоже понравилось.

Теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

7. Домашнее задание

Наше занятие подошло к концу. Вы готовы к записи домашнего задания?

Запишите в тетрадь три примера рекламы сигарет и три примера рекламы пива, желательно из разных источников (телевидение, радио, журналы или газеты, рекламные щиты или плакаты). Если возможно, принесите на занятие образцы рекламы. Изучите, что обещает реклама этих продуктов, и с какими преимуществами она связывает их употребление.

Занятие 16. Сопротивление массовой рекламе психоактивных веществ

Цели занятия:

1. Дать ученикам опыт сопротивления навязываемым ложным убеждениям.
2. Помочь им понять некоторые движущие силы рынка наркотиков и психоактивных веществ.
3. Разъяснить приемы недобросовестной рекламы.
4. Отработать способы сопротивления легальной рекламе психоактивных веществ.

План занятия:

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Мафия».
2. Дискуссия «Кому выгодно, чтобы подростки принимали наркотики и психоактивные вещества?».
3. Дискуссия «Приемы рекламы».
4. Анализ конкретного примера рекламы.
5. Игра «Придумаем свою рекламу».
6. Итоговый круг «Интересное-полезное».
7. Домашнее задание.

Материалы для занятия:

1. Слайд-проектор.
2. Слайд 25.
3. Несколько больших листов ватмана или доска для записи ответов.
4. Фломастеры.
5. Карточки для игры «Мафия».

Ход занятия

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Мафия»

Привет! Как у вас прошла предыдущая неделя? Надеюсь, все чувствуют себя хорошо. Начинаем наше занятие, которое сегодня будет посвящено изучению рекламы. Но сначала, как обычно, поиграем. Сегодня у нас интересная игра - «Мафия».

Пояснение для ведущего

По числу учеников заранее необходимо заготовить карточки из плотной бумаги. На двух или трех карточках должно быть написано слово «мафия», на одной — «прокурор». Карточки раздают ученикам в произвольном порядке, причем никто не должен видеть карточки других участников.

Каждый из вас получил роль. У кого карточка пустая - тот будет честным человеком. У одного из вас написано «прокурор». Пусть этот ученик поднимет руку, чтобы все знали, кто он. Еще двое (или трое) - мафиози. Они никому не должны говорить об этом. Правила игры такие. Сначала наступает ночь. Все, кроме меня, закрывают глаза. Я буду следить за тем, чтобы все играли честно - иначе неинтересно. Потом по моей команде мафия открывает глаза и тихо, с помощью жестов, решает, кого из честных людей убить. Можно убить кого угодно, кроме прокурора. Они показывают на этого человека, чтобы я увидел. Потом наступает день. Все просыпаются (открывают глаза), и я сообщаю, кого убила мафия. Этот человек выбывает из игры. Он может присутствовать здесь, но не имеет права никаким образом подсказывать или участвовать в дальнейшей игре. После этого все

честные люди решают, кто входит в мафию. Они должны попробовать угадать членов мафии. Члены мафии могут изворачиваться, убеждать всех, что они честные люди, и защищать своих. Только прокурор принимает окончательное решение. Того, на кого указал прокурор, казнят. За один день можно казнить только одного человека. После того как его казнили, он должен всем показать свою карточку. Он тоже выбывает из игры и не имеет права подсказывать. Дальше снова наступает ночь и тд. Если честные люди успеют переловить мафию, то они победили. Если мафия перебьет всех, кроме прокурора (его нельзя убить), - победила она.

Пояснение для ведущего

«Мафия» — широко известная игра, и правила, принятые среди подростков, могут различаться. Ничего страшного в этом нет, главное, чтобы игра не занимала слишком много времени и ученики могли получить опыт сопротивления попыткам навязать ложные
убеждения.

Правда, интересная игра? Мафия обычно кричит громче всех и выглядит самой убедительной. Ей легко победить, если честные люди не будут внимательно и уважительно выслушивать мнение друг друга. А вот сейчас я хотел бы задать вам вопрос.

2. Дискуссия «Кому выгодно, чтобы подростки принимали наркотики и психоактивные вещества?»

Как вы считаете, кто и почему может желать, чтобы ребята принимали наркотики?

Пояснение для ведущего

Следует направить обсуждение таким образом, чтобы ученики назвали несколько групп, заинтересованных в распространении психоактивных веществ и наркотиков. Обычно группы, заинтересованные в распространении психоактивных веществ, изображают в виде пирамиды. На вершине пирамиды — преступные и финансовые группировки, далее — изготовители психоактивных веществ, потом крупные оптовики, затем средние, различные вспомогательные образования (охранники, рекламные агенты и т.п.), в самом низу - мелкие распространители и потребители. Все они тем или иным образом стараются привлечь новых потребителей психоактивных веществ, причем нижние слои самые опасные, потому что они не только самые многочисленные, но и ближе всего к подросткам. Данную схему можно записать на ватмане или доске.

Если в ходе дискуссии кто-либо выдвинет версию о заинтересованности в этом сверстников или близких друзей, ее необходимо особо отметить, но работу по ней оставить
на следующее занятие.

Ну вот, мы выяснили, что большое количество людей заинтересовано в том, чтобы продавать опьяняющие вещества. Некоторые из этих веществ - наркотики - запрещено употреблять законом, другие - табак, лекарства (снотворные, успокаивающие), алкогольные напитки - при определенных условиях употреблять разрешено. Значит, их разрешено и продавать. Для того чтобы торговля опьяняющими веществами шла лучше, их продавцы используют рекламу.

3. Дискуссия «Приемы рекламы»

Однако в рекламе невозможно правдиво показать результат употребления этих веществ: напившихся людей или насквозь прокуренную комнату, где собралась компания молодежи. Тем, кто делает рекламу, приходится искажать действительность, чтобы сделать процесс употребления опьяняющего вещества романтичным, а сам продукт - привлекательным.

Какие рекламные приемы, по вашему мнению, используют производители сигарет и алкоголя, чтобы их товар лучше продавался?

Пояснение для ведущего

Это задание может оказаться довольно трудным для класса. Поэтому, если понятно, что ученики не могут справиться с ним, можно показать следующий слайд, попросить ребят обобщить показанные на нем примеры и уже после этого сформулировать приемы недобросовестной рекламы. По мере того как ученики будут формулировать приемы, их можно записывать на доске или на листе ватмана.

- Связь с общечеловеческими ценностями (свобода, радость, независимость).
- Связь с романтическими ситуациями.
- Связь с приключениями.
- Наделение товара фантастическими свойствами.
- Реклама товара на популярных спортивных и увеселительных мероприятиях.
- Подчеркивание побочного достоинства товара (неглавного).
- Приписывание товару свойства «национальной гордости».

Слайд 25. «Реклама психоактивных веществ»

Что ж, подведем итоги. Производители и продавцы стараются связать свой товар с чем-нибудь хорошим, приятным, уважаемым и ценимым в обществе (например, со свободой, радостью, независимостью, отвагой и т.д.), с атрибутами красивой жизни, используя романтические ситуации (путешествия, приключения, ухаживание), известных и привлекательных актеров, помещая рекламу на популярных спортивных соревнованиях. Часто применяют легко запоминающиеся песенки или фразы.

Иногда продукт представляется в виде средства, обладающего какими-нибудь фантастическими возможностями (например, тот, кто пьет это пиво, будет сдавать экзамены на одни пятерки) или побочными достоинствами (красивый вид, приятный запах и тд.). Также случается, что используют популярную в обществе идею - например, национальную (наделяя свой продукт свойством «национальной гордости»).

Таким образом, они исподтишка внушают людям мысль о том, что успех и приятная жизнь или общественное признание связаны с употреблением их товара.

Пояснение для ведущего

Это подведение итогов проводится на фоне демонстрации слайда 25 «Реклама психоактивных веществ», который в данном случае несет и эмоциональную нагрузку, демонстрируя мир рекламы.

4. Анализ конкретного примера рекламы

Теперь попробуем взглянуть на конкретный пример рекламы. Кто может показать свое домашнее задание?

Пояснение для ведущего

Следует просмотреть домашние задания большей части учеников, похвалить всех подготовившихся и из предоставленных учениками примеров отобрать наиболее наглядные. Будет лучше для разбора взять примеры рекламы, адресованной молодежи. На случай, если никто не принес подходящих примеров, 2—3 примера должны быть подготовлены ведущим.

Обсуждение

Сейчас мы вместе попробуем ответить на следующие вопросы:

1) на каких людей рассчитана эта реклама? (Кому она ближе и интереснее всего?)

2) *Что вам больше всего понравилось в рекламе?*
3) *Что больше всего не понравилось?*
4) *Какой прием использован для привлечения внимания (что обещает реклама)?*
5) *К чему на самом деле призывает реклама?*
6) *Можно ли достичь того, что обещает реклама, с помощью рекламируемого продукта?*
7) *Что на самом деле получают люди, употребляя рекламируемый продукт?*

Пояснение для ведущего

По каждому из вопросов следует дать высказаться как можно большему числу учеников. Будет лучше, если на каждый вопрос класс сформулирует однозначный ответ. Эти ответы
нужно записывать на доске или на листе ватмана.

На этих примерах видно, что на самом деле реклама табака и опьяняющих веществ большей частью является неискренней, неправдивой: она обещает то, что рекламируемые продукты дать не могут. Эта реклама предназначена для того, чтобы люди как можно дольше не могли узнать правду о табаке и алкоголе или, даже узнав ее, обманывали сами себя и не могли перестать покупать эти продукты. От плодов нечестной рекламы страдают даже те люди, которые ее создают. Самый характерный пример - судьба Уэйна Мак-Парена, актера, изображавшего ковбоя на рекламе сигарет «Мальборо». Он умер от рака легких.

5. Игра «Придумаем свою рекламу»

Сейчас мы разделимся на подгруппы по 3-4 человека. Чтобы помочь людям разобраться, что к чему, каждая группа должна придумать свой вариант рекламы сигарет, пива, или другого алкогольного напитка, или какого-нибудь наркотика; но теперь уже правдивый. Нужно рассказать, нарисовать или изобразить другим способом, что на самом деле человек получит, употребляя их. Например: «Несмотря на красивый цвет, у пива обычно противный вкус», «Чем больше этих сигарет ты выкуришь, тем сильнее будет вонять изо рта» и тд. Попробуйте сделать рекламу посмешнее, тогда веселее будет ее воспринимать. Уложитесь в 10 минут? А в пять? Шучу. 10 минут, потом каждая группа может представить свой проект, а мы все послушаем.

Пояснение для ведущего

Через 10 мин самостоятельной работы необходимо провести короткий опрос, не более 1 мин на каждую придуманную рекламу. Не забывайте поощрять учеников, неудачные образцы постарайтесь мягко скорректировать: указать ошибку и предложить более подходящий вариант. Наиболее удачные варианты можно записать, с тем чтобы потом на их основе ученики сочинили сценарии и подготовили короткие «ролики» с правдивой рекламой,
которые можно было бы использовать в профилактической работе в масштабах школы.

6. Итоговый круг «Интересное-полезное»

Большое спасибо всем! Вы очень старательно работали.

А теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным или полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

7. Домашнее задание

А теперь поговорим о домашнем задании. Вы должны в своих тетрадях дать собственное определение наркотикам (или описать, какие свойства присущи наркотикам): «Наркотики - это вещества, которые...»

Определение должно быть как можно более полным и может составлять целый рассказ.

Все поняли домашнее задание? Хорошо. Занятие окончено. До свидания.

Занятие 17. Наркотики, ПАВ-вещества и последствия их употребления

Цели занятия:

1.Разъяснить понятия «наркотики» и «психоактивные вещества», объяснить их общие свойства и разницу между ними.
2.Разобрать традиции и законы, ограничивающие употребление психоактивных веществ.
3. Разобрать неблагоприятные последствия употребления психоактивных веществ.

План занятия:

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Построиться по...».
2. Дискуссия «Что такое наркотики и психоактивные вещества».
3. Разъяснение понятий «наркотики» и «психоактивные вещества».
4. Дискуссия «Правила и законы, ограничивающие употребление психоактивных веществ».
5. Вред наркотиков.
6. Итоговый круг «Интересное-полезное».
7. Домашнее задание.

Материалы для занятия:

1. Слайд-проектор.
2. Слайд 26.
3. Листы ватмана.
4. Фломастеры.

Ход занятия

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Построиться по...»

Здравствуйте! Очень приятно всех вас снова видеть. Тема сегодняшнего занятия - наркотики, психоактивные вещества и последствия их употребления. Чуть позже мы поговорим о вашем домашнем задании, а сейчас сыграем в игру.

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

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

Хорошо, все вдоволь повеселились. Эта игра наглядно показывает, что один и тот же человек может занимать разное место в зависимости от того, по какому признаку производится расстановка. А вот по каким признакам считать вещество наркотиком?

2. Дискуссия «Что такое наркотики и психоактивные вещества»

Сейчас мы устроим дискуссию по вопросу «Что такое наркотики». Как вы ответили на этот вопрос в своем домашнем задании?

Пояснение для ведущего

Следует сосредоточить внимание класса не на перечислении наркотиков, а на

описании их общих свойств: способности изменять настроение, способности вызывать зависимость, способности приносить вред здоровью, противозаконности и т.д. Правильные ответы учеников лучше записывать на доске, чтобы они были хорошо видны всем.

Молодцы, вы прекрасно поработали. Теперь совершенно ясно, что наркотики обладают различными свойствами.

3. Разъяснение понятий «наркотики» и «психоактивные вещества»

Специальные международные и национальные организации составляют официальные перечни наркотиков. На международном уровне перечни наркотиков содержатся в специальных конвенциях ООН, в России все наркотические средства и психотропные вещества включены в перечень, утвержденный постановлением правительства России.

Так вот, наркотик - это вещество, внесенное в перечень наркотических средств и психотропных веществ, подлежащих контролю в Российской Федерации.

Гашиш и марихуана, а также другие продукты из конопли внесены в перечень наркотиков. А вот алкоголь и табак не внесены. Чем же тогда они являются?

Их называют «психоактивные вещества». Это такие вещества, после приема которых меняется настроение человека или его способность чувствовать и понимать окружающий мир или самого себя.

Кроме алкоголя и табака существуют еще и специальные медицинские лекарства: успокаивающие, обезболивающие, повышающие настроение (антидепрессанты) и др. Наконец, некоторые подростки вдыхают пары клея «Момент» или бензина (хотя эти вещества не считаются наркотиками и производятся вовсе не для этих целей). Клей «Момент», бензин и растворители также относятся к психоактивным веществам.

4. Дискуссия «Правила и законы, ограничивающие употребление психоактивных веществ»

Немало психоактивных веществ и наркотических средств являются лекарствами, которые применяются для лечения болезней. Некоторые используются для развлечения, чтобы улучшить настроение. Так что эти вещества и даже отдельные наркотики помогают людям.

Как вы думаете, существуют ли правила и законы, ограничивающие употребление и использование наркотиков и психоактивных веществ?

Пояснение для ведущего

Вероятнее всего, ученики не сумеют назвать какие-либо правила и законы. Поэтому следует задавать им наводящие вопросы, а если это не поможет, то перечислить самому следующие правила и законы (лучше записать эти законы на доске или на большом листе
ватмана, чтобы можно было использовать на следующих занятиях).

• *Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах» 1998 г., устанавливающий общий порядок оборота наркотиков.*

• *Уголовный кодекс Российской Федерации, который запрещает изготавливать, приобретать, хранить, переносить, передавать другим, продавать наркотики и предлагать употреблять их кому бы то ни было.*

• *Кодекс об административных правонарушениях, в котором установлена ответственность за употребление наркотиков без назначения врача, а также за их незаконное приобретение и хранение в небольших размерах.*

• *Правила и рекомендации для врачей, которые назначают наркотики больным (психоактивные вещества и наркотики не разрешается назначать тем, у кого нет определенных заболеваний, например, никто не выпишет снотворное больному гриппом).*

• *Правила для торговли, запрещающие продавать сигареты детям и алкоголь несовершеннолетним.*

• *Правила дорожного движения, запрещающие пить и принимать наркотики за рулем.*

• *Профессиональные правила, запрещающие на работе пить и принимать наркотики*

капитанам судов, машинистам, летчикам и всем тем, от кого зависит жизнь других людей: милиционерам, военным, авиадиспетчерам, хирургам и т.д.

- *Неписаные правила, касающиеся употребления психоактивных веществ (алкоголь, табак).*

Пояснение для ведущего

Ведущему даны материалы для ознакомления с юридическими основами антинаркотической борьбы. Если учащиеся будут задавать вопросы, касающиеся наказания за незаконные действия с наркотиками, ведущий может привести примеры конкретных статей УК РФ. Основные сведения об этих статьях перечислены в приложении 1 «Общие сведения
об антинаркотическом законодательстве».

Теперь у нас с вами есть список правил и законов, которые помогают разобраться, как поступать с психоактивными веществами. Когда люди придерживаются этих правил, обычно ничего страшного не происходит. Однако, если употреблять психоактивные вещества для собственного удовольствия и не обращать внимания на законы и традиции, часто случаются различные неприятности. Сейчас мы поговорим о некоторых из них.

5. Вред наркотиков

Пояснение для ведущего

Обсуждение вреда, наносимого человеку и обществу наркотиками, ведется на фоне демонстрации слайда 26 «Вред наркотиков», где перечислены эти неблагоприятные последствия.

Слайд 26. «Вред наркотиков»

В первую очередь употребление всех этих веществ приводит к тому, что страдает здоровье.

Дискуссия «Вред наркотиков для здоровья»

Как вы думаете, что может произойти с человеком, который употребляет наркотики, выпивает или курит? Как изменяются его личность, функции организма?

Пояснение для ведущего

Следует стимулировать учащихся к тому, чтобы они высказали свое мнение о личности наркомана и о том, чем отличаются компоненты личности наркомана от таковых же **у** здорового человека. Названные учениками характеристики личности наркомана нужно записывать на доске, мягко корректируя ошибочные или провокационные суждения. Особое внимание нужно сосредоточить на обеднении личности и потере личностных качеств в результате сужения интересов при наркомании.

Обратите внимание группы на то, что неблагоприятные последствия для здоровья могут иметь **как** немедленный (отравления, травмы), так и отсроченный характер (постепенное развитие хронических заболеваний). Желательно, чтобы **с** вашей помощью ученики назвали большую часть **из** них или хотя бы упомянули по одному из каждой группы (т.е. поняли, что существуют немедленные, отсроченные осложнения и зависимость).

Обратите внимание!

Ведущий на этом занятии не должен ввязываться в дискуссию о том, насколько сильный вред наносит употребление тех или иных веществ, и о зависимости — обсуждать

то, от каких веществ и в какие сроки она возникает и насколько опасна. Следует лишь отметить, что различные неблагоприятные последствия возможны и многие люди страдают от них. Тем не менее, для сведения ведущего приведена краткая таблица осложнений.

Краткая таблица осложнений

Агент	Немедленные **осложнения**	**Хронические осложнения**	**Зависимость**
Летучие вещества (клей и т.д.)	Смерть от удушья или остановки дыхания	Хронический бронхит, хронический гепатит (токсическое поражение печени), постепенно нарастающее слабоумие	Зависимость(наркомания, алкоголизм и т.д.) — состояние, при котором человек испытывает постоянную потребность принимать то или иное психоактивное вещество. Зависимость появляется, если человек некоторое время принимает психоактивное вещество. Зависимость может возникнуть от любого наркотика и психоактивного вещества — марихуаны, алкоголя, табака, кофе, лекарств и т.д.
Наркотики	Смерть от передозировки. Психозы: бред, галлюцинации	Хронический гепатит, СПИД, нарастающее слабоумие	
Алкоголь	Травмы из-за нарушения координации движений. Смерть от удушья при попадании рвотных масс в легкие	Поражения печени почек, нарастающее слабоумие	
Табак		Хронический бронхит, рак легких, стенокардия, инфаркт миокарда	

Расходы общества на лечение

Мы поговорили о том, как много осложнений в состоянии здоровья вызывает употребление наркотиков, табака и алкоголя. И большинство из них приходится лечить. На лечение необходимы затраты. Это довольно большие деньги, и их можно было бы использовать для других, более приятных целей. Эти расходы - еще одно неблагоприятное последствие употребления наркотиков.

Быстрый круг

Как вы считаете, кто работает лучше - тот, кто пришел на работу трезвым, или тот, кто прошлым вечером много выпил? Тот, кто в ясном сознании, или тот, кто принял наркотики? Почему? Мешает ли работе курение? Как все это влияет на работу других людей, не принимающих эти вещества?

Пояснение для ведущего

Лучше задавать вопросы один за другим, сначала дождавшись удовлетворительного ответа на предыдущий. Если возникнут затруднения при ответе на вопрос о курении, можно
намекнуть детям, что курильщики вынуждены делать частые перерывы в работе.

Теперь вы видите: чем больше наркотиков, табака или алкоголя употребляет человек, тем меньше работы он сможет сделать в единицу времени - производительность его труда падает. По этой причине страдает как он сам, ведь в этом случае его зарплата уменьшается, так и общество, потому что теперь человек производит меньше продукции.

Преступления

Для того чтобы покупать наркотики, нужны деньги. Наркоманы не очень хорошо работают, и им трудно заработать много. Поэтому они вынуждены воровать. Чтобы

защитить нас от воров, чтобы ловить их, судить и держать в тюрьме, нужны деньги. Это тоже дополнительные расходы.

Ухудшение в отношениях между людьми

Наконец, из-за всех этих неблагоприятных последствий настроение у людей портится, они чувствуют себя несчастными и раздраженными. И не только те, кто принимает наркотики, алкоголь или курит, но и окружающие их. Между ними часто возникают ссоры, они недовольны друг другом. Это очень неприятно для всех. Итак, мы разобрали неблагоприятные последствия злоупотребления психоактивными веществами.

Пояснение для ведущего

Можно занести все отмеченные неблагоприятные последствия употребления наркотиков на лист ватмана, оставив его на время проведения всех последующих занятий. Тогда запись будет иметь следующий вид:

Вред наркотиков

1. Для здоровья (собственного и потомства).
2. Расходы общества на лечение, правоохранительные органы, тюрьмы и т.д.
3. Снижение производительности труда и ухудшение экономики (аварии, прогулы, простои, травматизм).
4. Преступления и другие правонарушения.
5. Ухудшение отношений между людьми.

6. Итоговый круг «Интересное-полезное»

Вы молодцы. Большое спасибо всем. Вы очень хорошо и старательно работали.

А теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным или полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

7. Домашнее задание

Сейчас наше занятие заканчивается, и я хочу дать вам домашнее задание. Пусть каждый из вас напишет маленькое сочинение о последствиях употребления алкоголя или наркотиков. В этом сочинении нужно будет описать один какой-либо известный вам случай, когда кто-либо из людей, которых вы знаете, начал употреблять слишком ***много*** *алкоголя или наркотиков, и что из этого получилось. Имена называть не нужно. Будет лучше, если вы в сочинении ответите на следующие вопросы.*

Вопросы можно дать под запись.

1. *Пол и возраст героя вашего сочинения.*
2. *Чем он занимается / занимался (где учился, кем работал или работает)?*
3. *Когда он начал употреблять психоактивные вещества и как долго употребляет?*
4. *Что стало с его друзьями?*
5. *Что стало с его семьей?*
6. *Что стало с его работой?*
7. *Что стало с его здоровьем?*
8. *Как он теперь выглядит?*
9. *Как он себя обычно ведет?*
10. *Что больше всего вам нравится в нем, а что больше всего не нравится?*

Занятие18 Последствия употребления наркотиков

Цели занятия:

1. Уточнить понимание подростками термина «наркотики».
2. Улучшить понимание негативных последствий употребления наркотиков.
3. Помочь ученикам осознать, что подростки, как и взрослые, страдают от употребления наркотиков.
4. Дать подросткам навык распознавания собственной зависимости от различных привычек.

План занятия:

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Пирамида».
2. Дискуссия «Что такое наркотики».
3. Мозговой штурм «Последствия употребления наркотиков, сигарет и алкоголя».
4. Дискуссия «Как подростки страдают от наркотиков, табака и алкоголя».
5. Рассказ ведущего о структуре зависимости.
6. Упражнение «В шкуре зависимого».
7. Итоговый круг «Интересное-полезное».
8. Домашнее задание.

Материалы для занятия:

1. Слайд-проектор.
2. Слайд 27 и 28.

Ход занятия

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Пирамида»

Добрый день. Я рад видеть вас снова на нашем очередном занятии. Только сначала мы с вами поиграем. Игра называется «Пирамида». Я выберу одного из вас. Он выйдет на середину комнаты и пригласит к себе двух других. Те двое выберут себе каждый по двое игроков и т.д. Таким образом, каждый приглашенный должен пригласить к себе еще по два человека. Игра заканчивается, когда не остается никого, кто еще сидит на своем месте.

2. Дискуссия «Что такое наркотики»

Отлично. Вот вы все и в кругу. Посмотрите, как мало времени вам потребовалось, чтобы поднять всех присутствующих со своих мест! На протяжении последних занятий мы много говорили о наркотиках. А что такое наркотики? Кто может это объяснить своими словами?

Пояснение для ведущего

Следует дать подросткам возможность высказать свои определения. В ходе предыдущих занятий этот вопрос уже поднимался, необходимо напомнить ученикам, к какому определению пришла группа. При необходимости можно вернуться к материалам занятия 17 — разъяснению понятий «наркотики» и «психоактивные вещества».

А теперь скажите мне, алкоголь - это наркотик? А табак? Помните, мы говорили об этом? Кто может вспомнить, относятся ли алкоголь и табак к наркотикам? Если не относятся, то что их отличает?

Пояснение для ведущего

Побудите подростков подискутировать на эту тему. Когда они выскажут свое мнение, похвалите их и при необходимости откорректируйте выводы: все эти вещества являются психоактивными, т.е. вызывают изменение психического состояния и зависимость. При этом алкоголь и табак, как и некоторые лекарственные препараты и средства бытовой химии (клей), не являются наркотиками, так как официально не внесены в перечень наркотических средств и психотропных веществ, подлежащих контролю в Российской Федерации. Государство не контролирует их применение. Однако их опасность от этого не уменьшается — просто исторически сложилось так, что алкоголь и табак употребляет слишком много людей и их физически невозможно держать под постоянным контролем.

3. Мозговой штурм «Последствия употребления наркотиков, сигарет и алкоголя»

Давайте теперь вместе подумаем: какие существуют вредные последствия употребления наркотиков, алкоголя и табака? Воспользуйтесь для этого своими сочинениями. Пусть каждый по очереди назовет и коротко опишет хотя бы два-три. Чтобы вам было легче, я покажу слайд, на котором перечислены группы этих последствий. Вы можете вспоминать вредные последствия наркотиков, сопоставляя два столбца, имеющихся на слайде: например, отравление наркотиком является медицинским последствием для одного человека, а рождение больных детей - медицинским последствием для его семьи.

Слайд 27. «Вредные последствия употребления психоактивных веществ»

Пояснение для ведущего

Демонстрируется слайд 27, на котором перечислены последствия употребления психоактивных веществ:

Медицинские	Для человека и его потомства
Экономически е	Для его семьи, государства и общества
Социальные	Для всего общества

Следует записать на доске или ватмане те вредные последствия, которые будут предлагать ученики в ходе мозгового штурма.

Если активность учеников будет не слишком высокой, можно для подсказок использовать таблицу осложнений, приведенную в предыдущем занятии.

4. Дискуссия «Как подростки страдают от наркотиков, табака и алкоголя»

Хорошо, мы записали вредные последствия, которые возникают при употреблении табака, наркотиков и алкоголя. А теперь давайте поговорим о том, с какими вредными последствиями курения, употребления алкоголя и наркотиков сталкивались ваши знакомые. Можете снова обратиться к вашим сочинениям. Напоминаю наши правила: мы не Рассказываем за пределами нашей группы о том, что услышали здесь о личной жизни Других людей. Чтобы никому не навредить, вы можете не называть их имена.

Пояснение для ведущего

Следует побуждать учеников к тому, чтобы они не «теоретически» обсуждали возможные вредные последствия, а говорили о реальных случаях, которые знают из жизни. В идеале было бы неплохо, чтобы они рассказывали о том, что сами переживали или переживают в связи с курением или употреблением алкоголя. Разумеется, следует останавливать учеников, которые бравируют случаями употребления алкоголя и т.п., напоминая им, что задание было совсем другим. Если у подростков не получится вспомнить неприятные случаи, связанные с употреблением психоактивных веществ ровесниками, можно попросить их вспомнить и рассказать о знакомых взрослых, которые являются заядлыми курильщиками или злоупотребляют алкоголем. Если вообще ничего не получится, можно попросить их посчитать, сколько денег уходит у их знакомых на табак или алкоголь за месяц или год.

Особое внимание следует обратить на проблему возникновения ВИЧ-инфекции и гепатита у употребляющих наркотики и указать на опасность этих заболеваний.

5. Рассказ ведущего о структуре зависимости

Если употребление алкоголя, табака и наркотиков приносит много неприятностей, то следует вопрос: почему же люди продолжают их принимать? Ведь понятно, что если что-нибудь вызывает неприятные последствия, то люди стараются этого избегать! Однако даже те, кто сильно пострадал от употребления сигарет, алкоголя или наркотиков, почему-то не всегда прекращают их использовать. Как вы считаете, почему так происходит?

Пояснение для ведущего

Очевидный ответ — «из-за зависимости» - не всегда приходит подросткам в голову. Часто они начинают рассуждать о том, что сигареты или алкоголь помогают расслабиться или повеселиться. Это еще один удобный момент напомнить ученикам о возможных крайне тяжелых и опасных последствиях, безусловно перевешивающих приятные стороны употребления психоактивных веществ. Следует направить обсуждение таким образом, чтобы подростки в итоге пришли к выводу: люди продолжают употреблять психоактивные вещества,
потому что не могут отказаться от них из-за привычки или зависимости.

А как выглядит зависимость от наркотиков, табака, алкоголя? Какие черты у нее есть? Давайте посмотрим на слайд. Видите, за исключением первого столбца (т.е. названия), все, что связано с употреблением табака, алкоголя и наркотиков, очень, похоже. Даже состояния, которые наступают после прекращения употребления, в действительности различаются только силой выраженности, а механизм возникновения у них один и тот же, и по научному он называется «абстинентный синдром».

Слайд 28. «Структура зависимости»

Пояснение для ведущего

Во время объяснения материала ведущий демонстрирует слайд 28 «Структура зависимости». На нем представлена следующая таблица, подробно разбираемая ведущим.

Действие	Эффект	**Результат**	**Состояние после прекращения действия**	**Чем люди жертвуют ради продолжения употребления**
Курение табака	Удовольствие	Зависимость	Дискомфорт	Деньги Здоровье Любовь Дружба Семья
Употребление алкоголя	Улучшение настроения	Зависимость	Похмелье	
Употребление наркотиков	Эйфория	Зависимость	«Ломка», ухудшение самочувствия	

6. Упражнение «В шкуре зависимого»

Все было понятно в объяснении? А теперь я предлагаю вам маленький эксперимент. Давайте посмотрим, каково жить человеку, попавшему в состояние зависимости. Для этого мне нужны три-четыре добровольца, которые могли бы рассказать нам о какой-нибудь одной своей привычке.

Пояснение для ведущего

Необходимо, чтобы каждый из трех-четырех человек описал какую-нибудь свою привычку (годится любая, лишь бы она была стойкой: чистить зубы по утрам, завтракать, смотреть мультфильмы каждый день, обязательно есть мороженое по воскресеньям и т.п.). После того как ребята опишут свои привычки, можно переходить ко второму этапу.

А теперь давайте нарисуем таблицу, которая повторяет слайд (за исключением столбца с зависимостью), и вместо употребления психоактивных веществ вставим в эту таблицу наши привычки.

Действие	**Эффект**	Без **этого я...**	**Ради этого я могу...**
Привычка 1			
Привычка 2			
Привычка 3			

Пояснение для ведущего

После этого необходимо расспросить учеников (и записать в соответствующие столбцы), какой эффект или какие чувства вызывает выполнение привычного действия (здесь можно воспользоваться слайдом 7 «Чувства»), что они чувствуют и как себя ведут, если привычное действие выполнить не удалось, и на что готовы пойти (чем пожертвовать), чтобы все-таки его выполнить. Заполнение таблицы можно продемонстрировать. В законченном виде таблица, к примеру, примет такой вид:

Действие	**Эффект**	**Без этого я...**	**Ради этого я могу...**
Каждый день в 10 часов вечера я смотрю видео.	Интересно, отдыхаю, расслабляюсь, получаю удовольствие....	буду злиться, почувствую раздражение....	пожертвовать хорошими отношениями с родителями, которые не дают смотреть видео (поскандалю с ними).
Каждое утро я делаю макияж **в** течение 15 минут.	Уверенность в себе, хорошее настроение....	раздражена, недовольна, раздосадована....	опоздать в школу **и** получить выговор от учителя **и** другие неприятности.

Кто еще готов «поделиться» своими привычками?

Пояснение для ведущего

Когда вы обсудите первые три-четыре примера, у оставшихся учеников тоже может появиться желание рассказать о своих привычках и их чертах. По возможности следует дать им высказаться, чтобы они могли пережить опыт осознания своих автоматических действий
и их возможных негативных последствий.

Видите, наши привычки не такие разрушительные, как злоупотребление алкоголем, табаком и наркотиками, однако они также могут доставлять неприятности. Представляете, как живется людям, которые стали зависимыми от психоактивных веществ? А избавиться от этих привычек намного труднее, чем от привычки чистить зубы по утрам.

7. Итоговый круг «Интересное-полезное»

Теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

8. Домашнее задание

А теперь послушайте, пожалуйста, домашнее задание. В нашем городе (районе, школе) с каждым годом все больше людей начинают курить, употреблять алкоголь и наркотики. Как вы думаете, почему это происходит? Опишите в своих тетрадях не менее десяти причин распространения пьянства и наркомании. Надеюсь, домашнее задание понятно всем? Встретимся на следующем занятии. До свидания.

Занятие 19.
Законы распространения наркомании. Итоги курса

Цели занятия:

1. Обсудить причины потребления наркотиков подростками.
2. Дать информацию о факторах риска и механизмах распространения наркомании.
3. Обсудить возможные варианты профилактических мероприятий.

План занятия:

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Рассмеши друга».
2. Дискуссия «Почему распространяется наркомания» и обсуждение домашнего задания.
3. Быстрый круг и рассказ ведущего о факторах риска распространения наркомании.
4. Рассказ ведущего «Схема распространения наркомании».
5. Упражнение «Что мы можем сделать».
6. Конкурс «Лучший проект профилактики».
7. Дискуссия «Планирование мероприятия».
8. Заполнение заключительной анкеты.
9. Итоговый круг «Интересное-полезное» и игра «Пожелания».
10. Завершающий ритуал.

Материалы для занятия:

1. Слайд-проектор.
2. Слайды 29 и 30.
3. Школьная доска или ватман.
4. Мелки или фломастеры.
5. Листы бумаги, булавки и фломастеры для игры «Пожелания».
6. Посуда, угощение для чаепития (по возможности).

Ход занятия

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Рассмеши друга»

Здравствуйте. Я рад вас вновь видеть веселыми и полными сил и энергии. Давайте поиграем в веселую игру. Называется она «Рассмеши друга».

Пояснения для ведущего

Правила игры: учеников разбивают на две команды, члены которых садятся друг против друга попарно. Затем один из них мимикой или жестами изображает грустного, убитого горем человека, а другой любым способом старается его рассмешить. Через минуту они меняются местами. Затем пары объединяются в четверки, и процедура повторяется, только теперь трое из четверки изображают грусть, а один старается их рассмешить (также одну минуту). Если останется время, можно то же самое повторить в группах по 6 или 8 человек.

После окончания игры особо талантливых участников (тех, кто сумел быстрее всех рассмешить своих партнеров) следует похвалить. Затем необходимо обратить внимание учеников, что легче вызвать эмоциональную реакцию у маленькой группы или одного человека, чем у большой группы.

2. Дискуссия «Почему распространяется наркомания» и обсуждение домашнего задания

Помните ли вы, как мы говорили, отчего ребята начинают употреблять наркотики? Кто может вспомнить те причины, которые мы обсуждали? А как вы считаете, какие причины являются наиболее частыми для ребят в нашем районе?

Пояснение для ведущего

Нужно дать ребятам возможность припомнить и обсудить эти причины.

3. Быстрый круг

А как вы думаете, почему у нас так быстро распространяется наркомания? Какие факторы влияют на этот процесс? Какие факторы важны для нашего района (нашей школы)? Вы должны были описать их в своем домашнем задании. Давайте по кругу каждый зачитает то, что написал, а я буду записывать эти факторы на доске.

Слайд 29. «Факторы, влияющие на распространение наркомании»

Пояснение для ведущего

В отличие от предыдущего обсуждения следует обратить внимание подростков на факторы, относящиеся к социальным аспектам, для чего можно воспользоваться слайдом 29 «Факторы, влияющие на распространение наркомании».

1. Традиции

Традиции, относящиеся к потреблению психоактивных веществ в обществе (традиции потребления алкоголя, табака и др.), способствуют распространению потребления алкоголя и табака, но препятствуют распространению наркотиков.

2. ***СМИ***

СМИ могут оказывать как позитивную роль (предоставляя честную информацию), так и негативную (если' говорят неправду). Некоторые СМИ даже подогревают интерес к наркотикам из-за желания опубликовать сенсационные материалы или из-за денег (реклама алкоголя и сигарет).

3. Школа

Школа может препятствовать распространению наркомании, если пользуется уважением Учеников и имеет понятную, активную и твердую политику относительно потребления психоактивных веществ (табака, алкоголя, наркотиков). Если подростки воспринимают школу как непопулярное учреждение, то они не будут согласны со школьной политикой относительно психоактивных веществ.

4. Обучение профилактике

Обучение людей (не только подростков) принципам профилактики позволяет мобилизовать их на противодействие распространению наркомании. Отсутствие такого обучения облегчает распространение наркомании.

5. Воспитание

Внимание старших к моральным и нравственным потребностям подростков, приобщение их к общечеловеческим ценностям уменьшают вероятность распространения потребления психоактивных веществ, а отсутствие воспитания повышает эту вероятность.

6. Доступность

Любые меры, направленные на снижение доступности какого-либо психоактивного вещества, снижают потребление его людьми. Если вещество можно легко приобрести, уровень его потребления существенно повышается, несмотря на все остальные возможные меры.

7. Семья

Отношение семьи к потреблению всех психоактивных веществ существенно влияет на потребление этих веществ членами этой семьи (особенно младшими членами).

8. Друзья

Аналогично семье. Сейчас считается, что желание соответствовать стандартам, принятым среди друзей (значимых людей), является одной из основных причин начала потребления того или иного вещества подростками.

9. Досуг

Хорошо организованный и структурированный досуг снижает вероятность распространения потребления психоактивных веществ, отсутствие такого досуга повышает эту вероятность.

10. Сотрудничество

Сплоченность всех заинтересованных сил в обществе и хорошее взаимодействие между ними уменьшает вероятность распространения потребления психоактивных веществ, отсутствие сотрудничества повышает эту вероятность.

4. Рассказ ведущего «Схема распространения наркомании»

Помните, мы уже говорили о том, как обычно ребята впервые пробуют наркотики? А теперь я расскажу вам о том, как наркомания распространяется среди людей.

Вспомните, как на прошлом занятии во время игры «Пирамида» вы все очень быстро оказались на середине комнаты. Примерно так же происходит втягивание людей в употребление психоактивных веществ, причем распространение наркомании становится похоже на распространение инфекционной болезни, когда от каждого потребителя наркотиков могут «заразиться» несколько людей. Точно так же распространяется среди ребят, например, курение. Вы можете сказать, что никто из ваших знакомых не «заразился» друг от друга. Но ведь на тех ребят, которые начали курить, все же влияли старшие ребята и даже взрослые (в том числе через фильмы, клипы, книги и т.п.). Вот посмотрите на слайде, как наркомания распространяется среди людей. Стрелочками показано это самое «заразительное» влияние. Таким образом-, количество потребителей психоактивных веществ (табака, алкоголя, наркотиков) становится все больше.

Слайд 30. «Наркомания распространяется как инфекционное заболевание»

Пояснение для ведущего

Во время объяснения демонстрируется слайд 30 «Наркомания распространяется как инфекционное заболевание».

Подумайте, как будет распространяться наркомания, если количество потребителей наркотиков будет среди населения очень большим.

5. Упражнение «Что мы можем сделать»

Как вы думаете, что мы можем сделать в нашей школе или в нашем районе, чтобы уменьшить употребление наркотиков, сигарет и алкоголя? Давайте пофантазируем. Я покажу вам схему, по которой можно разработать ваш собственный проект по профилактике наркомании в нашей школе или районе.

Пояснение для ведущего

Демонстрируется написанная на доске или ватмане схема «Планирование проекта» с указанием необходимых требований, предъявляемых к созданию проекта по профилактике наркомании:

1. Условное название проекта (любое).
2. Почему именно эта форма работы выбрана.
3. Какие причины распространения наркомании он будет затрагивать
и почему проект направлен именно на них.
4. Сколько он может стоить.
5. Сколько займет времени.
6. Кто в нем будет участвовать.
7. Какие материалы и другие ресурсы потребуются.

Схема должна быть доступна для обозрения в течение всего времени работы над созданием проекта.

Как видите, в этом перечне изложены определенные требования к проекту профилактики наркомании. Сейчас в течение 30-ти минут вы обдумаете свои проекты с соблюдением этих требований, а потом мы проведем конкурс на лучший из них.

Пояснение для ведущего

Чтобы ученикам легче было разработать проект, нужно разбить их на 3-4 подгруппы (по их желанию). Попросите их также записать ответы на приведенные в схеме вопросы **и**
приготовиться к проведению конкурса на лучший проект профилактики наркомании.

6. Конкурс «Лучший проект профилактики»

Давайте проведем конкурс проектов, которые вы разработали. Сдайте, пожалуйста, свои листочки с описанием проектов. Для того чтобы их оценить, я предлагаю провести нечто вроде голосования. Процедура будет такой: я буду по очереди читать проекты. Если авторы проекта захотят, они могут взять слово и рассказать о проекте подробнее и разъяснить неясные моменты. После этого мы все будем их оценивать по следующим критериям:

1. *Выполнимость на основе имеющихся в нашем распоряжении средств.*
2. *Полезность.*
3. *Увлекательность.*

За каждый критерий будем голосовать. Сколько человек проголосует, столько баллов проект и наберет по этому критерию.

Пояснение для ведущего

На доске или ватмане можно нарисовать таблицу для оценки проектов, например такую:

Название проекта	Выполнимость	Полезность	Увлекательность	Общий балл

Пояснение для ведущего

После того как все проекты будут оценены, можно определить победителя либо по сумме баллов, либо по другому критерию (в этом случае следует пояснить, почему именно эти критерии были выбраны). Можно провести окончательное голосование по проектам, набравшим большее количество баллов.

7. Дискуссия «Планирование мероприятия»

Отлично поработали! Лучший проект по профилактике наркомании выбран! А 'теперь на основании этого лучшего проекта давайте придумаем, как мы будем проводить это мероприятие. Нам нужно обсудить вот что:

- *время проведения этого мероприятия;*
- *кого привлечем к нему;*
- *кто из нас какое участие будет принимать в его подготовке и проведении.*

Пояснение для ведущего

Определенное количество времени следует посвятить разработке плана мероприятия по профилактике, которое ученики сами проведут в школе или в районе. Мероприятие не должно быть слишком сложным, поскольку очень важно действительно его выполнить. Если в школе существует общий план профилактической работы, будет разумно постараться органически связать его с этим планом. Если такого плана нет, следует иметь в виду, что очень выгодно в дальнейшем участников группы привлечь к профилактической работе на постоянной основе (поскольку самостоятельная работа существенно усиливает антинаркотические убеждения подростков). Кроме того, мероприятие не следует планировать на слишком отдаленный срок — интерес подростков через несколько недель может угаснуть. Для проработки плана можно воспользоваться пунктами схемы «Планирование проекта».

8. Заполнение заключительной анкеты

Теперь я должен сообщить вам, что наш курс подошел к концу. Я хотел бы, чтобы вы заполнили анкету, которая мне нужна, чтобы понять, насколько эффективно проведен этот курс, и что, можно в нем улучшить. Пожалуйста, разберите анкеты, а когда закончите их заполнять, сложите мне на стол.

Пояснение для ведущего

Заключительное анкетирование позволяет приблизительно оценить эффективность курса и качество его проведения, оценить удачные и неудачные моменты и сделать выводы на будущее.

Сбор результатов анкетирования на протяжении ряда лет может оказать школе существенную помощь в оценке общих тенденций употребления подростками психоактивных веществ и эффективности профилактической работы в целом.

Заключительная анкета приведена в конце пособия, ее можно вырезать и размножить на копировальном аппарате.

9. Итоговый круг «Интересное-полезное» и игра «Пожелания»

Давайте на сегодняшнем завершающем занятии по традиции поделимся по кругу друг с другом, насколько понравился или не понравился этот курс, что он дал нового, что было интересным, что ~ полезным, насколько оправдались или не оправдались ваши ожидания. А можно просто пожелать что-либо кому-нибудь.

Я лично очень благодарен вам за то, что вы так здорово работали. Мне понравилось

вести у вас занятия.

Пояснение для ведущего

После того как все выскажутся, можно провести игру «Пожелания». Для нее необходимо заготовить заранее листы бумаги, фломастеры и булавки по количеству участников. Каждому участнику на спину булавкой прикрепляют на спину лист, после чего все свободно ходят по классу и пишут на листах пожелания друг другу- Через какое-то время можно остановить процесс, чтобы каждый смог прочитать пожелания, которые ему написали. После игры необходимо провести завершающий ритуал."

10. Завершающий ритуал

Надо постараться, чтобы обстановка была торжественной и теплой, чтобы завершающий ритуал запомнился ученикам. Будет неплохо, если позволяет время, сказать несколько теплых слов в адрес каждого из них и выдать всем какие-нибудь знаки отличия (например, бумажные медальки или дипломы). Еще лучше, если заключительное занятие будет проведено последним в этот учебный день, чтобы после него можно было организовать чаепитие (в этом случае следует позаботиться об угощении заранее).