

Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Самарской области  
«Чапаевский химико-технологический техникум»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ «ЧХТТ»  
  
Е.В.Первухина

**ПРОГРАММА**  
**«ОТКРЫТЫЙ МИР»**

Автор:  
педагог-психолог  
Терешкина Дарья Викторовна

|      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |       |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|
| 1 2  | 2 3  | 3 4  | 4 5  | 5 6  | 6 7  | 7 8  | 8 9  | 9 10 | 10 11 | 11 12 |
| 1 3  | 2 4  | 3 5  | 4 6  | 5 7  | 6 8  | 7 9  | 8 10 | 9 11 | 10 12 |       |
| 1 4  | 2 5  | 3 6  | 4 7  | 5 8  | 6 9  | 7 10 | 8 11 | 9 12 |       |       |
| 1 5  | 2 6  | 3 7  | 4 8  | 5 9  | 6 10 | 7 11 | 8 12 |      |       |       |
| 1 6  | 2 7  | 3 8  | 4 9  | 5 10 | 6 11 | 7 12 |      |      |       |       |
| 1 7  | 2 8  | 3 9  | 4 10 | 5 11 | 6 12 |      |      |      |       |       |
| 1 8  | 2 9  | 3 10 | 4 11 | 5 12 |      |      |      |      |       |       |
| 1 9  | 2 10 | 3 11 | 4 12 |      |      |      |      |      |       |       |
| 1 10 | 2 11 | 3 12 |      |      |      |      |      |      |       |       |
| 1 11 | 2 12 |      |      |      |      |      |      |      |       |       |
| 1 12 |      |      |      |      |      |      |      |      |       |       |

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. ПРОГРАММА КУРСА
3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОСНОВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

### ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 4. I БЛОК «ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СЕБЕ И ОКРУЖАЮЩИХ»

- 4.1. ТРЕНИНГ ЗНАКОМСТВА.
- 4.2. ЛЕКЦИЯ ПО ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ТЕМУ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ЦЕННОСТЬ».
- 4.3. ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА И САМОПРИНЯТИЯ
- 4.4. ТРЕНИНГ КОММУНИКАТИВНОГО ОБЩЕНИЯ
- 4.5. ПРАЗДНИК ЗДОРОВЬЯ

#### 5. II БЛОК «ПРОФИЛАКТИКА НЕГАТИВНЫХ ЯВЛЕНИЙ»

- 5.1. ПРАВОВОЙ ДИСПУТ «ПРЕСТУПЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ»
- 5.2. ЛЕКЦИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ «ПАГУБНАЯ ПРИВЫЧКА»
- 5.3. ТРЕНИНГ ПРОФИЛАКТИКИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК «МОЙ ВЫБОР»
- 5.4. МЕРОПРИЯТИЕ «ЯРМАРКА ЗДОРОВЬЯ»
- 5.5. ТОК – ШОУ «МЫ ЗА...»
- 5.6. ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ АКЦИЯ «НАЧНИ С СЕБЯ»

#### 6. III БЛОК «ЗАКРЕПЛЕНИЕ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ НАВЫКОВ»

- 6.1. ТРЕНИНГ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ НАВЫКОВ
- 6.2. ДИСПУТ «УСПЕХ В ЖИЗНИ»

#### 7. IV БЛОК «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОЛУЧЕННОГО ОПЫТА»

- 7.1 ТРЕХ ДНЕВНЫЕ СБОРЫ – ТРЕНИНГИ «КАРУСЕЛЬ»

#### 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

#### ПРИЛОЖЕНИЯ

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Молодое поколение России переживает кризисную социально-психологическую ситуацию. Разрушены прежние, устаревшие, стереотипы поведения, нормативные и ценностные ориентации. Выработка новых форм психологической и социальной адаптации происходит хаотично, бессистемно и лавинообразно. Молодежь утрачивает ощущение смысла происходящего и не имеет требуемых навыков, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый стиль жизни.

Современная социальная ситуация неизбежно привела молодое поколение к необходимости принять на себя ответственность за свое будущее. Находясь под воздействием интенсивных и непрерывно возрастающих стрессовых ситуаций, молодые люди не готовы к их преодолению, и вследствие этого психоэмоционального напряжения возникают различные формы саморазрушающего поведения, в первую очередь, употребление наркотиков, алкоголя, а также других видов психоактивных веществ.

Культура здорового образа жизни человека есть один из результатов социализации личности в общественной среде. Чем выше приоритет здоровья в обществе, тем выше культура здорового образа жизни каждого его члена.

Если создать мощную здоровьесберегающую среду, то культура здорового образа жизни каждого ее представителя значительно повысится.

Культура ЗОЖ включает в себя такие составляющие, как отношение личности к себе, виды и факторы здоровья. Важно, чтобы в личности гармонично сочетались соматическое, психическое, физическое и нравственное здоровье. В единстве они образуют здоровье человека.

Профессионалы, работающие с подростками и молодежью, должны найти совершенно новые подходы к взаимодействию со своими подопечными. В этом может помочь применение профилактических программ обучения молодых людей новым формам поведения, воспитания стрессоустойчивой личности, способной самостоятельно, эффективно и ответственно строить свою жизнь и выбирать здоровый образ жизни.

Педагогом - психологом ГБПОУ «ЧХТТ» была разработана программа, направленная на развитие и формирование у обучающихся колледжа ответственного отношения к своему физическому, психологическому, социальному и духовному здоровью.

Данная программа призвана также, оказывать содействие предупреждению правонарушений в подростковой и молодежной среде, формированию нравственно-правовой и экологической культуры обучающихся.

### **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ**

Обеспечение условий для развития воспитания и формирования здоровьесберегающего образовательного пространства.

### **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

- использование и совершенствование здоровьесберегающих технологий обучения и воспитания;
- обучение волонтеров профилактики;
- формирование здорового образа жизни обучающихся, готовности вести пропагандистскую, профилактическую работу в этом направлении;
- профилактика асоциальных явлений в студенческой среде;
- приобщение обучающихся к нравственно-экологическим ценностям, выработка активной жизненной позиции в сфере экологии;
- организация пространства свободного времени, активное вовлечение обучающихся в различные формы досуговой деятельности.

Решение вышеназванных задач, на взгляд автора, возможно лишь посредством создания комплекса социальных, образовательных, психологических и медицинских мер, ориентирующих молодого человека в основных вопросах его личностного и социального развития.

Программа включает в себя мероприятия, направленные на развитие творческого потенциала молодежи; укрепление в сознании молодежи стандартов здорового образа жизни; формирование и развитие у обучающихся активной жизненной позиции, адекватной самооценки и способности к самосознанию;

актуализацию личностно-значимых ресурсов и самореализации молодежи в различных видах социальных отношений, творческой деятельности.

Разработанная автором программа также предполагает организацию деятельности по профилактике асоциального поведения, употребления ПАВ и обеспечению социальной защиты молодежи.

## **РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОГРАММЫ**

Терешкина Д.В., педагог – психолог ГБПОУ ЧХТТ

### **ПРОГРАММА ПРЕДПОЛАГАЕТ СЛЕДУЮЩИХ УЧАСТНИКОВ:**

- Координатор программы.
- Ведущие программы.
- Участники программы.

### **АДРЕСАТ**

Программа рассчитана на занятия со студентами от 15 до 21 года.

### **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯМИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

#### **ПСИХОЛОГО - РАЗВИВАЮЩЕЕ НАПРАВЛЕНИЕ**

Психолого-развивающее направление реализуется через комплекс тренинговых и развивающих занятий, проводимых на протяжении всего периода реализации программы.

Центральным компонентом направления является тренинг развития личностных ресурсов. Закрепление основных элементов тренинга происходит через комплекс психолого-развивающих мероприятий. К работе по данному направлению автор предполагает привлечение педагога-психолога колледжа.

#### **СОЦИАЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ.**

Его содержание строится в логике содействия самореализации обучающихся, что означает помощь им в осознанном целесообразном раскрытии и использовании своих позитивных возможностей и творческих способностей, направленных на свободный выбор возможностей нового роста. Его основой является система тематических профилактических мероприятий группового и массового характера, направленных на пропаганду здорового образа жизни.

#### ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ.

В рамках данного направления предполагается:

- разработка методических пособий, рекомендаций, разработанных в помощь классным руководителям и преподавателям, необходимых для проведения внеклассных мероприятий, открытых уроков и т.д.;
- подготовка брошюр и листовок, направленных на пропаганду здорового образа жизни;
- разработка сценариев профилактических мероприятий, пропагандирующих здоровый образ жизни.

В рамках этого направления автором планируется организация мониторинга эффективности внедрения профилактической программы в образовательный процесс.

#### МЕДИКО – ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ.

Данное направление подразумевает деятельность по сохранению здоровья обучающихся и привития им навыков здорового образа жизни, просветительскую деятельность по соблюдению студентами санитарно - гигиенических норм и требований, охране здоровья и жизнедеятельности, организацию системы мониторинга и оценки состояния здоровья обучающихся, организацию и совершенствование работы по профилактике алкоголизма, наркомании, табакокурения.

В работе по данному направлению планируется привлечение медицинского работника (в конкретном случае штатной медсестры).

#### **КАДРОВО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:**

- использование потенциала специалистов социально – педагогического отдела колледжа (педагог – психолог, педагог – организатор, преподаватель БЖД, преподаватель естественных дисциплин, преподаватели физической культуры, фельдшер);

- привлечение квалифицированных психолого-педагогических работников и других специалистов учреждений профилактики к реализации программы;

- привлечение квалифицированных специалистов учреждений здравоохранения;

- обучение специалистов учреждения;

- обеспечение информационно-методическими материалами, наглядными пособиями.

### **ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ**

Реализация данной программы создаст возможность сформировать у молодых людей негативное отношение к вредным привычкам, правильное представление о здоровье, овладеть знаниями о здоровом образе жизни, привлечь их внимание к ответственности за свое здоровье, задействовать несовершеннолетних в полезной деятельности.

Все это позволит снизить количество несовершеннолетних обучающихся, склонных к вредным привычкам; увеличить численный показатель занятости подростков в общественно полезной и досуговой деятельности; снизить уровень проявления дезадаптации со стороны подростков, участвующих в программе.

Программа рассчитана на 61 час и может быть реализована в рамках воспитательной работы.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОСНОВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО  
РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ  
«ОТКРЫТЫЙ МИР».**

**ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО - 61 ЧАС**

| <b>Мероприятие</b>  | <b>Количество часов</b> | <b>Ответственные</b>  |
|---|-------------------------|---|
| <b>I блок: Формирование представлений о себе и окружающих. 12 часов</b>                   |                         |   |
| Тренинг знакомства.   | 3 часа                  | Педагог-психолог  |
| Лекция по пропаганде здорового образа жизни на тему «Здоровый образ жизни и его ценность. | 1 час                   | Фельдшер  |
| Тренинг личностного роста и самопринятия  | 3 часа                  | Педагог-психолог  |
| Тренинг коммуникативного общения  | 3 часа                  | Педагог-психолог  |
| Праздник здоровья   | 2 часа                  | Социальный педагог<br>Педагоги-организаторы<br>Преподаватели<br>физической культуры |
| <b>II блок: Профилактика негативных явлений. 14 часов</b>                                 |                         |   |
| Правовой диспут «Преступление и наказание»  | 2 часа                  | Социальный педагог<br>Преподаватель<br>обществознания                               |
| Лекция по профилактике наркомании «Пагубная привычка»                                     | 2 часа                  | Социальный педагог  |
| Тренинг профилактики вредных привычек «Мой выбор»   | 3 часа                  | Педагог-психолог  |
| Мероприятие «Ярмарка здоровья»  | 2 часа                  | Социальный педагог<br>Фельдшер<br>Специалисты центра<br>медицинской<br>профилактики |

|  |        |   |
|--|--------|---|
| Ток – шоу «Мы за...»   | 3 часа | Педагог-психолог<br>Социальный педагог                          |
| Профилактическая акция «Начни с себя»                        | 2 час  | Педагоги – организаторы<br>Социальный педагог                   |
| <b>III блок: Закрепление жизненноважных навыков. 6 часов</b> |        |   |
| Тренинг формирования жизненноважных навыков                  | 3 часа | Педагог-психолог  |
| Диспут «Успех в жизни»                                       | 3 часа | Педагог-психолог  |
| <b>IV блок: Применение полученного опыта. 29 часов</b>       |        |   |
| Трех дневные сборы – тренинги «Карусель»                     |        | Социальный педагог<br>Педагог-психолог<br>Педагоги-организаторы |

## **I. Блок. Формирование представлений о себе и окружающих**

### **1. Тренинг знакомства**

**Цель:** Близкое знакомство участников, создание позитивной, доброжелательной, комфортной и доверительной атмосферы.

Ведущему необходимо объяснить участникам, что вы собираетесь проводить цикл занятий, участие в которых может помочь каждому из них разобраться в своих отношениях с окружающими и начать строить отношения с пользой для себя и других; научиться влиять на свою жизнь. Сообщить им, что на этих встречах вы будете помогать им не бояться говорить о своих проблемах, в том числе и о проблемах зависимости, что вы будете учить их выражать свои чувства и слушать других.

#### **Упражнение 1. Снежный ком.**

Группа встает в круг и первый называет свое имя. Второй называет имя первого и свое. Третий имя первого, второго и свое. Вместе с именем можно изобразить свой любимый жест, назвать свой любимый напиток, личностное качество (вариант – начинающееся на первую букву имени), хобби и т.п.

#### **Упражнение 2. «Здравствуйте».**

Участники свободно перемещаются, подходят друг к другу, здороваются, начинают разговор следующей фразой: «Здравствуйте! Меня зовут... Мне в жизни повезло тем, что...».

### **Упражнение 3. Знакомство.**

Все участники садятся в круг. Тренер раздает бумагу и ручки. Каждый участник пишет в верхней части листа свое имя, затем делит лист на две части вертикальной чертой. Левую отмечает знаком «+», а правую «-». Под знаком «+» перечисляется то, что особенно нравится (в природе, в людях, в себе), а под знаком «-» пишется то, что особенно неприятно для каждого в окружающем его мире («ненавижу трусость», «не люблю осень» и т.д.). Затем все зачитывают свои записи вслух (можно приколоть эти листочки к груди и медленно ходить по комнате останавливаясь и читая друг у друга записи).

Вариант – на листе бумаги каждый участник пишет свое имя, а затем 10 раз отвечает на один вопрос «Кто Я?»

### **Выработка правил работы в группе**

После того как знакомство состоялось, тренер кратко повторяет основные принципы – нормы работы в группе социально – психологического тренинга (Общение по принципу «Здесь и теперь», искренность в общении, доверительный стиль общения, конфиденциальность всего происходящего в группе, активное участие в происходящем, уважение к говорящему, недопустимость непосредственность оценок человека). Затем идет коллективное обсуждение этих норм, что – то можно добавить, чуть исправить и в дальнейшем пользоваться в работе группы только этими принятыми нормами общения.

Кроме того, часто группа вырабатывает своеобразные ритуалы, которые действуют только во время занятий. Например, ритуал начала занятий – сесть плотно в круг, прижаться локтями друг к другу, закрыть глаза и молча посидеть 1 минуту в группе. Или встать в круг, положить руки друг другу на плечи, приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться. Или ритуал вхождения в групповую работу опоздавшего участника – он обязательно должен прикоснуться

к каждому, сказав что – то очень хорошее именно этому человеку от всей души и т.д.

#### **Упражнение 4. Девиз.**

Все участники по очереди (по кругу) говорят о том, какую футболку и с какой надписью – девизом они купили бы себе, если бы была возможность. Эта надпись должна отражать жизненное кредо человека, его основной жизненный принцип, а цвет соответствовать его характеру.

#### **Упражнение 5. История рубашки счастливого человека.**

Попросите одного из участников прочитать сказку «История рубашки счастливого человека».

#### **«История рубашки счастливого человека».**

У короля был сын, которого он очень любил. Король надеялся, что после его смерти сын будет править королевством. Но его сын был очень несчастлив, ничто не радовало его. Король пытался развеселить сына разными способами. Он покупал ему лучшие игрушки, ездил с ним в самые экзотические места на земле, входил в самые лучшие театры и кинотеатры, преподносил ему всевозможные сюрпризы и заставлял других детей приходить во дворец и играть с ним. Но ничего не помогало, сын оставался несчастным. Король позвал личного врача: «Обследуй моего сына и определи, что с ним», - сказал он. Но доктор сообщил, что ничего не может поделать. И предложил позвать предсказателя.

Долго - долго беседовал предсказатель с королем и сыном, а затем долго – долго думал. После этого он сказал: «Мальчику нужна рубашка счастливого человека!». После обсуждения советники короля спросили: «А где мы возьмем такую рубашку?». «В королевстве», был ответ.

Король приказал своим подданным найти самого счастливого человека, который и предстал перед королевским судом. Своими шутками он рассмешил всех, и его признали самым счастливым человеком. Но шут сообщил всем присутствующим, что он не так уж и счастлив. Ему было очень грустно тогда,

когда он ломал голову над тем, какие же шутки и забавы покажет королевскому суду.

Королю представили другого, самого богатого человека. Возможно, он самый счастливый из всех? Но в действительности оказалось, что он не так уж счастлив, так как приходится ежедневно думать, как приумножить богатства, сохранить деньги и сторожить их каждую ночь.

И опять перед судом предстал человек, на этот раз в рваных ботинках и старом плаще. Выглядел как бедняк. Он подошел к королю и сказал: «Я слышал, вы ищете самого счастливого человека на земле, - и добавил: - Я и есть этот счастливчик». Все члены королевского суда запаниковали: «Как он может быть счастлив?». «У меня нет денег», - сказал он. – Я не беспокоюсь об их приумножении и сохранении. У меня нет завистников. У меня много времени для счастья». Король ответил: «Добрый человек, мой сын очень несчастлив, и только рубашка счастливого человека может спасти его. Я тебе дам все, что ты захочешь, только отдай мне твою рубашку!». «Я и так счастлив, мне ничего не надо», - сказал счастливчик. – Если бы я даже хотел помочь тебе, то не смог бы». И он распахнул свой старый плащ, под которым не было никакой рубашки.

Обсудите эту историю в группе. Дети обсуждают вопрос, чтобы они сделали на месте короля и вышеуказанной истории (король пытался найти внешние причины несчастий своего сына, не заглянув ему в душу). Как помочь тому, кто несчастен?

Участники могут самостоятельно закончить историю.

Рассказ может считаться началом обсуждения проблемы что такое «счастье».

### **Упражнение 6.Свободный рисунок.**

Всем членам группы выдаются листы бумаги и карандаши для рисования. Каждый рисует то, что ему хочется, любые формы, линии, цвет. Главное, что бы это было выражение собственных чувств, переживаний...

После того как задание выполнено, организуется импровизированная выставка рисунков, качество которых, безусловно, не оценивается, а идет обмен своими ощущениями от процесса творчества.

### **Упражнение 7. Телефон доверия.**

Инструкция: «Представьте себе, что вы набираете номер «телефона доверия». О чем вы хотели бы спросить у дежурного специалиста?... Задайте по очереди свой вопрос».

Ответом может быть коллективное обсуждение или чье – то персональное высказывание, но обязательно в рамках роли – специалиста, отвечающего на вопрос клиента по «телефону доверия».

### **Упражнение 8. Скульптор – глина.**

Все дети делятся на пары. Каждая пара договаривается, кто будет «глина», а кто «скульптор». Каждый «скульптор» должен задумать какое – то чувство, записать его на карточку, спрятать его в карман и никому не показывать.

После того как название скульптуры загадано, «скульптор разминает глину»: делает «легкий массаж», чтобы из мягкой глины вылепить задуманную скульптуру.

Затем скульптор ставит статую в нужную позу, придает ее лицу нужное выражение и произносит магическую формулу: «Шедевр закончен!» От «скульптуры» требуется только одно: назвать себя, т.е. указать, какое чувство выражается данной позой и мимикой. Получив от «скульптуры» ответ, «скульптор» достает карточку с тайной записью. Если ответ совпадает с замыслом, «скульптура» отправится на выставку шедевров.

Постаментами служат стулья, а восхищенными зрителями могут быть все желающие угадать название скульптуры. Если зрители тоже угадывают название, автор шедевра получает звание «Лучший выразитель чувств».

Каждый участник должен получить возможность испытать себя как в роли «скульптора», так и в роли «глины».

### **Упражнение 9. Торт потребностей.**

Попросите участников нарисовать круг(это индивидуальная работа) и разделить на 5 секторов. Мы назовем его «торт» потребностей. Обозначьте первый кусок торта словом «любовь» и впишите имена тех, кто вас любит. Второй кусок «торта» назовите «уважение» и впишите имена тех, кто вас уважает. Третий кусок - «свобода», где пишутся имена тех, с кем вы чувствуете свободу и простоту в общении. В четвертом куске («шутка») напишите, с кем вы часто

шутите. В последнем куске – «защита» - напишите имена тех, кто вас защищает, с кем вы себя чувствуете в безопасности.

Всей группой обсудите, чьи имена хотелось бы иметь в «торте».

В конце занятия можно предложить участникам письменно дать характеристику своего отношения к происходившему на занятии.

### **Анкетирование.**

ИМЯ \_\_\_\_\_ Дата занятия \_\_\_\_\_

1. Сегодняшнее общение произвело на меня:  
большое впечатление 5 4 3 2 1 никакого впечатления.
2. Я чувствовал(а) себя:  
свободно 5 4 3 2 1 скованно.
3. Самое большое влияние на ход занятия, на мой взгляд, оказали(называются какие – либо упражнения, другие моменты работы):
  - а). \_\_\_\_\_
  - б). \_\_\_\_\_
  - в). \_\_\_\_\_
4. Лично мне очень мешало поведение:
  - а). \_\_\_\_\_ б). \_\_\_\_\_ в). \_\_\_\_\_
5. На следующем занятии я хотел(а) бы участвовать в ролевой игре с:
  - а). \_\_\_\_\_ б). \_\_\_\_\_ в). \_\_\_\_\_

Заполненные анкеты сдаются тренеру.

### **Упражнение 10 Ритуал прощания.**

Все участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и по кругу говорят комплимент.

### **2. Лекция «Здоровый образ жизни и его ценность».**

**Цель:** Популяризация здорового образа жизни среди обучающихся колледжа. Знакомство с принципами ЗОЖ.

Образ жизни - биосоциальная категория, интегрирующая представления об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения. Иначе говоря, образ жизни - это "лицо" индивида, отражающее в то же время уровень общественного прогресса.

Говоря об образе жизни, следует помнить, что хотя он в значительной степени обусловлен социально-экономическими условиями, в то же время во многом зависит от мотивов деятельности конкретного человека, от особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Этим, в частности, объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей. Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Уровень жизни - это в первую очередь экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека. Под качеством жизни понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социальная категория). Стиль жизни характеризует поведенческие особенности жизни человека, т.е. определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности.

Если попытаться оценить роль каждой из категорий образа жизни в формировании индивидуального здоровья, то можно заметить, что первые две эквивалентны, т.к. носят общественный характер. Отсюда понятно, что здоровье человека будет в первую очередь зависеть от стиля жизни, который в большой степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями (менталитет) и личностными наклонностями (образ).

Поведение человека направлено на удовлетворение потребностей. При более или менее одинаковом уровне потребностей, характерном для данного общества, каждая личность характеризуется своим, индивидуальным способом их удовлетворения, поэтому поведение людей разное и зависит в первую очередь от воспитания.

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

К сожалению, в иерархии потребностей, удовлетворение которых лежит в основе человеческого поведения, здоровье находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно оно должно стоять на первом месте, т.е. должно стать первой потребностью. В основе здорового образа жизни лежат как биологические, так и социальные принципы.

**К биологическим относятся:**

- образ жизни должен быть возрастным;
- образ жизни должен быть обеспечен энергетически;
- образ жизни должен быть укрепляющим;
- образ жизни должен быть ритмичным;
- образ жизни должен быть аскетичным.

**К социальным принципам можно отнести:**

- образ жизни должен быть эстетичным;
- образ жизни должен быть нравственным;
- образ жизни должен быть волевым;
- образ жизни должен быть само ограничительным.

Реализация этих принципов весьма сложна, часто носит противоречивый характер и не всегда приводит к желаемому результату, что обусловлено прежде всего тем, что в нашем государстве пока еще не выражена в достаточной степени положительная мотивация здоровья, что здоровье в обществе, в первую очередь в силу низкой культуры, не встало на первое место в иерархии человеческих потребностей. И очевидно, что самым главным в реализации здоровья должен быть примат человеческой ценности (человек должен быть мерой вещей).

По современным представлениям, в понятие ЗОЖ входят следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

В то же время сложившаяся ситуация в современном мире не формирует должной мотивации к здоровому образу жизни. Действительно, большинство людей знают, что курить, пить и употреблять наркотики вредно, но очень многие взрослые привержены этим вредным привычкам.

Особенно подвержены предрассудкам современной жизни студенты. Дело в том, что студенты - это социальный слой населения, который можно отнести к группе повышенного риска, так как на непростые возрастные проблемы обучающихся (адаптацию к физиологическим и анатомическим изменениям, связанных с процессами созревания: высокая психоэмоциональная и умственная нагрузка, приспособления к новым условиям проживания и обучения; формирование межличностных взаимоотношений вне семьи) накладывается негативное влияние кризиса практически всех основных сфер общества и государства.

Это ведёт к значительному усилению возрастного ухудшения адаптации обучающихся, следствием чего являются серьёзные медицинские и социально - психологические проблемы, возникающие в той или иной форме у обучающихся.

Много современных молодых людей, обучающихся в высших учебных заведениях, являются приверженцами определенного образа жизни, в котором определенным эталоном являются сигареты, наркотики и алкоголь. Причем некоторые данный образ жизни ведут еще со школьной скамьи.

По существу, образ жизни человека и есть реальное объективное образование в действии, то, чем он является на самом деле. Это внутренний и внешний облик его тела, личности и души в самодвижении.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

1. Плодотворный труд - важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.

2. Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается

четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле.

Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость).

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей.

Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть:

- Прием только при ощущениях голода.
- отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогания, при лихорадке и повышенной температуре тела.
- отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умственной.

Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удастся достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету.

Кроме этого, необходимо учитывать еще объективный фактор воздействия на здоровье - наследственность. Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.

Влияют на наше здоровье и биологические ритмы. Одной из важнейших особенностей процессов, протекающих в живом организме, является их ритмический характер.

В настоящее время установлено, что свыше трехсот процессов, протекающих в организме человека, подчинены суточному ритму.

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Еще одним важным элементом здорового образа жизни является личная гигиена.

Личная гигиена – она включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления. Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон.

Определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя. Потребность во сне у разных людей неодинакова. В среднем эта норма составляет около 8 часов. К сожалению, некоторые люди рассматривают сон как резерв, из которого можно заимствовать время для выполнения тех или иных дел. Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.

Одним из важнейших факторов ведения здорового образа жизни является соблюдение студентами режима дня, который устанавливает для студента определенный порядок поведения в течение суток. Установление режима дня позволяет студенту установить рамки своего поведения.

Психологи рекомендуют, устанавливать студентам режим дня, ибо четкое выполнение хотя бы в течение нескольких недель заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня поможет студенту выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа — формирование в коре больших полушарий определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, необходимых для эффективной деятельности.

В каждом из нас заложены своеобразные биологические часы — счетчики времени, согласно которым организм периодически и в определенных параметрах изменяет свою жизнедеятельность. Все биоритмы классифицируются на несколько групп. Особое значение среди них имеют суточные, или циркадные, ритмы.

Известно, что переход от дня к ночи сопровождается рядом физических изменений. Понижается температура воздуха, увеличивается его влажность, меняется атмосферное давление, интенсивность космического излучения. Эти природные явления в процессе эволюции человека способствовали выработке соответствующих адаптационных изменений в физиологических функциях. У большей части функций организма повышается уровень деятельности в дневные часы, достигая максимума к 16—20 ч, и понижается ночью.

Суточные биоритмы отражаются на работе системы пищеварения, желез внутренней секреции, на составе крови, на обмене веществ. Так, самая низкая температура тела у человека наблюдается ранним утром, самая высокая — в 17—18 ч. Суточные ритмы отличаются высокой стабильностью. Зная рассмотренные закономерности, человек может правильнее построить свой режим дня.

Следует также учитывать, что далеко не у всех людей суточные биоритмы проходят в одинаковых временных параметрах. У «сов», например, протекание психических процессов улучшается к вечеру. Появляется желание заниматься. Утром же они никак не могут «раскачаться», хочется подольше поспать, «Жаворонки» же любят пораньше лечь спать. Зато рано утром они уже на ногах и готовы к активной умственной работе.

Однако с помощью волевых усилий человек в состоянии постепенно несколько перестроить свои суточные биоритмы. Это необходимо при изменении смены учебы, перемене временного пояса. В таких случаях включаются мощные адаптивные механизмы организма.

Важно соблюдать следующий распорядок дня: вставать ежедневно в одно и то же время, заниматься регулярно утренней гимнастикой, есть в установленные часы, чередовать умственный труд с физическими упражнениями, соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви, работать и спать в хорошо проветриваемом помещении, ложиться спать в одно и то же время!

### **3. Тренинг личностного роста и самопринятия**

**Цель:** Помощь участникам в раскрытии своих сильных сторон, в осознании себя. Оказание психологической поддержки с помощью медитации. Актуализация личностных ресурсов участников занятия.

#### **Упражнение 1. Ритуал приветствия.**

#### **Упражнение 2. Скажу откровенно...**

- Чтобы наша работа от занятия к занятию становилась все более продуктивной, мы будем в начале каждой встречи откровенно делиться своими впечатлениями о том, что было в прошлый раз. У каждого из вас есть возможность поделиться своими ощущениями, рассказать о своих чувствах и мыслях, которые появились в ходе занятия или уже после него. Скажите, что помогало в работе над собой? Что не получилось и почему? Какие претензии есть к:

- Членам группы.
- Тренеру?

Все ли понятно в правилах, которые приняла группа? Может быть, есть предложения по их изменению и добавлению новых?

### **Упражнение 3. Точка опоры.**

- У каждого из нас есть сильные стороны, т.е. то, что мы ценим, принимаем и любим в себе, что дает нам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Назовем все это точкой опоры, ведь действительно, именно эти качества помогают нам в трудную минуту. Давайте договоримся «не брать в кавычки» свои слова, не отказываться внутренне от них. Не умоляйте свои достоинства, т.е. говорите прямо, уверенно, без всяких «но», «если...», «может быть...» и т.п.

Вам дается на это 2 минуты. Даже если вы закончите свою речь раньше, оставшееся время все равно принадлежит вам. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказываться. Может быть, значительная часть вашего времени пройдет в молчании. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены.

### **Упражнение 4. Мое имя.**

#### **Упражнение 5. Сильные стороны.**

Для определения собственных сторон, возможностей их конструктивного использования, для осознания своей системы ценностей большую помощь может оказать совместная работа с другими людьми, возможность поделиться с ними своими мыслями и чувствами.

Все встают в круг в центре комнаты, поближе друг к другу.

- Закройте глаза... Пусть теперь каждый возьмет в правую руку соседа... подержит его руку в своей; постарайтесь, не открывая глаз, сосредоточиться на звуках вокруг вас, пусть каждый некоторое время послушает и постарается узнать звуки, которые до него доносятся... а теперь, не открывая глаз, сконцентрируйте свое внимание на ладонях соседей справа и слева, ладонях, которых вы касаетесь... постарайтесь понять, какая ладонь теплее, какая холоднее, и запомните, была ли это ладонь соседа справа или слева (30 секунд)... А теперь по прежнему с закрытыми глазами разнимите руки и сосредоточьтесь каждый на своем дыхании: почувствуйте, как воздух входит и выходит через нос и рот, как движутся грудная клетка и живот при каждом вдохе и выдохе.

... А теперь представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, очень спокойная и счастливая. Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, пребывает она там в полнейшей гармонии, в мире и счастье. До нее нельзя добраться, к ней нельзя прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде некоего образа – язычка пламени, драгоценного камня или озера с гладкой и спокойной поверхностью. Преисполненная глубокой умиротворенностью и радостью, спокойствием, она, эта драгоценная частица, находится в полной безопасности. Она там – глубоко в нас. Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или озеро, находящиеся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, - вы сами. Постарайтесь вложить это ощущение в ладонь стоящих справа и слева от вас... Откройте глаза.

### **Упражнение 6. Эмиграция.**

- Многие из нас годами живут в одном и том же городе, на одной и той же улице. Все хорошо знакомо, ко всему привыкли, в том числе и к окружающим людям. Но в жизни может всякое случиться... Предположим, что вы решили совсем уехать из страны (переехать с родителями в другой город или перейти в другую школу в связи с обменом квартиры). С одной стороны, это всегда интересно: новые обстоятельства, новые знакомые, а с другой? Как вы думаете, сколько людей и кто конкретно пожалеет о том, что вы уехали? Почему? Что вас связывает с этими людьми? Какие у вас были отношения с ними? Вы им помогали чем – то? Или у вас просто сложились теплые душевные отношения?

А сколько и кого именно обрадует ваше решение уехать (перейти в другую школу)? Почему? В чем причина такого отношения к вам? Вы чем – то «насолили» этим людям? Демонстрировали свое превосходство перед ними или отказывались в чем – то помочь? Может быть, вы просто «не сошлись характерами?» Вы пытались что – то изменить в себе, в ваших отношениях с этими людьми?

Составьте два списка имен и ответьте на предложенные вопросы. Только будьте до конца откровенны. На обдумывание ответов вам дается 5 минут. После этого вы соберетесь в группе по 3 – 4 человека и обсудите со своими партнерами то, что сумели осознать.

### **Упражнение 7. Проективный рисунок.**

Всем предлагается выполнить 2 рисунка: «Я такой, какой есть» и «Я такой, каким хочу быть». На выполнение отводится 5 минут. Рисунки не подписываются. Техническая сторона рисунка не важна. Все рисунки раскладываются в центре комнаты, затем произвольно выбирается один. Ставится так, чтобы всем было видно. Теперь каждый по очереди рассказывает, что он видит на рисунке – не описывает, что там нарисовано, а говорит о своих ощущениях от рисунка: каким, по его мнению, человек, сделавший рисунок, видит себя, что хотел бы изменить в себе. Все высказываются по очереди. При этом автор не объявляет себя после того как все желающие выскажутся, можно попытаться определить, кто автор рисунка. Затем автор называет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает наиболее понравившиеся ему реплики.

Таким образом обсуждаются все рисунки. При обсуждении следует отметить тех, чьи интерпретации понравились авторам рисунков.

### **Упражнение 8. Я – подарок для человечества.**

- Каждый человек – это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша уникальность, исключительность.

Итак, подумайте над тем, что вы, действительно, являетесь подарком для человечества.

Аргументируйте свое утверждение, например: «Я подарок для человечества, так как я...»

### **Упражнение 9. Секрет.**

- Попробуйте отыскать в себе скрытые способности. Мы сделаем это следующим образом. Представьте, сто сумасшедший ученый создал робота – вашу точную копию. Ваш двойник идентичен вам во всех деталях. Но поскольку он – орудие зла, вы не хотели бы, чтобы люди принимали его за вас.

Что в вас есть такого, что невозможно продублировать?

Как люди, хорошо вас знающие, могли бы обнаружить подмену?

Если есть кто – то, знающий ваши секреты, может ли он воспользоваться этим, чтобы идентифицировать вас?

Вы открыли все секреты, но робот ухитрился воспроизвести все в точности.

Какой самый важный секрет вы раскроете в последнюю очередь, чтобы хоть самому убедиться, что вы – это вы, а не ваша копия?

### **Упражнение 10 Маяк.**

- Займите удобное положение, закройте глаза, войдите в расслабленное, восприимчивое состояние сознания. Представьте маленький скалистый остров вдали от земли. На вершине острова возвышается маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачать вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу.

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе.

Света, который никогда не гаснет.

### **Рефлексия**

### **Упражнение 11. Ритуал прощания.**

#### **4. Тренинг коммуникативного общения.**

**Цель:** Помочь участникам освоить различные пути общения, осознать собственное влияние на других людей; устранить эмоциональные барьеры между членами группы.

### **Упражнение 1. Ритуал приветствия.**

### **Упражнение 2. Светский прием.**

- На этот раз традиционное приветствие в начале занятия мы проведем в виде светского приема. Свободно передвигаясь по комнате, вы должны подходить

друг к другу и обмениваться комплиментами, т. е. подчеркивать то, что цените больше всего именно в этом человеке.

Поблагодарите каждого за то, что он был на занятиях группы, помогал вам лучше понять себя, за то, что он думал о вас, выполняя домашнее задание, и т.д.

Найдите для каждого несколько теплых слов.

Не надо торопиться. Желательно, чтобы каждый участник обратился ко всем членам группы.

### **Упражнение 3. Осознание мотива.**

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

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

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

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

Обсуждение.

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

### **Упражнение 4. Благодарность без слов.**

Ребята разбиваются на пары. Сначала один, а потом другой пытается без помощи слов выразить чувство благодарности. Затем партнеры делятся впечатлениями о том:

- Что чувствовали, выполняя это упражнение.

- Искренно или наиграно выглядело изображение благодарности партнером.
- Понятно ли было, какое чувство изображает партнер.

### **Упражнение 5. Молчанка.**

Нужно молча написать на доске: «Прошу всех молчать».

Попросите участника выйти к доске, повернуться лицом к группе и дать понять (не произнося ни слова), что он собирается делать (стереть с доски, написать что – либо на доске и т.д.).если участники попытаются заговорить, жестом поясните, что это запрещено. Это упражнение повторите несколько раз с другими детьми, предлагая им произвести более сложные манипуляции. Затем вновь разрешите говорить. Спросите у группы, что случилось. Трудно ли было общаться, не разговаривая? Трудно ли было понять?

Объясните, что мы можем общаться различными путями, разговоры – это всего лишь один из них.

Перечислите другие виды общения и запишите их: мимика, пение, танец, рисование, прикосновение, письмо.

### **Упражнение 6. Атомы.**

Работа в парах.

Группу можно разделить на пары следующим образом: ребятам дают задание

- Представьте себя атомами, всего, образуя пару.

Разделите пары так, чтобы несколько пар занимались каким – то одним видом общения. Каждой паре дайте карточку с заданием и попросите пообщаться с другой парой, чтобы она поняла задание.

### **Упражнение 7. Найди свою пару.**

- Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано «слон», знайте, что у кого – то есть карточка, на которой тоже написано «слон».

Прочитайте, пожалуйста, что написано на каждой карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убирать. Задача каждого – найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки «вашего животного». Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча.

Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось.

### **Упражнение 8. Общение без слов.**

Упражнение выполняется молча. Ведущий просит участников встать в два концентрических круга лицом друг к другу. Внешний и внутренний круги начинают двигаться в противоположные стороны и останавливаются по команде ведущего. Оказавшиеся друг напротив друга люди образуют пары. Ведущий просит их закрыть глаза и поздороваться с помощью рук. Открыть глаза и двигаться дальше. Вновь по команде образуются пары, которые получают задание: «Положите руки на плечи друг другу и посмотрите в течение минуты в глаза партнеру, улыбнитесь, опустите руки и начинайте двигаться дальше».

Следующие инструкции образующимся парам могут быть такими: поборитесь руками, помиритесь руками, выразите поддержку с помощью рук, попрощайтесь, обопритесь спинами друг о друга и присядьте, стараясь не упасть и т. п.

### **Упражнение 9. Какой я в общении?**

- Слово «диагноз» скорее медицинское, чем психологическое, но для нас оно будет означать возможность узнать о себе что-то новое. Для более продуктивной работы во время занятия вам необходимо в самом начале получить исходную информацию об уровне вашей коммуникабельности, общительности.

Мы это сделаем с помощью небольшого теста «Какой я в общении?»

Поэтому внимательно прочтите предложенные вам вопросы теста и ответьте на них с предельной искренностью и откровенностью. При этом вам

следует отвечать «да», «да и нет», «нет». Выбирайте один из вариантов ответа, особенно не думайте над каждым вопросом. Еще раз обращаю ваше внимание на необходимость отвечать откровенно, так как это нужно, прежде всего, вам.

А теперь сами вопросы.

1. Много ли у тебя друзей?
2. Всегда ли ты можешь поддержать беседу в обществе друзей?
3. Можешь ли ты преодолеть замкнутость, стеснительность в общении с людьми?
4. Бывает ли тебе скучно наедине с самим собой?
5. Всегда ли ты можешь найти тему для разговора при встрече со знакомым?
6. Можешь ли ты скрывать свое раздражение при встрече с неприятным тебе человеком?
7. Всегда ли умеешь сказать «нет»?
8. Всегда ли умеешь скрыть плохое настроение, не срывая злость на близких?
9. Умеешь ли ты сделать первый шаг к примирению после ссоры с другом?
10. Можешь ли удержаться от резких замечаний при общении с близкими людьми?
- . Способен ли ты пойти в общении на компромисс?
11. Умеешь ли в общении ненавязчиво отстаивать свою точку зрения?
12. Воздерживаешься ли ты в разговоре от осуждения знакомых в их отсутствии?
13. Если узнал о чем-то интересном, возникает ли желание рассказать об этом друзьям?

Спасибо за искренность и откровенность!

Обработка результатов.

За каждый положительный ответ, т.е. «да», поставьте себе 3 очка. За каждый ответ «да и нет» - 2 очка. За каждый отрицательный ответ «нет» - 1 очко.

Интерпретация результатов

От 30 – 39 очков. Ты человек общительный, испытывающий большое удовлетворение от контактов с близкими, знакомыми и незнакомыми людьми. Ты

интересен в общении, чаще всего ты «душа общества», друзья и знакомые ценят тебя за умение выслушать, понять, дать совет. Но не переоценивай своих возможностей, иногда ты бываешь просто болтлив. Будь внимателен к собеседникам, следи за их реакцией, старайся не стать навязчивым.

От 20 до 29 очков. Ты в меру общительный человек, но в общении испытываешь некоторые затруднения. Друзей у тебя мало, со знакомыми не всегда можешь найти общий язык. Иногда в разговоре бываешь несдержанным, неуравновешенным. Следует быть искренним, внимательным, доброжелательным по отношению к своим собеседникам. Кроме того, не мешало бы преодолеть некоторую неуверенность в себе.

До 20 очков. Ты человек стеснительный, замкнутый, в кругу знакомых в основном отмалчиваешься, общению с людьми предпочитаешь одиночество. Однако это вовсе не означает, что у тебя нет друзей и знакомых. Вполне вероятно, они ценят тебя за умение выслушать, понять, простить. Но, если тебе хочется свободно высказывать свою точку зрения, спорить на равных, стать интересным собеседником, следует, преодолев свою застенчивость, быть искренним в споре, активно поддерживать беседу. А чтобы высказывания не показались неуместными, тебе следует развивать и совершенствовать навыки общения. Кроме того, возможно, ты критически относишься к себе, к своим знаниям, умениям, способностям.

### **Упражнение 10. Другой акцент.**

- Часто в нашей речи мы совершенно не обращаем внимания на то, какие слова мы говорим. Например, после того как вы предложили партнеру принять участие в каком – либо деле, он говорит, что ему не совсем ясно, о чем идет речь. Вы можете отреагировать двумя принципиально разными способами.

Первый из них, который обычно используют некомпетентные в общении люди, выглядит примерно так: «Вы меня не поняли» («Ну какой же вы бестолковый человек!»).

Второй способ реакции на возникшую ситуацию, который используют опытные в общении люди, это: «Извините, я плохо выразил свою мысль» («Я сегодня, действительно, не совсем в форме и готов еще раз повторить свое предложение»).

Вы понимаете, что первым ответом мы перекладываем всю ответственность на партнера и тем самым ставим его в неловкое положение. Эти слова как бы подчеркивают, что он некомпетентен, плохо разбирается в вопросе, который обсуждается, и т. д. Ваш партнер может сделать и другие мрачные выводы.

Второй вариант ответа снимает с вашего партнера значительную долю ответственности. Такими словами вы принимаете все на себя и показываете свою готовность продолжить разговор, несмотря на то что с первого раза не все получилось так, как вы хотели.

Какая тактика эффективней?

Я думаю, что выводы вы сделаете сами.

Давайте сегодня потренируемся в использовании именно второй тактики ведения разговора. Для этого мы сначала соберем несколько примеров высказываний первого типа, при котором вся вина перекладывается на партнера.

Желательно, чтобы это были примеры из вашей личной практики, которые вы часто слышите при общении со своими друзьями, знакомыми и другими людьми. После этого мы все вместе перенесем акцент в ответе на себя, т.е. переделаем ответы во второй вариант, который более эффективен при ведении диалога.

## **Рефлексия**

### **Упражнение 11. Ритуал прощания.**

#### **5. Праздник здоровья.**

**Цель:** приобщение к здоровому образу жизни обучающихся колледжа, популяризация спортивно-оздоровительных мероприятий.

#### **Дикторский текст:**

Здоровый образ жизни проявляется в отношении к своему здоровью и здоровью окружающих как к ценности и осознании своей ответственности не только за свое здоровье, но и за здоровье будущих поколений.

- (Звучит музыка – флагоносцев - Выход флагоносцев в количестве 20 человек, проход по определенному рисунку и построение в центре стадиона)

► Спортивно-художественный номер: первый массовый номер

На финальном рисунке всех участников первого массового номера  
**Дикторский текст:** Мы – молоды! Мы – полны сил и энергии, Молодёжь – за здоровый образ жизни!!!!

Звучит торжественная музыка под которую расходятся все участники массового номера, флагоносцы перестраиваются по определенному рисунку.

**Дикторский текст:**

Сегодня, у нас спортивно – художественный праздник «День здоровья: Молодежь за здоровый образ жизни».

- Звучит марш

Участники сегодняшнего **праздника:**

### 1. Приветствуем команды – спортсменов

- **Дикторский текст:** Давайте ещё раз поддержим наших спортсменов, которые сегодня достойно представят честь своих отделений!

(Аплодисменты)

- **Дикторский текст:** А мы приветствуем наших почетных гостей: .....

Для приветственного слова и объявления торжественного открытия спортивно – художественного праздника мы приглашаем .....

**Дикторский текст:** Право поднять государственный флаг, предоставляется лучшему спортсмену .....

Внимание! Всем равнение на флаг!

– (Звучит Государственный Гимн Российской Федерации – поднятие флага).

*(Прозвучал гимн и под музыку команды направляются к местам проведения спортивных соревнований)*

**Комментатор:** Добрый день, уважаемые гости праздника, а также участники соревнований. Буквально через считанные минуты мы станем свидетелями финальных соревнований по восьми видам спорта: бег 60 метров среди девушек и юношей, бег 400 метров среди девушек и юношей, челночный бег среди девушек и юношей. Товарищеская футбольная

встреча между командами, шуточные эстафеты, а также традиционное перетягивание каната.

На протяжении всех этапов соревнований с вами буду я - спортивный комментатор – .....

~ ПЕРЕСТРОЕНИЕ ФЛАГОНОСЦЕВ ~

**Комментатор:**

Откроет наши соревнования финальный забег на 60 метров.

Первыми на беговую дорожку приглашаются девушки:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

*( забег)*

Пока подводятся итоги первого соревнования, хочу сказать вам, уважаемые зрители, что спортивные соревнования – это один из самых популярных видов корпоративных мероприятий. Они дают нашим студентам повод для гордости за свой факультет; это ощущение себя одной командой не только сейчас на стадионе, но и в будущем в стенах университета. Так, что давайте все дружно на протяжении всех соревнований будем поддерживать своих одноклассников и друзей. Им сейчас очень нужна ваша поддержка!

***( после забега, сразу же на стадион выбегают Черлидеры)***

На беговую дорожку приглашаются участники в забеге на 60 метров – юноши:

- 1.
- 2.
- 3.

**Дикторский текст:** Вас приветствует вокально-спортивный номер от сборной команды технолого-педагогического отделения.

► (Спортивно-художественный номер :Вокально - спортивный номер «Зарядка») ~

~ ПЕРЕСТРОЕНИЕ ФЛАГОНОСЦЕВ ~

**Комментатор:** уважаемые зрители, вашему вниманию следующий вид соревнований – бег 400 метров среди девушек.

На беговую дорожку приглашаются:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

**Комментатор:**

Бег - это всем известный способ ускоренного передвижения, древнейший вид состязаний и спорта. Нас же в первую очередь он интересует как один из лучших и универсальных видов физической культуры.

Бег не только один из самых эффективных видов физкультуры, но и один из самых доступных. Бег - отличный способ общения с природой. Что может быть лучше пробежки по берегу моря или по лесу? Возможен и вариант экскурсионного бега по городу и окрестностям. А какое расслабление и снятие стрессов!

*( после забега, сразу же на стадион выбегают Черлидеры)*

Ну что ж, а мы продолжаем наши соревнования, впереди забег на 400 метров среди юношей.

На беговую дорожку приглашаются:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

**Дикторский текст:** Вас приветствует вокально-спортивный номер от сборной команды экономического отделения.

**Комментатор:** Уважаемые зрители, мы подошли к следующему виду соревнований – челночный бег.

Челночный бег будет проходить одновременно между девушками и юношами.

По правой стороне стадиона - юноши, по левой – девушки.

**Комментатор:** Хочу отметить, что одно из основных достоинств бега - простота регуляции интенсивности и объема нагрузок. Ведь бегать, сохраняя оптимальный темп нужное время, гораздо легче, чем при езде на велосипеде, плавании или ходьбе на лыжах. Так что бегайте на здоровье, для здоровья и с удовольствием.

**Дикторский текст:** Бурными аплодисментами встречаем показательные выступления сборной команды нашего колледжа по аэробике. Руководитель студентка 22 группы Дмитриева Екатерина.

► Показательные выступления Аэробика ~

~ ПЕРЕСТРОЕНИЕ ФЛАГОНОСЦЕВ! ~

**Комментатор:** Ну что ж, подошло время к эстафетам! На стадион приглашаются команды-представительницы от каждого отделения.

*( проходят эстафеты, в перерывах – выступление Черлидеров)*

**Комментатор:** Уважаемые зрители, настал момент для самого зрелищного и эмоционального соревнования – Футбол!

Футбол – один из популярных и активных видов спорта. Сегодня состоится товарищеская встреча между экономическим и технолого-педагогическим отделениями. Судья матча – преподаватель физической культуры- Корнева Марина Вячеславовна.

Сейчас у вас есть уникальная возможность стать свидетелями показательных выступлений разминки - сборных команд.

Первый тайм – 10 мин

Второй тайм (10 мин)

**Дикторский текст:** Вас приветствует вокально-спортивный номер от сборной команды программно-документационного отделения.

ПЕРЕСТРОЕНИЕ ФЛАГОНОСЦЕВ ~

**Комментатор:** Уважаемые зрители, кульминация наших соревнований, один из самых любимых видов спорта – перетягивание каната!!!!

На поле приглашаются команды участников.

Команда программно-документационного отделения

Команда экономического отделения

Команда технолого-педагогического отделения

Перетягивание каната (с каждого факультета по команде) – 10 мин

**ПЕРЕСТРОЕНИЕ ФЛАГОНОСЦЕВ**

(звучат фанфары)

**Дикторский текст:** Ну что ж, все соревнования состоялись. Мы поздравляем всех участников. Не стоит расстраиваться тем, кто не занял призового места, ведь главное не победа, главное – участие!

( в это время выносятся тумба для награждения)

**Дикторский текст:**

Для церемонии награждения приглашаются почетные гости нашего праздника:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Мы приглашаем победителей в беге на 60 метров среди девушек.

Для награждения приглашается

3 место с результатом .....

2 место с результатом.....

1 место с результатом.....

- Мы приглашаем победителей в беге на 60 метров среди юношей.

Для награждения приглашается

3 место с результатом .....

2 место с результатом.....

1 место с результатом.....

- Мы приглашаем победителей в беге на 400 метров среди девушек.

Для награждения приглашается

- 3 место с результатом .....
- 2 место с результатом.....
- 1 место с результатом.....

Мы приглашаем победителей в беге на 400 метров среди юношей

Для награждения приглашается

- 3 место с результатом .....
- 2 место с результатом.....
- 1 место с результатом.....

Мы приглашаем победителей в челночном беге среди девушек

Для награждения приглашается

- 3 место с результатом .....
- 2 место с результатом.....
- 1 место с результатом.....

- Мы приглашаем победителей в челночном беге среди юношей

Для награждения приглашается

- 3 место с результатом .....
- 2 место с результатом.....
- 1 место с результатом.....

Для награждения мы приглашаем команду - победителей в шуточных эстафетах

Для награждения приглашается первый проректор Юрий Павлович Бондарь

- 3 место с результатом .....
- 2 место с результатом.....
- 1 место с результатом.....

Для награждения мы приглашаем команду - победителей в соревнованиях по перетягиванию каната.

Для награждения приглашается

- 3 место с результатом .....

2 место с результатом.....

1 место с результатом.....

**Дикторский текст:**

Для подведения итогов круглогодичной спартакиады, вручения переходящего кубка лучшему отделению и объявления о закрытии праздника приглашается Директор Ново куйбышевского государственного гуманитарного технологического колледжа- Земалиндинова Венера Михайловна.

( после слов директора и вручения им кубка) **Дикторский текст:** Лучшим отделением по итогам соревнований становится ( название отделения)

(Заключительное слово директора, объявление о закрытии праздника, звучит Государственный Гимн, спуск Государственного Флага).

**Дикторский текст:** Наш спортивно – художественный праздник «День здоровья: молодежь за здоровый образ жизни» подошел к концу. Желаем Вам всегда быть в спортивной форме. Помните! Главное в жизни – это здоровье, а здоровье - это залог творческого успеха!

- Звучит спортивный марш, зрители и участники праздника покидают стадион.

## **II БЛОК «ПРОФИЛАКТИКА НЕГАТИВНЫХ ЯВЛЕНИЙ»**

### **1. Диспут «Преступление и наказание»**

**Цель:** Профилактика правонарушений, правовое просвещение.

**Оборудование:**

- карточки с заданиями;
- ватманы;
- маркеры.

Ведущий: Добрый день, ребята!

Как видите, в руках у меня клубок ниток, давайте сыграем в игру. Я называю свое имя, и говорю что-то приятное своему соседу, а он передает конец нити своему соседу с хорошими пожеланиями. После того, как нить обойдет всех ребят, задаются вопросы:

- С чем можно сравнить наш клубок (с жизнью)
- А если сейчас сможем найти конец нашей нити, что это может означать?  
(Что наша жизнь протекает легко и гладко.)
- Что будет если запутать нашу нить? А применительно к нашей жизни?

В: Представьте себе, что жизнь любого Человека – это наша нить, и любой заворот и узелок может привести к тяжелым последствиям. Есть такая пословица “от сумы и то тюрьмы не зарекайся ”

В: Давайте вспомним из курса обществоведение такие термины:

Правонарушение - поведение человека, нарушающее нормы права.

Преступление - опасные виды правонарушений. За них следует более суровое наказание. Преступления нарушают нормы уголовного права. Все виды преступлений перечислены в уголовном кодексе РФ.

Проступки - правонарушения меньшей степени опасности. Они могут быть дисциплинарными, административными, имущественными, финансовыми, семейными.

Наша страна остается одним из лидеров по относительному количеству несовершеннолетних заключенных- 13 на 100 тыс. человек.

Но это цифры сухой статистики. За каждым процентом стоит человек с его с мыслями, чувствами, судьбой. Сегодня мы поговорим, с вами о том, что может привести к совершению преступления.

В: Давайте обсудим такой вопрос: Каковы причины преступлений? А ваши ответы я буду записывать на доске.

- Все названные вами причины можно объединить в две группы: социальные и экономические

- Какие факторы, по вашему мнению, могут влиять на совершение преступлений? (Средства массовой информации, компании, выслушать мнение детей)

Пример: Павлу Р. едва исполнилось 15 лет, когда его осудили. Он систематически, как записано в обвинительном заключении, совершал кражу. А как начиналось? Он с товарищами отбирал у ребят младших классов мелочь, сотовые телефоны. Отобрали один раз, второй...Понравилось, тем более что остались без наказания. Малыши, запуганные ими, молчали. Дальше – больше. Начали воровать из машин. Затем стали совершать кражи из квартир. Павла задерживали, разбирали на совете отцов, родительском собрании, поставили на внутри школьный учет. Выводов он так и не сделал. Конец его воровского пути – кража в государственном учреждении.

В: Виновато ли общество, что преступность в нашей стране неуклонно растет?

- Какие виды преступлений вы знаете? Преступления против личности, в экономической сфере, против общественной безопасности, преступления против государственной власти, воинские преступления и другие.

- Какие виды наказаний вы знаете? (13 видов штрафа, лишение свободы, наград, званий, исправительные работы, конфискация имущества, арест и др.)

- Что такое возраст уголовной ответственности? С какого возраста наступает уголовная ответственность? (Это возраст, с достижением которого человек несет ответственность за совершенные им преступления. Уголовной ответственности подлежат лица, достигшие к моменту совершения преступления 16 лет. Лица, достигшие к моменту совершения преступления 14 лет подлежат уголовной ответственности за: убийство, умышленное причинение тяжкого вреда здоровью, похищение человека, изнасилование, кражу, грабеж, разбой, терроризм, заведомо ложное сообщение об акте терроризма, хищение оружия, и т.д.

В: В жизни каждого человека бывает много различных обстоятельств, одни из которых способствуют воспитанию благородных, положительных черт личности. А другие – проявлению антиобщественных, аморальных взглядов и представлений.

- Человек, прежде всего сам хозяин своей судьбы, своей жизни. И как бы обстоятельства ни складывались, он должен оставаться человеком честным, мужественным и твердым.

Пример: Их было трое друзей, по крайней мере, они считали себя друзьями. Учились в одной школе, встречались, как правило, во дворе. Однажды вечером они купили вино, и пошли в парк, опорожня бутылки, ребята кашляли, но пили. Потом решили развлечься как? Просто побродить по улице? По улице шли не просто озорные мальчишки, шли разрушители, садисты, шли люди пьяные и душевно нездоровые.

Свидетель: я вышел проводить друга, мы спокойно разговаривали, к нам подбежала группа подростков. Один из них с размаху ударил меня по голове, я упал, очнулся никого уже не было. Не нашел я и своей шапки. Друг тоже пострадал: его избили, и тоже пострадал: его избили и тоже забрали шапку.

Потом, увидев, что из магазина вышел мужчина, трое подростков набросились на него и стали избивать. Мужчина упал бес сознания. Один из парней каким-то тяжелым предметом ударил его по голове. Увидев прохожих, подростки скрылись. Совершено убийство.

В: А теперь давайте проверим, знаете ли вы закон.

Давайте поделимся на 3 команды.

Командам выдаются карточки с заданиями (по 2 шт.) в течение 3 минут участники должны выбрать правильный ответ на задание из предложенных и обосновать свой выбор.

---

---

### **Карточка №1**

Константин Г. В возрасте 23 лет нигде не работает и нигде не учится, был признан в умышленной порче имущества – он разбил окно магазина. В суде он признал себя виноватым, говорил, что совершил непристойный поступок и готов возместить ущерб. К уголовной ответственности его привлекали впервые.

---

---

Ответ 4

### **Карточка №2**

Петр У. в состоянии алкогольного опьянения, он ходил на футбольный матч, после

---

---

---

---

которого со своими друзьями решил зайти в ближайший бар. В баре Петр подрался с посетителями, которые, как оказалось, болели за другую команду. Когда бармен пытался его остановить, Петр сильно его ударил, причинив телесные повреждения. Кроме того, вместе с друзьями он разбил посуду, сломал стулья и т.п.

В ходе следствия его действия и действия его друзей были определены как хулиганские.

---

---

Ответ 1

---

---

### **Карточка №3**

Алексей П. был совершенно подавлен неудачами, которые в последнее время просто преследовали его. Жена была больна тяжелой неизлечимой болезнью, дела на работе шли очень плохо. Он практически ничего не зарабатывал.

Алексей решил покончить жизнь самоубийством, но его пугало, что жена не сможет жить одна. Тогда он сначала убил ее, а затем совершил попытку самоубийства, которая не удалась. Решая вопрос о наказании, суд обратил особое внимание на обстоятельства, при которых все это произошло.

---

---

Ответ 2

---

---

### **Карточка №4**

Дмитрий, 12 лет, был задержан за кражи в магазинах. Всего он совершил более 70 мелких краж. Он стремился сделать денежные накопления и продавал краденые вещи. Деньги хранились у него дома, и ущерб был возмещен практически полностью.

---

---

Ответ 2

---

---

### **Карточка №5**

Группа девушек в возрасте 16 лет поздно вечером на остановке автобуса совершила нападение на пожилую женщину. От полученных ударов женщина упала, получив серьезную травму, а девушки отобрали у нее часы и сумку с документами и деньгами.

Судья, оглашал приговор, сказал, что он надеется, что в будущем они девушки подумают, прежде чем вновь решиться совершить нечто подобное

---

---

Ответ 5

---

---

### **Карточка №6**

Анатолий З. был охарактеризован обвинителем как человек, который не может остановиться, совершая постоянные кражи личного имущества граждан. Его неоднократно задерживали, а в последний раз он на протяжении одного дня совершил карманных краж на сумму 67 тыс.рублей.

---

---

## **2. Лекция по профилактике наркомании «Пагубная привычка»**

**Цель** - Помочь формированию защиты от пагубных привычек и способствовать формированию знаний о вреде наркомании.

Характерной особенностью прошедшего десятилетия является значительный рост числа убийств, разбойных нападений, грабежей, совершаемых подростками. Часто их действия отличаются исключительной жестокостью, глумлением над потерпевшими.

Нельзя не отметить и такие **опасные для подрастающего поколения тенденции**, как:

- рост ранней алкоголизации и наркомании подростков;
- увеличение преступности среди девочек подросткового возраста
- широкое распространение детской проституции и венерических заболеваний у несовершеннолетних;
- высокий уровень беременности и родов у девочек-подростков;
- рост числа несовершеннолетних с психическими отклонениями среди правонарушителей.

Разрушительное воздействие на состояние соматического и психологического здоровья молодого человека оказывают наркотические и другие сильнодействующие, одурманивающие вещества. Общее число больных наркоманией, состоящих под диспансерным наблюдением, в целом по России за 10 последних лет выросло более чем в 8 раз

В результате употребления наркотических веществ растёт преступность среди несовершеннолетних.

Поэтому сегодня поговорим о наркотиках и наркомании. К чему приводят эти пагубные привычки.

### **Что такое наркомания?**

Наркомания — одно из самых страшных проклятий рода человеческого. Это медленное самоубийство, это сознательное, добровольное разрушение в себе жизни, воли, разума, способностей.

Наркомания (греч. *narke* — оцепенение, онемение + *mania* - сумасшествие, безумие) - это заболевание, связанное с употреблением наркотических средств и проявляющееся в неодолимом влечении к ним.

### **Наркотики — бич нашего времени!!!**

Человек, употребляющий психоактивные вещества, становится наркоманом. Наркотик заставляет его делать не то, что надо человеку разумному, а то, что требуется ему.

Человек начинает лгать (другим и себе), воровать (дома и у чужих), становится необязательным и ленивым. Наркотик начинает руководить действиями, мыслями - поведением человека. Человек выпадает из жизни. Заболев, человек начинает жить по правилам болезни.

У наркомана всегда безрадостные чувства: стыд, вина, обида, злость, саможалость, мстительность, одиночество, страх. Часто они приводят к самоубийству.

### **История употребления наркотиков**

Употребление наркотиков имело место уже в глубокой древности. Связано это было, главным образом, с религиозными целями. Шаманы, прорицатели, жрецы использовали различные растительные средства, которые вызывали чувство особого психического подъема, приводили к нарушению сознания. Способность нарушать сознание опия, индийской конопли были известны в Древнем Египте, Древней Греции и Риме..

Одна из первых вспышек злоупотребления опиумом в Европе в начале 19 века связана с публикацией книги английского поэта Томаса Де Куинси (1785-1859) «Записки Опиофага». Автор довольно-таки красочно описал свое состояние после приема наркотика, что привело к появлению многочисленных подражателей.

В 1806 году военный химик, наполеоновской армии выделил из опия морфий, болезненное пристрастие к которому впоследствии назовут морфинизмом.

Вспышка морфинизма отмечается во время франко-прусской войны (1870 г.) в связи с изобретением шприца и возможностью вводить морфий подкожно.

В 1859–60 гг. немецкий химик Альберт Ниманн выделил основное действующее вещество коки, кустарника, листья которого часто жевали индейцы Латинской Америки. Вещество назвали кокаином. Подробно действие кокаина на психику изучил известный австрийский врач, основатель психоанализа Зигмунд Фрейд.

Впервые о наркомании, как самостоятельном заболевании, заговорили в 20-х годах нашего столетия. В это время употреблялись все ныне известные препараты опия (морфин, героин, кодеин, дионин и т. д.).

Новая вспышка наркомании в 60-70-е годы связывается со значительным расширением ассортимента наркотических средств, появлением в ряде стран «нетрадиционных» для них наркотиков (например, гашиша в Европе), приобщением к наркомании подростков.

Появляется целая группа совершенно новых наркотических средств, так называемых психотомиметиков, вызывающих галлюцинации: мескалин, псилоцибин, ЛСД и др.

### **Распространенность наркомании.**

Наркомания распространена практически по всему миру. Темпы распространения наркомании заставили в 1971 году тогдашнего президента США Р. Никсона официально заявить: «Если мы не разрушим наступление наркотиков, то наркотики разрушат нас».

Основной контингент наркоманов — это юноши и девушки 16–20 лет. А тем, кто еще только начинает «баловаться» марихуаной, может быть лет по 12.

Все исследователи и специалисты по проблемам наркомании согласны с тем, что «белая смерть» опасна, прежде всего, для молодежи и детей.

В последние годы волна наркомании захлестнула и нашу страну.

Все больше и больше молодых людей, подростков, детей становятся жертвами «белой смерти».

Проблема наркомании затрагивает около 30 млн. человек, т.е. практически каждого пятого жителя страны.

Сегодня в России не осталось ни одного региона, где не были бы зафиксированы случаи употребления наркотиков или их распространения.

Средний возраст приобщения к наркотикам в России составляет 15-17 лет, но участились случаи первичного употребления наркотиков детьми 11-13 лет.

### **Проведение игры-активатора “Пирамида”.**

- Я выберу одного из вас. Он выйдет на середину и пригласит к себе двух других. Те двое выберут каждый себе ещё по двое игроков и т.д. Таким образом, каждый приглашённый должен пригласить к себе ещё по два человека.

Игра заканчивается, когда не остаётся никого, кто ещё сидит на своём месте.

Ребята выстраиваются в “пирамиду”.

- Посмотрите, как мало времени вам потребовалось, чтобы поднять всех присутствующих со своих мест!

Вот с такой же скоростью, словно эпидемия, распространяется и наркомания. Каждый человек знает, какое страшное горе приносят наркотики. Но почему же наркоманов становится всё больше и больше? Начнём по-порядку.

### **ПРИЧИНЫ наркомании.**

Характерной чертой подросткового возраста, способствующей приобщению к наркотикам, является повышенная внушаемость, склонность к группированию и подражательным действиям.

Эксперты ВОЗ заявляют, что среди молодых людей, потребляющих наркотики, чаще всего действуют следующие мотивы:

1. Удовлетворение любопытства. 75,3% всех потребителей наркотических веществ впервые попробовали их из подражания или любопытства. Многие подростки пробуют наркотики, не считая наркоманию чем-то предосудительным. Т.е. они даже не представляют себе той опасности, которую таит в себе наркомания.

2. Подражание. Подросток, попадая в компанию, как правило, ориентируется на поведение лидера компании. И если кто-то из компании, а тем более лидер, потребляет наркотики, подросток старается попробовать их тоже. Тем самым он как бы утверждает свою принадлежность к данной группе. Почти 1/3 подростков, впервые попробовавших наркотик или одурманивающее средство, сделали это, подражая своим авторитетам.

3. Крушение идеалов и духовно-нравственных ориентиров. Безыдейность и бездуховность — вот та благоприятная почва, на которой приживаются многие пороки человеческие, в том числе и наркомания.

### **Игра «Охмурение»:**

Участникам не говорится, что это игра. Все делается на очень серьезном уровне. Ведущий сообщает, что они очень ему понравились, и он желает сделать им подарок. Слышал ли кто-нибудь, что тибетские ламы используют специальные символы, чтобы приобретать какой-нибудь навык за короткий срок? Тренер говорит, что он был в Тибете и знает три символа, которые, если их нарисовать на руке, позволят выработать за 1 неделю следующие навыки:

говорить по-английски

грамотно писать

играть на гитаре.

Но ведущий может сделать этот подарок только 7 участникам группы (таков ритуал).

Первые семь, кто выйдут сейчас за дверь – счастливики!

За дверь бросается целая толпа желающих. Не беда, если их будет больше чем семь. Ведущий говорит, что пригласит их через 2 минуты. После того, как дверь закрылась, оставшимся сообщается, что сейчас будет продемонстрировано, как легко современного молодого человека завербовать в наркоманы. Он просит оставшихся членов группы подыграть ему, и показать, что они завидуют тем, кто через пару минут получит символ.

Семерка приглашается в аудиторию. Они выстраиваются в линию по порядку, например: «англичане», за ними – «гитаристы», в конце – «грамотеи».

Ведущий говорит, что символ, который он нарисует сейчас у них на руке, позволит им за неделю, ничего не делая, получить соответствующий символу навык. Но его нельзя стирать, мыть, он сойдет самостоятельно (отвалится вместе с грязью). Затем по одному подростку подходит к ведущему. Англичанам рисуется – АВС, гитаристам – скрипичный ключ, грамотеям

– АБВ. При этом просите их никому пока не показывать этот символ. И отправляет их на свои места.

Некоторые уже по дороге на место начинают догадываться о том, что над ними подшутили. В итоге, когда все уже сидят в круге, ведущий говорит

серьезным голосом: «Ребята, скажите, пожалуйста, где вы видели на белом свете, чтобы без старания, без усидчивости, без затраченных сил и времени можно было чему-то научиться? Что же сейчас произошло? Вы, не задумываясь над нереальностью моего предложения, сделали шаг вперед и протянули мне свою руку. Я же, образно говоря, сделала вам укол. Вы только подумайте, ведь предложение могло быть не про навык, а про то, что сделай сейчас пару затяжек и ты получишь хорошее настроение, забудешь о проблемах, станешь веселым и раскованным – вы что же, не задумываясь, «протянете руку»? Подумайте над этим. В жизни ничего не бывает «на халяву». За все, так или иначе, приходится платить. В некотором смысле, как бы вы на меня сейчас не обижались, но вы получили «прививку» против наркомании. Когда вам предложат наркотик и скажут, что никаких отрицательных последствий не будет, вы вспомните нашу сегодняшнюю игру и, возможно, задумаетесь – а так ли это?»

(Можно ободрить обманутых ребят, сказав, что сейчас они проиграли в игре, но не в жизни. Лучше проиграть в игре, но выиграть по жизни, чего мы им от всего сердца и желаем.)

Задумаемся над одной из проблем – наркоманией.

### **Что самое страшное в наркомании?**

Наркоманы слишком поздно понимают, что они не просто «балуются наркотиками», а уже не могут без них.

В результате физическая зависимость принуждает употреблять наркотики регулярно, не давая никакой передышки. Сам больной наркоманией такой марафон переживает очень тяжело.

Чувствительность к наркотику постоянно снижается, больному приходится принимать дозу в 200 раз больше первоначальной.

### **Игра «Наркотики и наркоманы»:**

Участники игры делятся на две равные группы. Первая группа садится на стульях в круг – это будут наркоманы. Вторая группа встает за стульями членов первой группы – это наркотики или мафия. Один стул в кругу свободен, за ним стоит человек – это свобода от зависимости. Игра идет по принципу «мигалки». Свобода подмигивает любому наркоману из круга и тот должен перебежать на ее стул. Цель мафии – удержать свою жертву. Удерживать наркоманов можно только за плечи. Когда наркоман прибегает к свободе от зависимости, нужно объяснить,

что свобода для наркомана – вещь временная и теперь он снова в цепях зависимости, а свободой становится тот человек, который упустил наркомана.

(Во время игры выясняется какие наркотики называются легкими (если кто-то легко упускает своего наркомана), а какие тяжелыми.)

После игры обсуждается, что было легче: держать жертву, вырваться из рук мафии или подмигивать? У первой и второй группы есть свои проблемы (со здоровьем, с законом), а те, которые подмигивали оказались в лучшей ситуации.

Я желаю вам по жизни подмигивать и улыбаться, и не попадать в круг зависимости.

### **Что такое наркотики?**

Наркотики — это химические вещества, вызывающие физиологические изменения в организме человека; вещества, действующие на мозг и вызывающие привыкание.

Рецептурные и безрецептурные лекарственные препараты наркотического действия порой могут быть крайне незаменимыми при определенных заболеваниях. Тем не менее их бесконтрольное употребление может быть не просто вредным, но и чрезвычайно опасным.

### **Наркотики и их употребление подростками.**

Можно выделить пять групп наркотиков:

1. **Опиаты** – наркотики, получаемые из опийного мака или его синтетических заменителей. Характеризуются тем, что вызывают состояние эйфории и формируют физическую и психическую зависимость.

Примеры: опиум, морфий, героин, кодеин и др.

2. **Депрессанты** – вещества, успокаивающие или подавляющие деятельность центральной нервной системы. Применяются в виде транквилизаторов, а также снотворных и успокоительных средств. Используются для лечения бессонницы, успокоения “расшатанных” нервов и снятия тревожного состояния. К этой группе наркотиков относится алкоголь.

3. **Психостимуляторы** – вещества, употребляемые для повышения активности, ослабления аппетита (регуляции веса), снятия состояния утомления.

Примеры: кофеин, никотин, кокаин и крэк, амфетамины, и др.

4. **Галлюциногены** – натуральные или синтетические вещества, которые влияют на ощущения, мышление и эмоции. Изменяют восприятие

действительности, вызывают появление зрительных, слуховых, вкусовых галлюцинаций

Примеры: ЛСД, мескалин, некоторые грибы и др.

5. **Ингалянты** - вещества, которые воздействуют на ощущения

Примеры: бензин, клей, растворители

6. **Марижуана** – наиболее часто употребляемый наркотик, получаемый из индийской конопли, из которой также изготавливают гашиш и гашишное масло.

Раньше марижуана считалась относительно безвредной, но оказалось, что она весьма опасна, так как многие, пристрастившись к употреблению марижуаны, переходят к употреблению более сильных наркотиков.

Многие утверждают, что марижуана совершенно безвредна, поэтому ее употребление вообще следует легализовать. Но для специалистов нет секрета в том, что активные компоненты этого наркотика оказывают разрушительное воздействие на мозг и организм человека. В частности, замедление речи, потеря памяти и ослабление иммунной системы — далеко не полный перечень последствий, связанных с употреблением марижуаны.

Миллионы людей ежегодно тратят огромные суммы на покупку этих вредных веществ. И какова же “награда”? Обычно — это преждевременная смерть, как в случаях с Джимми Хендриком, Элвисом Пресли, Мэрилин Монро или Ривер Феникс. Либо — жизнь “в наручниках”, когда человек, разрушив наркотиками свое тело и мозг, теряет силу воли и свободу выбора

Наркотики могут обеспечить “быстрое решение” проблем, но, в конечном счете, человек все равно остается в проигрыше. Лучше никогда не начинать и не ломать свою волю, нежели барахтаться в тисках болезней и зависимости.

У большинства потребителей наркотиков наблюдаются изменения биохимии головного мозга. Именно вследствие приема наркотиков обратного хода не будет. Уже после первого раза. И невозможно просчитать, с кем это случится, а кого «пронесет».

#### **Результаты употребления наркотиков:**

Снижение общего тонуса

Кратковременные провалы в памяти

Апатия и летаргическое состояние

Непредсказуемое поведение

Притупление всех чувств

Снижение работоспособности  
Уменьшение концентрации внимания  
Неспособность к здравомыслию  
Потеря ощущения времени  
Развития психических расстройств  
Появление враждебных чувств и агрессии по отношению к окружающим

**Передозировка может приводить к следующим последствиям:**

Появление необъяснимого беспокойства и смятения.  
Отстраненность от реальной жизни и появление галлюцинаций.  
Появление панического страха.  
Искаженное восприятие действительности.  
Пагубное воздействие на органы и функции репродуктивной системы  
В течение 24 часов с момента употребления наркотика сохраняется опасность неадекватной реакции на ситуацию при вождении автомобиля.  
Понижение сопротивляемости иммунной системы.

**Правда и ложь о наркотиках**

Мнение: «Наркотики употребляют сильные и талантливые люди!»

Факт: «Все они, даже если и были таковыми, то очень скоро изменились, причем все примерно одинаково»

Мнение: «Наркотик делает человека свободным!»

Факт: «Наркоман абсолютно свободен от всех радостей жизни»

Мнение: «Наркотики бывают «всерьез» и «не серьезно» — всегда можно отказаться»

Факт: «Отказаться можно только один раз — первый»

Мнение: «Наркотики, как приключенческий роман — избавляют от обыденности жизни»

Факт: «Это совершенно верно, но, к сожалению, часто вместе с жизнью!»

Мнение: «Наркотики помогают решать жизненные проблемы!»

Факт: «Вряд ли можно назвать решением подход: «Чего не вижу — того нет!» А именно так относятся к жизни наркоманы»

**Что же все-таки заставляет молодых людей добровольно принимать этот яд?**

- Человек не нашел ответа на мучивший его вопрос...
- Его не поняли самые близкие друзья
- Любимая девушка или парень ушли к лучшему твоему другу!
- Ты увидел вопиющую несправедливость и разочаровался во всем...
- Миром правит зло и тебе кажется, что никто и ничто не может ничего изменить...
- Впереди тупик, и ты не видишь выхода из него...

Посмотрите — как много причин для расстройства, но стоит ли расстраиваться. «

Всегда после тёмной ночи наступает утро». Нужно просто перетерпеть

сложное время. Поэтому можно сказать, что человек, рискнувший попробовать наркотики, сделал это не от большого ума, а от недостатка силы воли. А учиться все-таки лучше не на своих ошибках!

Наркотик же бьет без промаха.

### **Какие причины употребления наркотиков?**

Так легче общаться

За компанию

Нежелание казаться «слабаком»

*Сила не в том, чтобы попробовать, и быть как все, а отказаться и показать свою индивидуальность, неповторимость.*

От горя

Забиться

От боли

Отвлечется от проблем

Наркотики отключают от проблем, но на очень короткое время, и вскоре они становятся еще большей проблемой. Проблемы нарастают как снежный ком. (Где достать деньги, наркотики? Потеря друзей. Проблемы с родителями. Где жить? Потеря здоровья.)

Возможность испытать новые ощущения

Для энергии

Печальна судьба тех, кто пытался подменить работу души или стимулировать ее употреблением наркотиков – Мэрилин Монро, Элвиса Пресли, Михаила Булгакова, Мародонны, солиста «Иванушки Интернейшинл».

Чтобы быть взрослее и «круче»

Желание уйти от родительской опеки

Наркоман попадает в страшную зависимость, от которой никуда не уйти.

### **Развитие зависимости от наркотика**

*Анализ:*

Подросток может попробовать наркотики (в частности, алкоголь) из любопытства, из желания быть принятым в компанию, считаться “своим”, или чтобы испытать новые ощущения, “найти себя”, почувствовать свою независимость от родителей. Исследования показывают, что давление со стороны сверстников является наиболее распространенной причиной, по которой ребенок впервые решает попробовать наркотики.

Когда употребление наркотика становится регулярным, ребенок может потерять способность справляться с ежедневными проблемами. С этого момента

употребление наркотика становится средством улучшения настроения и избавления от депрессии.

### **Зависимость от наркотика**

Вскоре, когда состояние наркотического опьянения становится нормой, развивается физическая и психологическая зависимость от наркотика. Единственное что при этом волнует человека – это приобретение наркотика и продление приятных ощущений

### **Клиническая картина наркомании**

Для клинической картины наркомании, независимо от вида употребляемого наркотика, характерны три синдрома:

1. Нарастание выносливости или переносимости препарата (изменение толерантности). Чувствительность к наркотику постепенно снижается, в связи с чем больной принимает все большие дозы препарата.

Исчезают защитные реакции организма. Если в начале болезни прием препаратов сопровождался тошнотой, рвотой, кожным зудом, со временем защитные реакции затухают. Более того, нерегулярный прием наркотиков вызывает плохое самочувствие, психический дискомфорт, а в дальнейшем абстинентный синдром.

Изменяется и картина опьянения. Начинается постепенное угасание эйфории, и больной вынужден увеличивать дозу наркотика. Несмотря на дальнейшее увеличение дозы, состояние эйфории уже не изменяется, более того, фаза собственно эйфории укорачивается, исчезает дремота или сон, наркотик начинает действовать уже возбуждающе. Если здоровый человек до введения наркотика активен и бодр, а после введения — сонлив и вял, то наркоман вял до введения наркотиков, а после введения — активен и бодр.

Общим для состояния наркотического опьянения, независимо от класса употребляемых средств, является изменение ясности сознания в той или иной степени, подъем настроения и расстройство физических функций. Находящийся в состоянии наркотического транса как бы теряет связь с внешним миром. Он погружен в себя, беспричинно улыбается, о чем-то говорит сам с собой, совершает беспорядочные движения. Обращает на себя внимание особый блеск глаз. Зрачки приобретают ненормальную величину: они либо резко расширены, либо резко сужены.

Он плохо осмысливает ситуации, задаваемые вопросы. Изменяется восприятие времени, расстояний, размеров предметов.

2. Уже в начальной стадии наркомании у больного формируется психическая зависимость от наркотика, т. е. неодолимое влечение к приему наркотиков с целью получить наркотический эффект и снять психофизический дискомфорт. Психическая зависимость от наркотика проявляется в том, что страдающий наркоманией постепенно вообще теряет способность переживать приятные ощущения вне приема наркотика. Вне приема все мысли наркомана заняты одним — где взять наркотик.

3. Постепенно влечение к наркотику становится непреодолимым. Вне действия наркотика больной постоянно ощущает психофизический дискомфорт. Появляется синдром отмены или абстинентный синдром. Формируется физическая зависимость от препарата, проявляющаяся все утяжеляющимися физическими и психическими расстройствами.

Абстиненция проявляется многообразными расстройствами психики — начиная от депрессивных состояний, страха, беспокойства и кончая сильным эмоциональным и двигательным возбуждением, сопровождающимся злобностью, агрессивностью.

К психическим нарушениям присоединяются и нарушения со стороны внутренних органов и систем: расстройство сна, деятельности желудочно-кишечного тракта, болезненные ощущения со стороны мышц, костей и внутренних органов. Некоторые больные в состоянии абстиненции переживают, как они сами признают, «выкручивающие и грызущие» боли в суставах. Иногда

состояние абстиненции сопровождается судорожными припадками с потерей сознания. Если в этот момент не оказать своевременной помощи, может наступить смертельный исход.

Часто на этом этапе заболевания больными предпринимаются попытки к самоубийству.

Таким образом, для наркомании характерно совершенно новое состояние организма, при котором удовлетворительная психическая и физическая деятельность возможны только при условии приема наркотика. При отсутствии

наркотика обнаруживаются падение функциональных возможностей организма и развитие болезненного состояния, в ряде случаев опасного для жизни.

И, наконец, последнее. У новорожденных, матери которых во время беременности употребляли наркотики, спустя несколько часов после рождения развивается абстинентный синдром (общее беспокойство, судороги, рвота, понос, затруднение дыхания). Если не ввести такому новорожденному привычный наркотик, через 2–3 суток он обычно погибает.

### **Что происходит с человеком?**

Вы чувствуете себя обманутым (эйфория сменяется на абстинентный синдром) и клянетесь, что больше не повторите свою ошибку.

Вы забываетесь, и у вас возникает соблазн попробовать еще.

Вы постепенно попадаете на крючок эмоциональной зависимости от наркотика.

У вас развивается физическая зависимость, толкающая вас к воровству и другим противоправным действиям в поисках денег на приобретение наркотика.

Вы попадаете в полную зависимость от наркотика.

Употребление наркотика можно сравнить с игрой с динамитной шашкой — так же интересно, но смертельно опасно. Чем дальше вы заходите, тем больше увеличивается риск плачевного исхода.

### **Нужны ли вам наркотики?**

Желаете ли вы превратить свой организм в место скопления токсических отходов? Люди, употребляющие наркотические вещества, засоряют самый важный участок на нашей планете — человеческое тело.

Наркоманы погибают от передозировки или в результате разрушения организма. Несмотря на эти факты, их число растет. Почему? Вы наверное слышали мнение, что в этой жизни нужно попробовать все. Но кроме мнений есть еще и факты. Поэтому проще отказаться первый раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь!

Наркоман теряет над собой всякий контроль, воля парализуется. Есть официальное название этой патологии: «отключение тормозов». Больной несется в пропасть и этого не замечает.

Вот одна из историй болезни такого человека:

-Курит он давно. Особенно много курил в тот злосчастный день, когда стоял на балконе девятого этажа и «кайфовал», глядя на мостовую вниз. Врач записал со слов пациента в истории болезни: «Смотрел я вниз и все время думал: интересно, что случится со мной, если я брошусь. Хватит ли у меня силы воли перешагнуть через перила и вернуться назад... Смогу, ли держать на вытянутых руках ребенка и не отпускать рук». Чтобы «проверить» себя, он взял из кровати спящего ребенка, вынес на балкон. Подержал минуту-другую на вытянутых руках. И бросил на мостовую. Тормоза не сработали.

Вряд ли существуют другие проблемы в медицине, в которых врачи так остро ощущали свое бессилие, чем в проблеме наркомании. На сегодняшний день не разработано ни одного метода лечения наркомании, гарантирующего успех хотя бы в 10%.

Следует сказать и о том, что еще не было такого случая, чтобы наркомана смогли избавить от влечения к наркотикам помимо его воли.

Вылечить ее одними лишь медицинскими методами невозможно.

И часто не дезинтоксикация, и не психотерапия, и не гипноз спасают наркомана, а обретение веры в возможность жизни без наркотиков и присутствие рядом человека, который эту веру вселяет.

### **Как сказать наркотикам нет!**

Все больше людей осознают, что риск чрезвычайно велик, и наркотики могут полностью искалечить их жизнь. Миллионы людей во всем мире говорят наркотикам НЕТ! Вот некоторые из путей, которые помогут вам сделать то же самое.

Известно, что люди, употребляющие наркотики, хотят вовлечь в это и других

Остерегайтесь давления со стороны людей, предлагающих вам попробовать наркотики. Это могут быть распространители “зелья”, нанимаемые наркодельцами с целью вовлечь в наркоманию все больше потребителей.

Избегайте обыденных ситуаций-ловушек, которые могут подтолкнуть вас к употреблению наркотиков

Вечеринки, на которых употребление алкоголя является обязательным условием общения.

Когда вы находитесь в компании человека, которого не очень хорошо знаете.

**Примеры готовых ответов, помогающие противостоять тактике давления:**

Если б ты любил (а) меня...? — Если б ты заботил (ась)ся обо мне, ты бы мне этого не предложил (а)

Не порть мне настроения, это всего лишь развлечение — Я не собираюсь мешать (портить) твоей радости, ты делаешь это сам.

Все это делают — А разве мы такие же как все?

Это не причинит тебе никакого вреда — Я не притронусь к этому ни при каких условиях.

**Простые способы ответить НЕТ на предложение попробовать наркотик.**

Скажите решительно НЕТ и во избежание излишних споров тотчас же уходите.

Притворитесь, что вы не поняли, о чем идет речь.

Извинитесь, а затем предложите более приемлемые альтернативы.

Как только почувствуете что-то неладное, измените тему разговора.

Пошутите по поводу предложенного вам наркотика — юмор поможет свести ситуацию к шутке.

Изобразите недоумение (вы попросту шокированы) тем, что ваш друг мог предложить вам такое.

Ответьте давлением на давление — отразите атаку.

**Живите припеваючи без наркотиков!**

Не позволяйте никому покушаться на ваше право личного выбора!

Ведите активный образ жизни — физические упражнения являются наилучшим естественным способом получения удовольствия.

Скажите да здоровью и хорошему самочувствию.

Обратите свой взор на природу — начните проявлять больше внимания и интереса к природе и к окружающему вас миру, наслаждайтесь всем этим.

Откройте для себя неизведанные доселе стороны жизни — развивайте творческий подход к жизни.

Жизнь прекрасна! Научитесь радоваться и наслаждаться ею.

Используйте музыку — играйте на музыкальных инструментах, пойте, (если умеете) сочиняйте музыку и исполняйте ее.

Расслабляйтесь естественным образом вместо того, чтобы употреблять наркотики.

Выражайте свои чувства — пишите письма, сочиняйте стихи, прозу.

Помогайте другим людям — это лучший способ получать удовлетворение от жизни.

Сделайте свой город/ район лучшим местом  
Убирайтесь и чистите вместо того чтобы сорить.  
Станьте специалистом в какой-либо области — найдите себе увлечение,  
читайте, расширяйте кругозор.

Улучшайте свои навыки и стремитесь к новым высотам.  
Путешествуйте по свету — начните со своей страны.  
Ощутите себя самореализовавшейся личностью  
Стремитесь повышать свою самооценку  
Научитесь ценить истинный успех в жизни  
Стремитесь к тому, что имеет вечные ценности  
Выработайте в себе психологию победителя, а не неудачника  
Дайте себе шанс стать тем, кем вы видите себя в мечтах!

### **3. Тренинг профилактики вредных привычек «Мой выбор»**

**Цель:** Участники учатся говорить «НЕТ» в различных ситуациях.  
Профилактика наркомании и СПИДа.

#### **Упражнение 1. Ритуал приветствия.**

#### **Упражнение 2. Просьба.**

Каждый по очереди обращается к группе (например, с просьбой дать цветные карандаши и ластик). Говорящий придумывает, как он будет просить: приказывать, умаливать – выпрашивать или вежливо просить. После этого каждый обратиться с просьбой к группе, используя интонацию, мимику, жесты, позу. Группе надо догадаться, что это за обращение.

#### **Упражнение 3. Что помогает общению в ситуации просьбы?**

Участники высказывают свои варианты ответов на вопрос: «Что помогает общению в ситуации просьбы?». Ответы фиксируются на доске.

Может получиться примерно такой список:

- Спокойный, доброжелательный голос.
- Вежливые слова.
- Внимательное отношение к собеседнику.
- Четкое изложение просьбы.
- Плавные жесты.

Проиграйте разные ситуации обращения с просьбой (это задание выполняется в парах):

- Попросите пассажира передать деньги на билет.
- Попросите прохожего объяснить, как пройти в зоопарк.
- Попросите у кассира в билетной кассе два билета в кино.
- Спросите у прохожего который час.
- Вежливо попросите оставить вас в покое.

Ваша задача заключается в том, чтобы вежливо обратиться с просьбой, используя знания о том, что помогает общению. Если вы сомневаетесь, захочет ли человек выполнить вашу просьбу, надо объяснить ему, почему для вас это важно.

На доске ведущий пишет следующую «формулу»:

**ПРОСЬБА + ОБЪЯСНЕНИЕ (ПОЧЕМУ ДЛЯ ТЕБЯ ЭТО ВАЖНО).**

#### **Упражнение 4. Просьба + объяснение, почему для тебя это важно.**

Это упражнение также выполняется в парах. Обратитесь по очереди к друг другу с просьбой и объясните, почему для вас это так важно.

Примеры ситуаций:

- Попросите книгу.
- Попросите линейку.
- Попросите объяснить, как решается задача.

Это могут быть любые ситуации, придуманные вами. Постарайтесь обратиться с просьбой так, чтобы она звучала убедительно.

Обращаясь с просьбой к другому человеку, важно помнить что он имеет право на отказ. Постарайтесь понять, почему выполнение вашей просьбы невозможно.

Если же просьбу трудно выполнить по каким – то причинам, то, может быть, вы сумеете договориться, обсудить условия, уступив друг другу в чем –то.

Если вы обращаетесь с просьбой к кому – либо, то в конце разговора обязательно поблагодарите своего собеседника.

Если вы получили согласие, поблагодарите за то, что вашу просьбу услышали и согласились помочь.

Если человек, к которому вы обратились, не может выполнить вашу просьбу, поблагодарите его за то, что он выслушал вас.

### **Упражнение 5. Вежливый отказ.**

Продолжите фразу: «Сложно сказать, потому, что...»

У каждого могут быть свои причины. Если участники затрудняются с ответом, то можно раздать им таблички с указанием причин, по которым трудно отказаться:

- Про меня могут подумать, что я плохой друг.
- Обо мне могут подумать, что я трус.
- Обо мне могут подумать, что я невоспитанный человек.
- На меня могут рассердиться.
- Отказом я могу обидеть другого человека.
- На меня могут накричать, меня могут ударить и т. д.

Обсуждение: «Как вы думаете, бывают ли уважительные причины, по которым вы можете отказаться, даже если с просьбой обращаются друзья или родители?».

Примерный отказ:

- Эта дрянь не для меня.
- Если тренер узнает, он заставит меня бежать 20 кругов.
- Спасибо, я буду рад этим воспользоваться, как только мне это понадобится.
- Не похоже, чтобы мне сегодня стало от этого хорошо.
- Я не собираюсь загрязнять организм.
- Нет, не хочу неприятностей.
- Сейчас не могу. Моя мать нюхает меня, когда я прихожу домой.
- Когда мне это понадобится, я дам тебе знать.
- Мои родители меня убьют.

### **Упражнение 6. НЕТ.**

- Представьте себе ситуацию, что вам предложили наркотики. Как сказать «НЕТ».

Раздаются листы с указанием уважительных причин для отказа:

- Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.
- Спасибо, нет. Я собираюсь покататься на велосипеде.
- Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.
- Спасибо, нет. Если выпью (приму наркотик), то потеряю власть над собой.
- Спасибо, нет. Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика).

- Спасибо, нет. Это не в моем стиле.
- Спасибо, нет. Мне еще предстоит делать уроки (мне рано вставать) и т.п.
- Спасибо, нет. После выпивки я быстро устаю.
- Спасибо, нет. Мне надо на тренировку.
- Спасибо, нет. У тебя нет ничего другого.

На листах указаны некоторые из возможных уважительных причин для отказа. Отметьте, какие причины являются уважительными с вашей точки зрения. Отказывать бывает сложно, но иногда это очень важно сделать, чтобы отстаивать свои интересы и желания.

Если отказывать, не объясняя причины и делать это грубо, то можно обидеть другого человека. Но если, отказывая, объяснить причину, то ваш собеседник может понять вас.

Следующие задания выполняются в парах.

Один из вас обращается к другому с просьбой или предложением. Помните, что важно, отказывая, смотреть в глаза собеседнику!

Обсуждение:

- Что вы чувствовали, когда вам вежливо отказывали?
- Всегда ли отказ звучал убедительно?

Акцент в обсуждении делается на том, как эти чувства могут влиять на дальнейшее общение людей.

### **Упражнение 7. Марионетка.**

-Сейчас вам нужно разделиться по три человека. Первый участник дает указание, что делать, второй – выполняет задание, а третий – решает, выполнять его или нет. После нескольких упражнений участники меняются ролями.

Обратная связь.

Спросите группу, что она думает и чувствует после выполнения этих заданий. Что же чувствует человек, который не способен принять решение даже по простым вопросам? Почему так важно принять решение самому? Что чувствует ребенок, когда его заставляют что – то делать? Кто может заставить их делать вещи, которые они не должны или не хотят делать?

Может быть, старшие? Или друзья? Или реклама?

### **Упражнение 8. Проблема.**

Разделите участников на 4 группы, каждой группе выдайте карточки с проблемами. В группах рассматривают ситуации и делают вывод, как решить данную проблему. Дайте время на обсуждение и возможность договориться.

| <b>1 Ситуация.</b>   | <b>2 Ситуация.</b>  |
|--|---|
| <p>На перемене несколько молодых парней курят. Ты не куришь, но тебе хочется постоять с ними. Вдруг один парень сообщает, что идет учитель, и кладет пачку сигарет тебе в карман. Учитель, чувствуя запах табака, просит вывернуть карманы. Он находит пачку у тебя и забирает, хочет отнести к директору. Курильщик шепчет тебе, что если ты всех выдашь, то можешь не приходиться в их компанию.</p> <p><i>Что бы ты сделал?</i></p> | <p>Мальчик с вашей улицы нюхает клей. Родители об этом не знают, хотя часто видят его с пакетиком и тюбиком клея. В один из дней вы замечаете, что мальчик совершенно болен, и у него блуждающий взгляд. Вы анализируете ситуацию и думаете: «Что же делать?». Возможно, вы ничего не будете делать, так как он вам не друг. И он будет сердиться на вас, если вы нажалуетесь на него. Но все – таки есть предположение, что при нюханьи клея он может умереть.</p> <p><i>Что бы ты сделал?</i></p> |
| <p><b>3 Ситуация.</b></p> <p>Ты вместе с друзьями в гостях. Родителей нет дома. Один из ребят говорит твоему другу: «У твоего отца есть запасы спиртного. Давай немного выпьем». Друг говорит (с неохотой): «Ладно, но только чуть – чуть, иначе отец заметит это». Бутылка идет по кругу, двое уже сделали по глотку, теперь твоя очередь. Все смотрят на тебя, что ты будешь делать.</p> <p><i>Что бы ты сделал?</i></p>             | <p><b>4 Ситуация.</b></p> <p>Ты часто ходишь с друзьями в одно место, куда родители ходить не разрешают. Может быть, это заброшенный дом или лес, или место под мостом. Тебе и друзьям нравится общаться и находиться в этом неприглядном месте. Однажды один из друзей принес флягу с пивом. Ты удивлен, так как раньше не пил пиво. Ты спрашиваешь, почему он начал пить. Он отвечает, что выпьет всю фляжку, потому, что хочет напиться.</p> <p><i>Что бы ты сделал?</i></p>                     |

### **Упражнение 9. «Да» или «Нет».**

Все участники должны встать в ряд и должны быть уверены, что справа и слева от них достаточно свободного места. Затем, чтобы никто не запутался со сторонами, куда шагать, ведущий просит всех поднять правую руку, затем левую. После этого все участники закрывают глаза. Ведущий объясняет, что собирается задавать вопросы, ответы на которые могут быть либо «да» либо «нет». Если участники теста не уверены в ответе, им стоит просто оставаться на месте. Важно отметить, что это не экзамен, и каждый из нас может допускать ошибки.

Инструкция участникам:

- Если вы считаете что ответ - «да», то сделайте шаг в право, если «нет», сделайте шаг влево. Глаза должны быть все время закрыты. Перед каждым новым вопросом участники должны вернуться в исходное положение. Ведущий для себя отмечает, какие вопросы вызвали больше всего затруднений и требуют подробного разбора.

Вопросы теста:

1. Может ли ВИЧ передаваться через кровь? (Да).
2. Может ли ВИЧ передаваться через слюну? (Да).
3. Может ли ВИЧ передаваться от матери к ребенку через грудное кормление? (Да).
4. СПИД – это то же самое, что и ВИЧ? (Нет).
5. Связан ли СПИД с ВИЧ? (Да).
6. Передается ли ВИЧ через поцелуй? (Нет).
7. Передается ли ВИЧ через небезопасный секс? (Да).
8. Переносят ли насекомые ВИЧ? (Нет).
9. Может ли ВИЧ существовать вне организма человека? (Нет).
10. Если Ваш диагноз ВИЧ – отрицательный, можете ли Вы заразиться ВИЧ? (Да).
11. Можно ли избавиться от ВИЧ? (Нет).
12. Если человек с диагнозом ВИЧ – положительный имеет половую связь с человеком с таким же диагнозом, нужно ли им предохраняться? (Да).
13. Если женщина беременна и инфицирована ВИЧ, может ли ее будущий ребенок заразиться ВИЧ? (Да).

14. Если женщина беременна и инфицирована ВИЧ, может ли она родить ребенка, не зараженного ВИЧ? (Да).
15. Можно ли инфицироваться ВИЧ, принимая наркотики? (Да).
16. Может ли презерватив защитить Вас от ВИЧ? (Да).
17. Может ли употребление алкоголя и наркотиков повысить риск заражения ВИЧ? (Да).
18. Можно ли умереть от ВИЧ? (Нет).
19. Если человек заразился ВИЧ, легче ли ему заразиться другими инфекциями? (Да).
20. Влияет ли ВИЧ на иммунную систему? (Да).

### **Упражнение 10. Дискуссия: «Ваш взгляд на проблему ВИЧ и СПИД»**

В каждый угол комнаты вешается табличка с надписью:

- Я полностью согласен.
- Я согласен.
- Я не согласен.
- Я полностью не согласен.

Участники игры встают в центр комнаты. Затем ведущий зачитывает вопрос либо спорное утверждение и просит членов группы встать в один из четырех углов в соответствии со своей точкой зрения.

После того как все разошлись по углам – каждая группа после короткого обсуждения защищает свою позицию. В процессе выполнения упражнения участники могут переходить в другие группы, если их точка зрения поменялась.

Если участники не знают ответа на вопрос, то они должны остаться в центре комнаты. Но после небольшой дискуссии им следует принять какое – либо решение.

Спорные утверждения:

- Проблема распространения ВИЧ – инфекции и гепатитов В, касается только наркоманов, проституток и гомосексуалистов.
- Принудительное обследование на ВИЧ – единственный способ сдержать распространение инфекции.
- Сексуальное воспитание должно пропагандировать безопасный секс.

- Нужно, чтобы наркоманы могли бесплатно получать чистые иглы и шприцы.
- Презервативы должны быть доступны всем независимо от возраста.
- Чтобы предупредить распространение ВИЧ/СПИД, необходимо запретить проституцию.
- Необходимо ввести поголовное, принудительное обследование на ВИЧ.
- ВИЧ – инфицированная женщина не должна рожать детей.
- Врач, у которого обнаружен ВИЧ, должен быть отстранен от работы.
- Все ВИЧ – инфицированные должны быть изолированы.
- Не логично, что ВИЧ - инфицированных освобождают от службы в армии, но наказания в виде лишения свободы к ним применяются.
- Государство должно наложить запрет на брак для ВИЧ – инфицированных граждан.
- Проблема СПИДа раздувается журналистами, а, на самом деле, она касается небольшой и не самой лучшей части общества.
- ВИЧ – инфицированные дети не должны посещать спортивные секции.
- Это несправедливо, что на пенсии старикам у государства денег не хватает, а огромные суммы на лечение ВИЧ – инфицированных находятся.

## **Рефлексия**

### **Упражнение 11. Ритуал прощания.**

#### **4. Мероприятие «Ярмарка здоровья»**

**Цель:** Популяризация здорового образа жизни, мониторинг здоровья обучающихся колледжа, медицинская пропаганда и консультирование.

(звучит музыка)

(выступление танцевального коллектива)

**Ведущий:** Добрый день уважаемые студенты, преподаватели и гости нашего колледжа. Мы рады приветствовать вас в этом зале. Сегодня, 7 апреля -

Всемирный день здравоохранения. К этому событию мы приурочили мероприятие «Ярмарка здоровья».

И слово предоставляется директору Новокуйбышевского государственного гуманитарно – технологического колледжа Земалиндиновой

Венере Михайловне.

(музыка)

(слово директора)

(музыка)

А теперь слово предоставляется нашим гостям – представителям Центра медицинской профилактики

(музыка)

(слово врачам)

(музыка)

**Ведущий:** Всем известно, всем понятно

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать, как здоровым стать!

В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом не разлучен –

Проживешь сто лет!

Вот и весь секрет.

«Ярмарка здоровья» в нашем колледже будет проходить по разным направлениям: в спортивном зале будут соревноваться в силе и ловкости студенты групп ..... Пожелаем им удачи и везенья!

На 2 и 3 этаже колледжа в кабинетах ..... и в читальном зале врачи центра медицинской профилактики ответят на все интересующие вас вопросы, измерят вас рост и вес, определят жизненную емкость легких.

(музыка)

А сейчас просим вас пройти в свои кабинеты и определиться, у какого врача вы бы хотели получить консультацию.

(музыка)

(провожаем врачей, студенты расходятся по аудиториям)

Слава, слава докторам,  
Славу говорим все хором.  
Даже если кто здоров,  
Жизнь ведь начал с докторов!  
Не дай Бог нам простудиться,  
Подхватить бронхит иль грипп  
- Сразу вспомним мы о них!  
Вам про них расскажет каждый,  
Как умелы и отважны;  
Как окутают вниманьем,  
Чтоб улучшить состоянье;  
Как борясь за жизнь людей,  
Забывают о своей.  
Дали клятву Гиппократу,  
Ей верны в работе свято.  
Слава, слава докторам!  
Низко кланяемся вам.

## 5. Ток – шоу «Мы за...»

**Цель:** Популяризация здорового образа жизни, профилактика табакокурения.

### **Сценарий проведения ток-шоу:**

Сегодня мы объявляем День отказа от курения и начнем его стихами.

Мое имя - сигарета  
Я красива и сильна  
Я знакома с целым светом,  
Очень многим я нужна.  
Едим дымом проникаю  
Я в людей, чтоб их травить,  
Пусть, любезные, узнают,  
Как со мною им дружить.

Мозг и сердце я дурманю  
Молодым и старикам,  
Независимо от знаний.  
Скажем прямо - слабакам.  
Я в чудесной упаковке,  
У меня полно заслуг:  
Прочитайте на коробке -  
«Стюардесса», «Прима», «Друг»,  
Я особенно стараюсь  
Молодого в сети брать,  
В нем-то силы и черпаю...  
Пусть покуривает брат.  
Я живу уже столетья.  
Не берут меня года,  
Вот что значит долголетье!  
И всегда я молода!  
Я поистине бессмертна.  
Победить меня нельзя,  
Убиваю незаметно  
Вас, наивные, друзья!

2. Курение – тема нашего разговора. Представляем вам наших экспертов:  
курящий человек \_\_\_\_\_

И человек, который никогда не курил, \_\_\_\_\_

Вы можете задать им лично свои вопросы устно или написав их на  
листочках.

Листочки и ручки у наших помощников.

Итак, приступим. Что же такое табак/никотин? (выходит помощник с  
карточкой)

Никотин является составной частью растения табак. В чистом виде это  
бесцветная маслянистая жидкость, которая под действием воздуха окрашивается в

коричневый цвет и распространяет свойственный табаку запах. Табак курят, нюхают или жуют.

3. (второй помощник). Табак является одним из наиболее распространенных видов наркотических веществ. В нашей стране это легальный наркотик, т.е. разрешенный государством для свободной продажи и употребления.

Как наркотическое вещество, табак вызывает одну из наиболее сильных форм зависимости. Зависимость от никотина по силе в 6-8 раз превышает зависимость от алкоголя. По силе и скорости формирования зависимости никотин может быть приравнен к таким наркотикам как кокаин и крэк.

4. (третий помощник) Табак содержит высокотоксичные канцерогены, в том числе мощные нитрозамины, полициклические ароматические углеводороды, мышьяк, радиоактивный полоний-210. Это лишь четыре из более чем 2550, обнаруживаемых в табачном дыме соединений, многие из которых опасны для жизни. Более 7000 научных публикаций посвящены описанию вредного воздействия табака на человеческий организм. Но люди продолжают курить.

5. В Америке, где все любят считать и анализировать, утверждают, что ежедневно у них отказываются от курения около 2 тысяч человек. Еще 1 тысяча умирает от болезней вызванных курением. Короче говоря, табачным компаниям ежедневно надо пополнить в свои сети только в одной Америке. 3 тысячи новых курильщиков. Поэтому они так усердно занимаются рекламой и тратят на нее в год более 3,3 миллиардов долларов.

6. Мы предлагаем вам посмотреть нашу антирекламу.

**Курить должен каждый!** (карточка в руках участника) — в один голос кричат табачные компании, занимающиеся рекламой. И они правы: ведь курение несомненно влияет на нашу внешность: а наша жизнь зависит от моды и увлечений. Сейчас в моде морщинистая, сухая кожа. Лишенные блеска волосы придадут вам особую оригинальность!

**Курение гарантирует вам успех в бизнесе,** (карточка) Табачные компании, которые распространяют сигареты, зарабатывают миллионы! **Бизнес** процветает! Множество лечебных заведений зарабатывают на том, что стараются лечить болезни вызванные курением! Те, кто собирает табак, зарабатывают

миллионы! И компании, которые провожают курильщиков в последний путь — они тоже имеют прибыль.

**Курение помогает заводить знакомства.** Если трудно завести разговор, вы можете всегда использовать волшебные, незаменимые фразы: «Закурить не найдется?», «У вас не будет лишней сигареты?» Если это не совсем подходит, вы можете задать вопрос: «Вы не возражаете, если я закурю?» - эта фраза всегда найдет отклик. И вы дыхнете на своего собеседника табачным смрадом!

**Если вы хотите сделать свою жизнь интересней, то закурите**

Представляете, какое чувство удовлетворения вы можете испытать, когда пепел сигареты прожигает ваше лучшее платье или новый пиджак – какая интрига!

**Если вы любите приключения, то ложитесь спать с непогашенной сигаретой.** Представьте - каково будет ваше удивление, когда вы проснетесь, охваченный пламенем! Выбираясь к выходу в горящем **доме**, вы не подумаете, что это самое увлекательное путешествие в вашей жизни!? Если вам придется погибнуть - о, какая это будет героическая смерть! Подобно вспыхивающим метеоритам в небесах, вы будете окружены огнем!

7. Наши социологи выяснили, что в возрасте до 10 лет курить начинают почти 7% школьников. В возрасте от 10 до 14 лет к табаку приобщаются 27% учащихся, а от 14 до 17 лет - еще около 23% (диаграмма на плакате). Выяснился еще один интересный факт: к 17 годам у нас курить и употреблять спиртное начинают одни и те же люди. Но поскольку эти люди начинают употребление в раннем возрасте, то это означает одно из двух (на стенде высказывания):

а) Они делают это по недомыслию, потому что еще молоды и не имеют достаточного жизненного опыта.

б) Они просто родились с неполноценными умственными способностями, неразвитой психикой и поэтому не могут оценить вред и опасность.

Какое из двух предположений кажется вам наиболее вероятным?  
(проводится голосование)

8. Мы знаем, что среди нас есть, те кто уже курит, кто попробовал один раз или хочет попробовать. Но мы не будем ни на кого показывать пальцем. Просто, предлагаем обсудить вопрос:

**ПОЧЕМУ ЛЮДИ КУРЯТ?**

Что вы думаете об этом? Аргументируйте свои ответы, пожалуйста (ответы аудитории).

**ИТАК, МЫ ВЫЯСНИЛИ. ЧТО ЛЮДИ КУРЯТ ПО РАЗНЫМ ПРИЧИНАМ**  
Слово нашим экспертам: Почему они курят?

9. Чтобы немного отдохнуть, предлагаем вам посмотреть небольшую сценку.

Встретились новый русский и старый панк.

Новый русский - Не фига! У тебя что на голове?

Панк - Ну, прикид у нас такой!

Новый русский - На фига?

Панк - Ну, прикид у нас такой, чтобы отличаться.

Новый русский - А что ты на себя нацепил? Ты что телка?

Панк - Ну, прикид у нас такой, (жеманно закуривает)

Новый русский - Ты на рожу свою посмотри, неотрихтованную. Она ж зеленая у тебя от курева.

Панк - Ну, прикид у нас такой.

Новый русский – Ну, на фига, скажи? Ты чахоткой хочешь стать?

Панк - Ну, прикид у нас такой.

Новый русский - Ну, на фига?

Панк - Чтобы отличаться.

Новый русский - Мозгами отличаться надо!

10. **ВЛИЯНИЕ СВЕРСТНИКОВ**

Одной из самых основных причин, почему подростки курят - это влияние сверстников. По сути, это самая лучшая реклама, с которой по силе не может сравниться, наверное, ни одна из существующих. Проведем ролевую игру «Влияние сверстников».

Разделимся на две команды - одна за курение, другая - против. Выберите из команды некурящих одного человека и попросите его выйти, снабдив предварительно следующими инструкциями:

- Когда тебя вновь пригласят, представьте себе, что пришел на вечеринку к друзьям, большинство из них курят. Они и тебе предложат закурить. Подумай, ты согласишься или откажешься и какими словами.

После того, как выбранный участник покинет группу, сообщите участникам, что действие происходит на вечеринке; большинство собравшихся — заядлые курильщики, которые должны приложить максимум усилий и не позволить другу «отколоться» от их компании. Задача же второй команды постараться убедить друга не курить.

Пока участник готовится, подготовимся и мы. Попробуем составить список утверждений, которыми вы будете убеждать своего друга. Помощники запишут ваши предложения. Ведущий делит доску на две колонки: «нет - да». Какой из списков окажется больше?

В помощь тем, кто говорит - нет, мы предлагаем 16 вариантов отказа от курения (на плакате вывешивается помощником). Тем, кто за курение, мы помогать не будем принципиально.

- 1) Нет, я не собираюсь загрязнять свой организм.
- 2) Нет, мне и так хватает неприятностей.
- 3) Нет, спасибо.
- 4) Нет, я дождусь, когда мне это будет разрешено законом.
- 5) Нет, спасибо, препаратов не хочу.
- 6) Нет, спасибо. У меня и так плохие оценки.
- 7) Нет, спасибо. Я и без этого прекрасно себя чувствую.
- 8) Нет, спасибо. У меня на это аллергия.
- 9) Нет, мне понадобятся все мои мозги, какие есть.
- 10) Нет, это опасно для жизни.
- 11) Нет. Эти химические радости не для меня.
- 12) Нет. Я пробовал, мне не понравилось.
- 13) Нет, спасибо. Мне не хочется умереть молодым.
- 14) Нет, я и так воюю со своими родителями.
- 15) Нет, когда -нибудь я захочу иметь здоровую семью.
- 16) Нет. Я хочу быть здоровым.

11. Вот как рассказал о своем опыте курения Лев Николаевич Толстой (карточка).

«Во рту было горько и дыхание перехватило. Однако, скрепив сердце, я довольно долго втягивал в себя табачный дым..., а во рту я почувствовал горечь и в голове маленькое кружение. Я хотел уже перестать и только посмотреться с трубкой в зеркало, как, к удивлению моему, зашатался на ногах; комната пошла кругом и, взглянув в зеркало, к которому я с трудом подошел, я увидел, что мое лицо бледно, как полотно».

12. Предлагаем вам посмотреть опыт, который покажет, что происходит в легких человека во время курения (демонстрация опыта).

13. Наше правительство ввело административную ответственность за курение в общественном месте (зачитывается статья закона).

14. Начинаящий курильщик перевозмогает отвратительные ощущения. Продолжая курить, он заставляет свой организм привыкнуть к отраве и тот внешне перестает реагировать. Но внутри человека происходят очень значительные изменения. Вы знаете об этом?

Предлагаем вам провести игру-тест «**ВЫ РИСКУЕТЕ СВОИМИ ЛЕГКИМИ!**»

За каждый правильный ответ участник получает фишку. Кто наберет больше фишек, получит маленький приз.

**Вопрос 1:** при курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ?

- Ответ: угарный газ. Это ядовитый газ, который, соединяясь с красными кровяными тельцами, уменьшает количество кислорода, переносимого кровью.

**Вопрос 2:** сколько известных канцерогенных веществ содержится в среднем в одной сигарете? 4? 8? 12? 15?

- Ответ: в каждой сигарете содержится 15 различных канцерогенов.

**Вопрос 3:** какой орган наряду с легкими больше всего страдает от последствий курения?

- Ответ: сердце. Курение является одной из основных причин заболеваний сердца.

**Вопрос 4:** верно или нет, что физические упражнения сводят на нет пагубное воздействие курения?

- Ответ: неверно. Спорт ни в какой мере не нейтрализует вреда, причиненного курением организму.

**Вопрос 5:** какова главная причина бытовых пожаров с гибелью людей – электроприборы, воспламеняющиеся химические препараты или сигареты?

- Ответ: сигареты.

**Вопрос 6:** если человек выкуривает пачку в день ежедневно на протяжении года, сколько смолы оседает на его/ее легкие?

- Ответ: около литра.

**Вопрос 7:** верно или нет, что курение вызывает сильное привыкание?

- Ответ: верно. Курение порождает как физическую, так и психологическую зависимость, это одна из причин, почему так трудно бросить курить.

**Вопрос 8:**какой процент курильщиков заявляет, что хотели бы бросить курить? 25, 65, 85 или 100%?

- Ответ: 85%.

**Вопрос 9:** какой процент составляют курящие среди подростков?

- Ответ: только около 10%. (Приблизительно 3 миллиона.)

**Вопрос 10:** что означает «пассивное курение»?

- Ответ: «пассивное курение» (или «вынужденное курение») состоит в том, что некурящие вдыхают сигаретный дым окружающих их курильщиков. Особенно опасно это для больных страдающих астмой, заболеваниями сердца и органов дыхания.

**Вопрос 11:** верно или нет, что чем больше человек знает о курении, тем меньше вероятность, что он возьмет в рот сигарету?

- Ответ: верно.

**Вопрос 12:**какие проблемы типичны для детей курильщиков?

- Ответ: повышенная заболеваемость бронхитом, пневмонией и т.д.

**Вопрос 13:** сколько сигарет необходимо для того, чтобы нарушить нормальный баланс воздуха и крови в легких?

- Ответ: одной сигареты достаточно, чтобы увеличить сердцебиение, повысить артериальное давление и нарушить нормальное кровообращение и газообмен в легких.

**Вопрос 14:** назовите 3 причины, по которым подростки предпочитают не курить!

- Ответ: во-первых, дурной запах; во-вторых, некурящие друзья; в-третьих, некурящие родители и т.д.

## 15. ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ

«Курить или не курить» - очень важный вопрос, решать который приходится каждому из нас в какой-то момент жизни. Каждый человек имеет право на свободу выбора, но наш выбор не может быть по-настоящему свободным, и отвечать нашим интересам, если человек недостаточно осведомлен о последствиях курения.

Хорошее здоровье - это образ жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Мы надеемся, что убедили вас сегодня, что никотин - это медленный убийца. В помощь тому, кто сегодня решил бросить курить или хочет помочь в этом кому - то из своих родственников или друзей мы предлагаем памятки, которые вы можете прочитать на стенде и получить у наших помощников.

## 6. Профилактическая акция «Начни с себя»

**Цель:** Профилактика табакокурения, пропаганда здорового образа жизни.

(В фойе колледжа утром звучит энергичная музыка, 4 волонтера проводят соцопрос, ведущие говорят следующий текст):

- Всем! Всем! Всем! – Доброе утро!!!

- Ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира отмечается Международный день отказа от курения.

- Именно об этом социальном явлении мы будем говорить сегодня.

- Всех желающих поддержать инициативу и с пользой провести свободное время приглашаем принять участие в профилактической акции «Начни с себя!»

- В программе акции: - работа станций;

- газетного киоска, в котором вы сможете совершенно бесплатно приобрести брошюры с полезной

информацией о вреде табакокурения;

- всем желающим бабка-Никотинка обменяет сигарету на конфету;

- по итогам, участникам акции, будут вручены флажки с девизом «Быть здоровым – это модно!»

- Акция будет проходить в спортивном зале колледжа на большой перемене.

- Уважаемые студенты, если вы успели заметить, у нас в фойе сегодня работают волонтеры, которые проводят социологический опрос.

- Не будь равнодушным, подойди и ответь на предлагаемые вопросы.

- Результаты опроса вы сможете увидеть на большой перемене, на плазме.

- Студенческий Совет рекомендует...

- Листовки! Читайте листовки!!!

- Хочешь жить – бросай курить!

- Курильщики! Откажитесь от вредной привычки, порауйте себя и близких!

### **Акция проводится в спортивном зале.**

- Добрый день всем участникам профилактической акции «Начни с себя!»

- Наша акция проходит в рамках Международного дня отказа от курения.

(разочарованно) - Курение... прочно вошло не только в наш быт, но и в культуру.

- По статистике КУРЕНИЕ считают:

- вредной привычкой – 47% из числа опрошенных горожан г.о.

Новокуйбышевск,

- зависимостью – 38%,

- неизлечимой болезнью – 9%,

- не смогли определить своего отношения к курению – 6%

респондентов.

- На вопрос о последствиях употребления табака 22% респондентов затруднились дать ответ.

- Бросить курить, по мнению 12% респондентов – легко,

- 56% считают, что это трудно,

- 4% считают, что – невозможно,

- 28% не задумывались об этом.

- При этом 21% из числа опрошенных горожан пытались бросить курить, но в основном безуспешно.

- Сегодня, мы призываем всех: Хочешь жить – бросай курить!

- Именно поэтому нашу акцию мы решили назвать «Начни с себя!»

- Сегодня вы можете принять участие в работе следующих станций:

- Станция «Кричалки»
- Станция «Аргументы»
- Станция «Здоровье»
- Станция «Листовка»
- Станция «Антиреклама»
- Станция «Есть вопрос»
- Станция «Очумелые ручки»

- Кстати, на станции «Очумелые ручки» вы сможете своими собственными руками смастерить флажок с девизом акции «Быть здоровым – это модно!»

- Сегодня в зале, для всех присутствующих, работает газетный киоск, в котором вы можете получить буклет с полезной информацией о вреде табакокурения.

- Бабка-Никитинка обменяет вашу сигарету на конфету.

- А в завершении акции, в общем круге, мы исполним массовый оздоровительный танец, под руководством волонтера – Юлии.

- Итак, «Начни с себя!»

- Свой путь вы можете начать с любой станции.

*(На каждой станции ведётся статистика)*

**Станция «Кричалки»** (листочки, ручки)

Участникам даётся задание: придумать речёвку или короткий стишок по профилактике табакокурения (не более 4-х строчек, рифма желательна)

**Станция «Аргументы»**

Участникам предлагается в течение 1-2 минут придумать и обсудить между собой максимальное количество доводов в пользу отказа от употребления табачной продукции.

**Станция «Есть вопрос»** (таблички на стене «ДА», «НЕТ», «Может быть»)

**Упражнение Джеффа:**

Участникам задаются вопросы, на стене висят 3 варианта ответа в виде табличек «Да», «Нет», «Может быть». После каждого вопроса участники встают к тем вариантам ответов, которые считают правильными, обосновывают их. (Мнения могут разделиться, в этом случае участники обосновывают каждый вариант)

**ВОПРОСЫ:**

1. Курите ли вы?
2. Курить – это модно? (Обоснуйте свой ответ)
3. Трудно ли вам удержаться от курения в местах, где оно запрещено?  
(Обоснуйте свой ответ)
4. Курение – основная причина сердечных заболеваний. (верно)
5. Курение может снизить эффект многих лекарств. (верно)
6. Если вы здоровы – курение безопасно. (неверно: с каждой вдыхаемой сигаретой в поток крови попадают тысячи ядов)
7. Чтобы нанести вред организму, курильщик должен курить много лет подряд.  
(неверно: любое курение потенциально опасно для организма)
8. Дети курильщиков подвергаются большей опасности заболеть воспалением дыхательных путей, воспалением среднего уха и астмой. (верно)
9. Никотин такой же наркотик. (верно)
10. Плохой запах изо рта, жёлтые зубы – это проблема, с которой сталкиваются курильщики. (верно: в дополнение к плохому дыханию и жёлтым зубам у курильщиков может развиваться рак рта, языка, губ и глотки)

**Станция «Здоровье»**

- Как вы думаете, совместимы ли курение и спорт?

- Предлагаю вам немного оздоровиться.

Покрутить обруч, попрыгать в скакалку.

После упражнения глубокий вдох-выдох.

**Станция «Листовка»** (заготовки А4, фломастеры, скотч)

Участникам даётся задание: составить мини-листовку, убеждающую во вреде курения. Продолжить фразу «Я не советую вам начинать курить, потому что...»

(по итогам работы станции оформить стенд СТЕНА ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ из полученных листовок)

**Станция «Антиреклама»** (полуватманы, маркеры, скотч)

Участникам даётся задание: нарисовать мини-плакат, убеждающий во вреде курения.

**Станция «Очумелые ручки»** (2 степлера, скобы, трубочки, заготовки флажков «Быть здоровым – это модно!»)

Участникам даётся задание: изготовить флажок собственными руками.

- Мы думаем самое время – подвести итоги!

- А пока мы собираем статистические данные и создаём сводную таблицу, предлагаем вам организовать большой общий круг, для того чтобы исполнить массовый оздоровительный танец.

- Юлия, просим вас в центр. А вас, уважаемые студенты, просим повторять все движения за Юлией.

(танец «БОДРЯЧОК»)

- Молодцы! Давайте поаплодируем друг другу!

- А мы подводим итоги!

- Итак, бабкой-Никотинкой было уничтожено \_\_\_\_\_ сигарет.

- Участниками акции было съедено \_\_\_\_\_ килограмма конфет.

- Своими собственными руками было изготовлено \_\_\_\_\_ флажков.

- В газетном киоске полезной информацией было оснащено \_\_\_\_\_ человек.

- По профилактике табакокурения было придумано \_\_\_\_\_ кричалок.

- В пользу отказа от употребления табачной продукции было приведено \_\_\_\_\_ убедительных аргументов.

- О вреде курения было составлено \_\_\_\_\_ убеждающих листовок и нарисовано \_\_\_\_\_ мини-плакатов.

- А теперь **главное:** своему здоровью, сегодня, уделили внимание \_\_\_\_\_ человек.

- Если привык постоянно

Везде сигаретой дымить,

Вспомни статистики цифры –

Ты можешь следующим быть!

- Здоровье – не горные скалы,

Легко его погубить.

Думайте сами, решайте сами:

Курить или не курить!

### **III БЛОК: ЗАКРЕПЛЕНИЕ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ НАВЫКОВ.**

#### **1. Тренинг формирования жизненно важных навыков**

**Цель:** Обучение осознанию своих проблем и поиску их решения, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению.

#### **Упражнение 1. Ритуал приветствия.**

#### **Упражнение 2. Вопрос.**

Каждый из детей по очереди выходит перед своей группой и становится к ней спиной. Остальные задают ему любые вопросы, изменяя при этом свой голос (по тону, частоте, громкости, интонации).

Прежде чем ответить на вопрос, отвечающий называет имя спрашивающего. Если он ошибается, то ему об этом сообщают. При этом необязательно, чтобы каждый задавал вопрос. Постоянным остается количество вопросов, а кто и сколько вопросов задает, группа решает сама.

#### **Упражнение 2. Проблемы.**

А.

- В жизни все мы сталкиваемся с различными трудностями, обнаруживаем у себя черты, осложняющие нам жизнь. В то же время если хорошенько подумать, то отыщутся примеры, показывающие, что мы вполне способны с этим справиться. Вот, например, склонность откладывать на потом, когда мы тянем с делами, которые нужно завершить к определенному сроку, до последнего момента, когда успеть почти нереально. Но все мы можем, наверное, вспомнить и случаи, когда, заблаговременно запланировав сделать что – то, успевали вовремя. Стало быть все в наших руках.

Ребятам предлагается вспомнить и записать такие случаи (по одному), а затем рассказать о них.

После обсуждения тренер предлагает таким же образом вспомнить о своих:

Боязни или раздражении, вызываемых критикой в свой адрес.

Стремлении обвинить в своих проблемах других.

Б.

Тренер предлагает разобрать понятие «проблема», предоставив возможность каждому участнику высказать свою точку зрения.

В высказываниях чаще всего фигурируют бытовые проблемы. Можно выбрать любую из них и обсудить ее так, чтобы участники смогли увидеть за ней психологическую проблему.

Например: «Как только подумаю, что надо делать уроки (готовиться к экзаменам), находится уйма неотложных дел». Почему не хочется, почему находятся другие дела?

Ответы часто похожи: «Лень».

Реакция руководителя: «Что за ней (ленью) стоит?» На этом этапе разговор следует вести не на личностном, а на абстрактном уровне – «со всеми такое бывает».

Тренер предлагает всем поразмышлять на тему: «Почему появляется лень?» Собрав «корзину» причин, следует систематизировать их по принципу внешних (зовут друзья; задание родителей и т. д.) и внутренних (не умею себя занять; боюсь еще одной неудачи и т. д.) признаков.

Причины, мешающие удовлетворить основную потребность, вызывают какие – то ощущения...

Тренер предлагает вспомнить, какие ощущения возникают в моменты появления лени: забыл, что это надо сделать; болит голова; устал, нет сил. Что это значит?

Ребята часто сами приходят к пониманию, но если не могут найти ответ, тренер помогает, информирует участников: срабатывает нечто, защищающее нас от этого дела, которое не хочется делать. Это нечто называется психологическими защитными механизмами.

Далее еще раз предлагается проследить механизм защиты, подставив под сомнение бытовое понимание причинности: «ленюсь (не хочу чего – то делать), так как болит голова», но в действительности голова болит часто тогда, когда «не верю в свои силы или не хочу брать на себя ответственность».

«Выбрасывая» это суждение – спорное, тревожащее, вызывающее недоумение, - ведущий втягивает группу в дискуссию.

Можно предложить каждому вспомнить свою ситуацию, когда ему чего – то очень хотелось делать, и то, как он решил эту проблему.

- Выполняя упражнения на наших занятиях, мы делаем важный шаг в самопознании, потому что на собственном опыте понимаем справедливость формулы на счет достоинств как продолжения недостатков (или наоборот). Наше подлинное знание – то, что мы открываем для себя сами. Нужно помнить: «Во мне нет ничего абсолютно отрицательного, ничего абсолютно положительного. Все, чем я владею, и хорошим, и плохим – часть моего Я. Все это важно для меня, служит моим потребностям».

### **Упражнение 3. Крокодил.**

Тренер говорит о том, что многие люди боятся показаться окружающим смешными, нелепыми. Спрашивает участников, знакомо ли им это чувство.

Следующая игра предлагается в качестве средства избавления от этого опасения.

Группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает некоторое слово или словосочетание (можно название предметов, часто встречающихся в обиходе), вторая – делегирует своего участника (лучше если добровольно), которому сообщается загаданное слово. Последний должен изобразить это слово только при помощи жестов и мимики, а его команда попытаться понять, что было загадано. Команды загадывают слова по очереди. После того как в роли изображающего побывало большинство участников, можно обсудить чувства, возникавшие, когда приходилось что – то изображать.

### **Упражнение 4. Записки.**

Предложите ребятам написать записки и скажите, что они будут прочитаны только в последний день занятий. Записки должны быть анонимными. После того как все закончили писать, тренер собирает их и складывает в заранее подготовленную пустую бутылку. Содержание записок может быть любым: от мудрых мыслей, которые посетили участников, до анонимных писем конкретному

человеку. В последний день занятий, тренер зачитывает их вслух. Зачастую можно прочесть очень интересные вещи.

### **Упражнение 5. Бип!**

Вся группа, за исключением водящего, сидит кругом (на стульях или креслах).

Водящий с завязанными глазами ходит внутри круга, периодически садясь к участникам на колени. Его задача – угадать к кому он сел. Ощупывать не разрешается, садиться надо спиной к сидящему, так, как будто садишься на стул.

Сидящий может сказать «Бип!», желательно «не своим голосом», чтобы его не узнали. Если водящий угадал, на чьих коленях он сидит, то этот член группы начинает водить, а предыдущий садится на его место.

### **Упражнение 6. Не могу полюбить себя.**

- В течение ближайших 15 минут вы должны составить как можно более подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя. Если вам не хватает отведенного времени, можете писать дальше, но не в коем случае не меньше. Написали?

Теперь вычеркните все то, что относится к общим правилам, принципам типа: «Любить себя нескромно», «Человек должен любить других, а не себя». Мы уже выясняли, что подобные высказывания – лишь ширма, за которой неудачник прячется от реальных причин своих неудач. Поэтому пусть в списке останется лишь то, что связано лично с вами.

Теперь перед вами список ваших недостатков. Этот список, короткий или длинный, список того, что портит вам жизнь.

Прежде всего подумайте: если бы эти недостатки принадлежали не вам, а кому –нибудь другому человеку, которого вы очень любите, какие из них вы простили бы ему или, может быть, посчитали даже достоинствами? Вычеркните эти черты, они не могли помешать вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить себя.

Отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть.

Почему бы вам не сделать то же самое для себя?

Почему не помочь самому себе?

Выпишите их в отдельный список, а из этого вычеркните. Ну что, много ли осталось?

Давайте поступим с ними таким образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Мы же не откажемся от любимого человека, если узнаем, что некоторые его привычки нас, мягко говоря, не устраивают.

### **Упражнение 7. Я в лучах солнца.**

- На отдельном листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети, с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Около каждого луча напишите что –нибудь хорошее о себе. Задача – написать о себе как можно лучше.

Носите этот листочек всюду с собой. Добавляйте лучи. А если вам станет особенно мерзко на душе и покажется, что вы ни на что не годитесь, достаньте это солнце, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или другом своем качестве. Приводите как можно более конкретные примеры, выражающие это качество. Еще лучше записать это в дневник или на магнитофон.

Одно предупреждение все же необходимо. Любить себя – это не значит все время гладить себя по головке и все прощать. Любить себя – это значит понимать свои слабости и недостатки и даже отвратительные черты, для того чтобы иметь силы и возможности их преодолевать, становиться лучше, сильнее, независимее. А значит, быть готовым к тем трудностям, которые обязательно выпадут на вашу долю.

### **Упражнение 8. Гимн себе.**

Я – это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди, чем – то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбрал это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, удовольствие,

напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой.

Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое – что кое – что во мне озадачивает меня, и есть во мне что –то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что не вполне меня устраивает.

Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что –то новое в себе самом.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. У меня есть все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя.

Я – это Я, и Я – это замечательно.

## **Рефлексия**

### **Упражнение 9. Ритуал прощания.**

#### **2. Диспут для подростков "Успех в жизни"**

Какие бы воздействия не оказывала среда на ребёнка, какие бы требования она ни предъявляла, до тех пор, пока эти требования не войдут в систему собственных потребностей ребёнка, они не выступят действительными факторами его развития.

Собственными же потребностями ребёнка они становятся лишь в том случае, если их выполнение обеспечивает ему сохранение не только объективно занимаемого положения, но и его внутренней позиции.

### **Цели занятия:**

1. Исследовать уровень сформированности личностно-нравственного самоопределения обучающихся
2. Определить уровень сформированности умения принимать коллективные решения, аргументируя свою точку зрения.
3. Развитие умения находить компромиссы в условиях наличия конкурентных точек зрения.

### **1. Знакомство или выявление проблем подростка.**

Выявить основные проблемы современного подростка и определить противоречия развития личности поможет анкета. Цель анкеты: определить круг проблем подростков, очерченных откровенно и неформально.

### **Инструкция для участников.**

Ты заметил, что в последнее время больше начинаешь задумываться о себе и своих проблемах. Это естественно: радости и огорчения есть у каждого человека. Они могут быть связаны с учёбой, друзьями, родителями, отдыхом и т.п. Расскажи немного о них, отвечая на вопросы нашей анкеты. Напиши, что действительно, тебя волнует.

1. Что тебе доставляет радость в жизни?
2. Какие у тебя обиды? Из-за чего тебе приходится часто переживать?
3. Какие твои проблемы взрослым безразличны, а для тебя важны?
4. Какую цель в жизни ты сейчас ставишь перед собой?

### *Памятка педагогу:*

- Помогайте студенту приобретать жизненный опыт.
- Развивайте жизнеспособность личности подростка, с тем, чтобы подросток мог переключаться со своей личности на окружающих.
- Учите ставить цель и её достигать.
- Помните, что подросток прислушается к вам только в том случае, если ваш интерес к его личности и судьбе будет неподдельным и искренним.
- Помните, что оценка сверстников гораздо важнее для подростка, чем ваша.

## **2. Изучаем ценности.**

**Цель:** определить тенденции в формировании ценностей подростков.

Осознание учащимися целей, дающих человеку смысл жизни, понимание разницы между материальными и нематериальными целями. Осознание подростками собственных целей и стремлений, что для них является самым важным в жизни, какие отношения для них приемлемы с другими людьми и природным миром.

Перед началом работы необходимо разделить участников на группы.

Диспут предполагает наличие игры как формы подведения итога. В соответствии с правилами игры каждый школьник подходит к “Чёрному ящику” и достаёт фишку определённого цвета. Количество фишек соответствует количеству играющих. Количество цветов, которыми окрашены фишки соответствует выбранной классификации обсуждаемых ценностей, определяющих успех в жизни. После процедуры выбора фишек школьники делятся на группы, в соответствии с выбранным цветом. Учитель объясняет в самом общем объёме понятия “материальные ценности” и “нематериальные ценности”.

### **Инструкция для учащихся.**

1. Определите материальные и нематериальные ценности, поставив “М” или “Н”.
2. Выделите для себя пять целей, которые вы хотели бы достичь в жизни.

3. Обсудите своей группой, над какими стремлениями человек властен, над какими не властен.
4. Докажите мнение вашей группы по поводу того, какие цели являются наиболее важными в жизни.

**К чему стремятся люди в жизни.**

- Хорошее образование.
- Хорошая работа и карьера.
- Счастливая семья.
- Слава.
- Деньги, богатство.
- Дружба.
- Достижения в искусстве, музыке, спорте.
- Уважение и восхищение окружающих.
- Наука как познание нового.
- Хорошее здоровье.
- Уверенность в себе и самоуважение.
- Хорошая пища.
- Красивая одежда, ювелирные украшения.
- Власть и положение.
- Хороший дом, квартира.
- Сохранение жизни и природы на земле.
- Счастье близких людей.
- Благополучие государства.

**Вопросы для обсуждения в группах:**

1. Каковы пять самых важных вещей в твоём списке?
2. Думаешь ли ты, что будешь по настоящему счастлив, если этого добьёшься?

3. Совпадает ли мнение группы по поводу важности некоторых твоих ценностей?

### **Выводы.**

- Поведение людей мотивируется поставленными целями.
- Некоторые цели важнее других в силу ценности получаемого результата.
- Цели и вознаграждения разнообразны: от конкретных до абстрактных.
- Для достижения целей необходимо приложить усилия.
- Иногда для достижения целей возникают противоречия.

### **3. Мой выбор.**

#### **Инструкция для участников.**

Перед тобой список из двенадцати понятий, каждое из которых означает одну из общечеловеческих ценностей. Необходимо сравнить эти понятия попарно между собой. Из каждой пары (см. лист ответов) выбери ту, которая тебе кажется наиболее важной, более привлекательной для будущей взрослой жизни.

#### **Список ценностей.**

1. Активная, деятельная жизнь.
2. Здоровье.
3. Интересная работа.
4. Красота природы и искусства.
5. Любовь.
6. Материально обеспеченная жизнь.
7. Наличие хороших и верных друзей.
8. Уверенность в себе.
9. Возможность расширения своего образования, кругозора, культуры
10. Свобода поступков.
11. Счастливая семейная жизнь.
12. Творчество.

## Лист ответов.

|      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |       |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|
| 1 2  | 2 3  | 3 4  | 4 5  | 5 6  | 6 7  | 7 8  | 8 9  | 9 10 | 10 11 | 11 12 |
| 1 3  | 2 4  | 3 5  | 4 6  | 5 7  | 6 8  | 7 9  | 8 10 | 9 11 | 10 12 |       |
| 1 4  | 2 5  | 3 6  | 4 7  | 5 8  | 6 9  | 7 10 | 8 11 | 9 12 |       |       |
| 1 5  | 2 6  | 3 7  | 4 8  | 5 9  | 6 10 | 7 11 | 8 12 |      |       |       |
| 1 6  | 2 7  | 3 8  | 4 9  | 5 10 | 6 11 | 7 12 |      |      |       |       |
| 1 7  | 2 8  | 3 9  | 4 10 | 5 11 | 6 12 |      |      |      |       |       |
| 1 8  | 2 9  | 3 10 | 4 11 | 5 12 |      |      |      |      |       |       |
| 1 9  | 2 10 | 3 11 | 4 12 |      |      |      |      |      |       |       |
| 1 10 | 2 11 | 3 12 |      |      |      |      |      |      |       |       |
| 1 11 | 2 12 |      |      |      |      |      |      |      |       |       |
| 1 12 |      |      |      |      |      |      |      |      |       |       |

*Рекомендации педагогу.*

Необходимо подсчитать ценностный выбор для каждого участника отдельно. Далее определить количество выборов в целом группы. В заключение составляется рейтинг ценностей выбора.

### 4. Итоговая игра “Ключ к успеху”.

**Цель игры:** личностно-ценностное самоопределение учащихся; формирование навыков принятия коллективного решения, умения аргументировано высказать своё мнение; формирование умения принимать верное решение в рамках игровой модели аукциона.

### Правила и содержание игры.

В соответствии с цветом выбранных фишек, участники диспута распределены на группы. Цвет фишек соответствует определённой категории ценностей, обеспечивающих успешную человеческую деятельность. Согласно данной классификации таковыми ценностными категориями являются:

| Профессия            | Здоровье                           | Духовные ценности         | Материальные ценности   |
|----------------------|------------------------------------|---------------------------|-------------------------|
| 1. Образование       | 1. Занятия физкультурой и спортом. | 1. Дружба.                | 1. Деньги.              |
| 2. Работа и карьера. |                                    | 2. Счастье близких людей. | 2. Благополучная семья. |
| 3. Достижения        |                                    |                           | 3. Хороший              |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <p>в науке.</p> <p>4. Возможность работы за границей.</p> <p>5. Уважение и восхищение окружающих</p> | <p>2. Хорошее здоровье.</p> <p>3. Сохранение жизни и природы на земле.</p> <p>4. Отсутствие вредных зависимостей</p> <p>5. Уверенность в себе и самоуважение.</p> | <p>3. Достижения в музыке, искусстве.</p> <p>4. Благополучие государства.</p> <p>5. Слава, известность.</p> | <p>дом.</p> <p>4. Хорошая пища и одежда.</p> <p>5. Власть и положение.</p> |
|--|---|---|--|

Перечисленные ценности в данной игре выполняют роль “акций”, которые можно вложить в достижение успеха в жизни. Таким образом, каждая группа учащихся условно получает акции одной ценностной категории. Каждый участник группы обладает одной определённой акцией в соответствии с номером фишки. Общее количество ценностей (акций) приведено в сводной таблице, которая вывешивается перед учащимися.

### **Ход игры**

В самом начале игры участникам, разбитым на группы, предлагается придумать название для каждой группы, которые выступают в игре как “акционерные компании”. Далее участникам предлагается в течение 10 минут подумать и решить для каждой группы какие акции из предложенных необходимо вложить в достижение успеха, а какие можно выставить на аукцион и обменять на акции других ценностных категорий. Пропорции обмена акций не регламентируются, т.е. на одну акцию в зависимости от её ценности в глазах участников игры можно получить одну или несколько акций других категорий. В принципе обменять можно любые акции, в том числе и те, которые были ранее

вложены в достижение успеха, если группа – кампания считает это целесообразным. Если какая-либо группа смогла приобрести три или более акции одной ценностной категории (контрольный пакет), то она в праве произвести обмен любой оставшейся акции этой категории на любую свою, без учёта интересов противоположной стороны. Обмен акциями происходит в течение 15-20 минут. По истечении этого времени кампаниям предлагается подвести итог и обосновать перед общей аудиторией участников аукциона полученный набор (суммарный индекс) акций различных ценностных категорий, которые необходимы, по их мнению, человеку для достижения успеха в жизни. Кроме этого каждая группа - кампания имеет право дополнить сводный индекс свободной акцией, в которой участники самостоятельно записывают ценность, отсутствующую в ранее предлагаемом перечне, но с точки зрения членов группы необходимую для успеха.

**Таким образом, итоговым результатом диспута будет аргументированная защита каждой группы участников своего набора жизненных ценностей, дискуссия о понимании студентами, что такое успех в жизни и возможные варианты его достижения.**

*Методические пояснения.*

“Аукционно-рыночная” форма проведения игры естественным образом создаёт положительное мотивационное поле для её участников, расширяет круг актуальных понятий, используемых в ходе игры. Достоинством предложенной игровой модели является то, что перечень ценностей - акций можно изменять в зависимости от конкретных дидактических целей, стоящих перед учителем. Например, ценности можно конкретизировать по другим содержательным критериям (человеческие качества, необходимые для достижения успеха в жизни: умение общаться, креативность, наличие теоретического и практического интеллекта, организаторские способности, эмпатия и т.д).

**Подведение итогов диспута.**

Итоговым этапом диспута становится обсуждение каждого варианта ценностных выборов, представленных участниками. Каждая группа обосновывает

жизнеспособность своего выбора ценностей, которые с точки зрения участников необходимы для достижения успеха в жизни.

#### **IV блок: Использование полученного опыта**

##### **1. Сборы - тренинги «Карусель»**

Демократизация всех сторон жизни в нашей стране остро постановила вопрос о гуманизации учебно-воспитательного процесса, о совершенствовании управления им.

Административно-командный стиль руководства в образовании, как и во всех сферах нашего общества, порождая застой, сковывая творчество, инициативу у учащихся, мешая думать, анализировать, более того, создавая нездоровый морально-психологический климат. Только в условиях сотрудничества, самоанализа и анализа, уважения друг к другу есть простор к творчеству, и инициативе, личной ответственности.

Одной из ступеней в модели гуманизации учебно-воспитательного процесса и демократизации управления и являются сборы-тренинги «Карусель».

**Цель сборов-тренингов:** содействовать процессу личностного развития, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения успеха.

Задачи сборов-тренингов «Карусель».

1. Формирование нового уровня мышления, логической памяти.
2. Развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников.
3. Развитие творческого потенциала.
4. Выявление индивидуальных способностей.

##### **Участники сборов-тренингов «Карусель»**

1. Ведущие групп (студенты, прошедшие обучение по программе «Открытый мир»)
2. Студенты первого курса.

Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области «Чапаевский химико-технологический техникум»

## Сборы-тренинги «Карусель»

ДОЛ «Берёзки»

**1 день «День открытых дверей»**

*Девиз: «Давайте дружить»*

| <b>Время</b> | <b>Наименование мероприятия</b>          | <b>Ответственный</b>  |
|--------------|--|---|
| 9.00-11.00   | Заезд, регистрация, расселение, завтрак. | Педагог-психолог<br>Педагоги-организаторы<br>Социальный педагог |
| 11.05-11.30  | Организация выставки                     | Социальный педагог  |

|             |   |  |
|-------------|---|--|
|             | «Самопрезентация»   |  |
| 11.30-12.00 | ОС. Открытие сборов-тренингов «Карусель»  | Педагог-психолог                               |
| 12.00-13.30 | Игры-знакомства, разогревы. Ожидания. Принятие правил в группе.                     | Ведущие групп.                                 |
| 13.30-14.00 | ОС. Игра на взаимодействие «Вавилонская башня»                                      | Педагоги-организаторы                          |
| 14.00-15.00 | Обед  | Педагоги-организаторы<br>Ведущие групп.        |
| 15.00-16.00 | Работа станций (Поднять мяч; Жонглирование; Слепец и поводырь; Все на борт; Буриме) | Ведущие групп.                                 |
| 16.00-17.00 | ОС. Игра на взаимодействие «Конверт»  | Педагог-психолог                               |
| 17.00-18.00 | Подготовка к ВМ «Все цвета радуги»  | Ведущие групп.                                 |
| 18.00-19.00 | Ужин  | Педагоги-организаторы<br>Ведущие групп         |
| 19.00-20.00 | ОС. ВМ «Все цвета радуги»   | Ведущие групп.                                 |
| 20.00-21.00 | ОС. Подготовка к костру.  | Педагоги-организаторы<br>Ведущие групп (юноши) |
| 21.00-22.00 | ОС. «Костёр»  | Педагоги-организаторы<br>ведущие групп (юноши) |
| 22.00-23.00 | Подведение итогов дня в группах.  | Ведущие групп.                                 |
| 23.00       | Отбой. Планёрка организаторов.  | Педагог-психолог                               |

## 2 день «День добровольчества»

*Девиз: «Добровольцы объединяйтесь!»*

| <b>Время</b> | <b>Наименование мероприятия</b>  | <b>Ответственный</b>  |
|--------------|--|---|
| 8.00-9.00    | Подъём   | Ведущие групп (юноши)   |
| 9.00-10.00   | Завтрак  | Педагоги-организаторы<br>ведущие групп  |
| 10.00-10.40  | ОС. Камертон.  | Ведущие групп.  |
| 10.40-11.50  | Игры на взаимодействие.  | Ведущие групп.  |
| 12.00-13.10  | ОС. Игра «Карта»   | Ведущие групп.  |
| 13.10-14.00  | Обед   | Педагоги-организаторы<br>ведущие групп  |
| 14.00-14.40  | ОС. Социальное проектирование.   | Ведущие групп.  |
| 14.40-16.40  | ОС. «Верёвочный курс»<br>(Треугольник; Приз; Паутина;<br>Бревно; Гусеница) | Педагог-психолог<br>Социальный педагог<br>Педагоги-организаторы<br>Ведущие групп. |
| 16.50-18.00  | Защита проектов.   | Ведущие групп.  |
| 18.00-19.00  | Ужин   | Педагоги-организаторы<br>ведущие групп.   |
| 19.00-20.00  | ОС. ВМ «Игромания»   | Педагоги-организаторы   |

|             |                                  |                       |
|-------------|----------------------------------|-----------------------|
| 20.00-22.00 | Дискотека.                       | Педагоги-организаторы |
| 22.00-23.30 | ОС. Общая свечка                 | Педагог-психолог      |
| 23.30-00.00 | Подведение итогов дня в группах. | Ведущие групп.        |
| 00.00       | Отбой. Планёрка организаторов.   | Педагог-психолог      |

### 3 день «День успеха»

*Девиз: «Мечты сбываются!»*

| <b>Время</b> | <b>Наименование мероприятия</b>                                       | <b>Ответственный</b>  |
|--------------|---|---|
| 8.00-9.00    | Подъём  | Ведущие групп (юноши)   |
| 9.00-10.00   | Завтрак   | Педагоги-организаторы<br>ведущие групп  |
| 10.00-10.40  | ОС. Камертон.   | Ведущие групп.  |
| 10.40-11.30  | ОС смены «Коллаж успеха»  | Педагог-психолог  |
| 11.30-12.00  | Подведение итогов сборов-тренингов «Карусель» в группах.              | Ведущие групп.  |
| 12.00-13.10  | ОС. Общее подведение итогов сборов-тренингов «Карусель». Награждение. | Педагог-психолог<br>Социальный педагог<br>Педагоги-организаторы<br>Ведущие групп. |
| 13.10-14.00  | Операция «Мой до дыр»   | Педагог-психолог<br>Социальный педагог<br>Педагоги-организаторы<br>Ведущие групп. |
| 14.00-14.30  | Обед  | Педагоги-организаторы<br>ведущие групп  |
| 14.30-15.00  | Фотосессия.   | Педагоги-организаторы   |
| 15.00-17.30  | Свободное время.  |   |

#### **Список литературы:**

Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – Спб., 3003.

Белогуров С. Б., Климович В. Ю. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании. Наглядно-методическое пособие для проведения занятий с подростками. Центр «Планитариум». Москва. 2003.

- Белогуров С. Б., Климович В. Ю. Профилактика подростковой наркомании. Наглядно-методическое пособие для педагогов и родителей. Центр “Планитариум”. Москва. 2003.
- Интернет-ресурсы.
- Березин С.В., Лисецкий К.С., Мотынга И.А. Психология ранней наркомании. – Самара, 1997.
- Березин С.В., Лисецкий К.С. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании, 2003.
- Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. М., 1999 г.
- Бояринцева Г. Профилактика подростковой наркозависимости. (практическое руководство по групповому тренингу) – Пермь, 2000.
- Быков А.А., Худякова Е.Н., Бочкарева Т.И., Шокурова Н.В. – Самара, 2002.
- Васильев В.Н. «Утомление и восстановление сил»; М., 1994.
- Дегтярева О.И. Организация работы в области профилактики девиантного поведения в детской и молодежной среде. – Волгоград, 2003.
- Жариков Е.С. Психологические средства стрессоустойчивости. - Москва, 1990.
- Криворотов Н.С. Профилактика вредных привычек – один из факторов успешной учебы детей в школах. – Йошкар – Ола, 2003.
- Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. – Москва, 1997.
- Кривцова С.В. Тренинг. Учитель и проблемы дисциплины. Москва., 2000.
- Козлов В.В. Психотехнологии в социальной работе. – Ярославль, 1997.
- Николаева Л.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе: пособие для учителя. – Москва, 2000.
- Нещербет Л.Г. Сделай правильный выбор! – Нижний Новгород, 2002.
- Марасанов Г.И. Социально – психологический тренинг. Москва, 1998.
- Парыгина Б.Д. Практикум по социально – психологическому тренингу. – Спб., 1997.
- Рожков М.И., Ковальчук М.А. Профилактика наркомании у подростков// учебно-методическое пособие. – Москва, 2003.
- Рай Л. Развитие навыков эффективного общения. Спб, 2002.
- Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. М.: Высш. школа, 1983г.
- Маркова В. Здоровый образ жизни обучающихся М., 1998 г.

## Приложение

### Анкета для участников группы

Фамилия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_

Ниже перечислено несколько принципов работы человека в группе. Оцените следование этим принципам себя и каждого члена группы (передавая листки по кругу) по пятибалльной шкале:

5- следует в значительной степени;

4-следует довольно часто;

3-трудно сказать;

2-следует в небольшой степени;

1-не следует данному принципу.

| № Принципы работы в группе  | Я | Группа обо мне |  |  |  |  |  |
|---|---|----------------|--|--|--|--|--|
|   |   |                |  |  |  |  |  |
| 1.При обсуждении активен, высказывает свое мнение   |   |                |  |  |  |  |  |
| 2.Внимательно слушает каждого говорящего  |   |                |  |  |  |  |  |
| 3.Поощряет участие других, демонстрирует понимание чужих мнений   |   |                |  |  |  |  |  |
| 4.Ориентирован на решение задачи, направляет группу к ее целям, выявляя отклонения от курса               |   |                |  |  |  |  |  |
| 5.Критикует точку зрения, а не человека   |   |                |  |  |  |  |  |
| 6.Выступает посредником при расхождении мнений  |   |                |  |  |  |  |  |
| 7.Говорит кратко, ценит время   |   |                |  |  |  |  |  |
| 8.Подталкивает, побуждает группу к принятию решения   |   |                |  |  |  |  |  |
| 9.Старается хорошо аргументировать свое мнение  |   |                |  |  |  |  |  |
| 10.Поступается в чем-то своим мнением, согласуя его с мнением других, для утверждения группового согласия |   |                |  |  |  |  |  |

Студенты высказывают свои мнения, ощущения, что понравилось, что не понравилось, чему научились и вынесли для себя полезного из программы «Открытый мир».

### Тест на выявление уровня самооценки

1. Как часто вас терзают мысли, что вам не следовало говорить или делать что-то?
  - а) очень часто — 1 балл;
  - б) иногда — 3 балла.
2. Если вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, вы:
  - а) постараетесь победить его в остроумии — 5 баллов;
  - б) не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора — 1 балл.
3. Выберите одно из мнений, наиболее вам близкое:
  - а) то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда — 5 баллов;
  - б) успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;
  - в) в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.
4. Вам показали шарж или пародию на вас. Вы:
  - а) рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное — 3 балла;
  - б) тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — 4 балла;
  - в) обидитесь, но не подадите вида — 1 балл.
5. Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?
  - а) да — 1 балл;
  - б) нет — 5 баллов;
  - в) не знаю — 3 балла.
6. Вы выбираете духи в подарок подруге. Купите:
  - а) духи, которые нравятся вам — 5 баллов;

б) духи, которым, как вы думаете, будет рада подруга, хотя вам лично они не нравятся — 3 балла;

в) духи, которые рекламировали в недавней телепередаче.

7. Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?

а) да — 1 балл;

б) нет — 5 баллов;

в) не знаю — 3 балла.

8. Задевает ли вас, когда ваши коллеги (особенно молодые) добиваются большего успеха, чем вы?

а) да — 1 балл;

б) нет — 5 баллов;

в) иногда — 3 балла.

9. Доставляет ли вам удовольствие возражать кому-либо?

а) да — 5 баллов;

б) нет — 1 балл;

в) не знаю — 3 балла.

10. Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:

а) голубой — 1 балл;

б) желтый — 3 балла;

в) красный — 5 баллов.

Подсчет баллов

50—38 баллов. Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое «я», выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: «Вы любите себя, но не любите других». Но у вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. И

даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего, вы «защититесь» утверждением «все врут календари». А жаль...

37—24 балла. Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

23—10 баллов. Очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Остановитесь! Кто сказал, что любить себя плохо? Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек.

### **Методика "Лидер"**

Эта методика предназначена для того, чтобы оценить способность человека быть лидером. Данное качество немаловажно для педагога, поскольку он должен быть лидером, по крайней мере — в детском коллективе.

В данной методике испытуемый отвечает на 50 вопросов, и по его ответам на эти вопросы делается вывод о том, обладает ли он персональными психологическими качествами, необходимыми лидеру. Из двух предложенных вариантов ответа на каждый вопрос необходимо выбрать и отметить только один.

#### **Текст опросника**

1. Часто ли вы бываете в центре внимания окружающих? а) да, б) нет.
2. Считаете ли вы, что многие из окружающих вас людей занимают более высокое положение по службе, чем вы? а) да, б) нет.
3. Находясь на собрании людей, равных вам по служебному положению, испытываете ли вы желание не высказывать своего мнения, даже когда это необходимо? а) да, б) нет.
4. Когда вы были ребенком, нравилось ли вам быть лидером среди сверстников?

а) да, б) нет.

5. Испытываете ли вы удовольствие, когда вам удастся убедить кого-то в чем-то? а) да, б) нет.

6. Случается ли, что вас называют нерешительным человеком? а) да, б) нет.

7. Согласны ли вы с утверждением: «Все самое полезное в мире есть результат деятельности небольшого числа выдающихся людей»?

а) да, б) нет.

8. Испытываете ли вы настоятельную необходимость в советчике, который мог бы направить вашу профессиональную активность?

а) да, б) нет.

9. Теряли ли вы иногда хладнокровие в разговоре с людьми? а) да, б) нет.

10. Доставляет ли вам удовольствие видеть, что окружающие побаиваются вас?

а) да, б) нет.

11. Стараетесь ли вы занимать за столом (на собрании, в компании и т.п.) такое место, которое позволяло бы вам быть в центре внимания и контролировать ситуацию? а) да, б) нет.

12. Считаете ли вы, что производите на людей внушительное (импозантное) впечатление? а) да, б) нет.

13. Считаете ли вы себя мечтателем? а) да, б) нет.

14. Теряетесь ли вы, если люди, окружающие вас, выражают несогласие с вами?

а) да, б) нет.

15. Случалось ли вам по личной инициативе заниматься организацией рабочих, спортивных и других команд и коллективов? а) да, б) нет.

16. Если то, что вы наметили, не дало ожидаемых результатов, то вы:

а) будете рады, если ответственность за это дело возложат на кого-нибудь другого;

б) возьмете на себя ответственность, и сами доведете дело до конца.

17. Какое из этих двух мнений вам ближе:

а) настоящий руководитель должен уметь сам делать то дело, которым он руководит, и лично участвовать в нем;

б) настоящий руководитель должен только уметь руководить другими и не обязательно делать дело сам.

18. С кем вы предпочитаете работать?

а) с покорными людьми,

б) с независимыми и самостоятельными людьми.

19. Стараетесь ли вы избегать острых дискуссий? а) да, б) нет.

20. Когда вы были ребенком, часто ли вы сталкивались с властностью вашего отца?

а) да, б) нет.

21. Умеете ли вы в дискуссии на профессиональную тему привлечь на свою сторону тех, кто раньше был с вами не согласен? а) да, б) нет.

22. Представьте себе такую сцену: во время прогулки с друзьями по лесу вы потеряли дорогу. Приближается вечер, и нужно принимать решение. Как вы поступите?

а) дадите возможность принять решение наиболее компетентному из вас;

б) просто не будете ничего делать, рассчитывая на других.

23. Есть такая пословица: «Лучше быть первым в деревне, чем последним в городе». Справедлива ли она? а) да, б) нет.

24. Считаете ли вы себя человеком, оказывающим влияние на других?

а) да, б) нет.

25. Может ли неудача в проявлении инициативы заставить вас больше никогда этого не делать? а) да, б) нет.

26. Кто, с вашей точки зрения, истинный лидер?

а) самый компетентный человек;

б) тот, у кого самый сильный характер.

27. Всегда ли вы стараетесь понять и по достоинству оценить людей?

а) да, б) нет.

28. Уважаете ли вы дисциплину? а) да, б) нет.
29. Какой из следующих двух руководителей для вас предпочтительнее?
- а) тот, который все решает сам;
- б) тот, который всегда советуется и прислушивается к мнениям других.
30. Какой из следующих стилей руководства, по вашему мнению, наилучший для работы учреждения того типа, в котором вы работаете?
- а) коллегиальный, б) авторитарный.
31. Часто ли у вас создается впечатление, что другие злоупотребляют вами?
- а) да, б) нет.
32. Какой из следующих двух «портретов» больше напоминает вас?
- а) человек с громким голосом, выразительными жестами, за словом в карман не полезет;
- б) человек со спокойным, тихим голосом, сдержанный, задумчивый.
33. Как вы поведете себя на собрании и совещании, если считаете, ваше мнение единственно правильным, но остальные с ним не согласны?
- а) промолчу, б) буду отстаивать свое мнение.
34. Подчиняете ли вы свои интересы и поведение других людей делу, которым занимаетесь? а) да, б) нет.
35. Возникает ли у вас чувство тревоги, если на вас возложена ответственность за какое-либо важное дело? а) да, б) нет.
36. Что бы вы предпочли?
- а) работать под руководством хорошего человека;
- б) работать самостоятельно, без руководителя.
37. Как вы относитесь к утверждению: «Для того чтобы семейная жизнь была хорошей, необходимо, чтобы решение в семье принимал один из супругов»?
- а) согласен, б) не согласен.
38. Случалось ли вам покупать что-либо под влиянием мнения других людей, а, не исходя из собственной потребности? а) да, б) нет.

39. Считаете ли вы свои организаторские способности хорошими? а) да, б) нет.
40. Как вы ведете себя, столкнувшись с трудностями?
- а) у меня опускаются руки;
- б) у меня появляется сильное желание их преодолеть.
41. Делаете ли вы упреки людям, если они этого заслуживают? а) да, б) нет.
42. Считаете ли вы, что ваша нервная система способна выдержать жизненные нагрузки? а) да, б) нет.
43. Как вы поступите, если вам предложат произвести реорганизацию вашего учреждения?
- а) введу нужные изменения немедленно;
- б) не буду торопиться и сначала все тщательно обдумаю.
44. Сумеете ли вы прервать слишком болтливую собеседника, если это необходимо? а) да, б) нет.
45. Согласны ли вы с утверждением: «Для того чтобы быть счастливым, надо жить незаметно»? а) да, б) нет.
46. Считаете ли вы, что каждый человек должен сделать что-либо выдающееся?
- а) да, б) нет.
47. Кем вы предпочли бы стать?
- а) художником, поэтом, композитором, ученым;
- б) выдающимся руководителем, политическим деятелем.
48. Какую музыку вам приятнее слушать?
- а) могучую и торжественную,
- б) тихую и лирическую.
49. Испытываете ли вы волнение, ожидая встречи с важными и известными людьми? а) да, б) нет.
50. Часто ли вы встречали людей с более сильной волей, чем ваша? а) да, б) нет.

### **Оценка результатов и выводы**

В соответствии со следующим ключом определяется сумма баллов, полученных испытуемым.

**Ключ:** 1а, 2а, 3б,4а, 5а, 6б,7а, 8б,9б,10а, 11а, 12а, 13б,14б,15а, 16б,17а, 18б,19б,20а, 21а, 22а, 23а, 24а, 25б,26а, 27б,28а, 29б,30б, 31а, 32а, 33б,34а, 35б,36б,37а, 38б,39а, 40б,41а, 42а, 43а, 44а, 45б, 46а,47б,48а, 49б,50б.

За каждый ответ, совпадающий с ключевым, испытуемый получает 1 балл, в другом случае — 0 баллов.

Если сумма баллов оказалась **до 25 баллов**, то качества лидера выражены слабо.

Если сумма баллов в пределах **от 26 до 35**, то качества лидера выражены средне.

Если сумма баллов оказалась равной **от 36 до 40**, то лидерские качества выражены сильно. И, наконец, если сумма баллов **больше, чем 40**, то данный человек, как лидер, склонен к диктату.