

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

*Методический сборник для преподавателей
образовательных учреждений*

Управление Федеральной службы Российской Федерации
по контролю за оборотом наркотиков
по Республике Башкортостан

**ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

*Методический сборник для преподавателей
образовательных учреждений*

УДК
ББК

Рецензенты:

Сурин А.Ш. – заместитель министерства образования Республики Башкортостан, Заслуженный учитель Республики Башкортостан

Хайруллина Р.Х. – проректор по социальной работе БГПУ им. М. Акмуллы, доктор философских наук, профессор

Редакционный совет:

Кокин В.И. – начальник УФСКН России по Республике Башкортостан

Каримова Г.Г. – начальник отдела межведомственного взаимодействия в сфере профилактики УФСКН России по Республике Башкортостан

Составитель:

Сенотрусова Р.Р.

Профилактика наркомании в образовательном учреждении: Методический сборник для преподавателей образовательных учреждений. – Уфа, 2009.

Сборник содержит методические рекомендации по проведению профилактических занятий с учащимися, а также рекомендации по работе с родителями. Сборник также включает в себя тесты, психодиагностические методики, цель которых помочь педагогам выстроить с детьми позитивные, доверительные, уважительные взаимоотношения, повысить эффективность воспитательного процесса в школе и семье с учетом индивидуальных личностных особенностей подростков.

Издание предназначено для классных руководителей, психологов и социальных педагогов образовательных учреждений.

РЕКОМЕНДОВАНО МИНИСТЕРСТВОМ ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

СОДЕРЖАНИЕ

Введение
1. Наркотизм: основные понятия и виды наркотиков	
- основные понятия, связанные с наркотизмом
- виды наркотиков и их действие на организм
2. Профилактика наркозависимости в образовательном учреждении
- профилактические программы для детей и подростков школьного возраста
- выявление эпизодов потребления наркотиков детьми и подростками
- методические основы организации и проведения информационной поддержки и ан- тинаркотической пропаганды в учебных заведениях
3. Методические рекомендации для проведения профилактической работы:	
- занятия по формированию жизненных ценностей и развитие поведенческих навыков у учащихся 5-8 классов средней общеобразовательной школы
- темы для проведения профилактических занятий в старших классах
- анкеты для учащихся
- план подготовки мероприятия «Внимание, родители: наркомания!»	
- предостережения для родителей	
- писатели о наркотиках
4. Сборник психологических тестов «Личность. Общение. Здоровье»
Глоссарий
Список рекомендуемой литературы

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье, воспитание и образование подрастающего поколения являются важнейшим показателем богатства и процветания нации. В современной России поведение подростков характеризуется высоким уровнем девиантности, который представляет угрозу не только нравственному и физическому здоровью подростков, но и социальному благополучию общества в целом. Среди различных видов подросткового поведения «риска», получивших сегодня значительное распространение, наибольшую опасность для здоровья подростков, как по распространенности, так и по тяжести последствий, представляет наркотизация.

Современная концепция первичного, раннего предупреждения потребления наркотиков и роста наркомании среди детей и подростков основана на том, что в центре ее должны находиться личность несовершеннолетнего и три основные сферы, в которых реализуется его жизнедеятельность – семья, образовательное учреждение и досуг, включая связанное с ним микросоциальное окружение.

Значимость воспитательной деятельности образовательных учреждений в профилактике наркомании очевидна. Правильно организованная воспитательная работа в школе позволяет формировать и развивать духовно-нравственные ценности и в их структуре ценностные ориентации на здоровый образ жизни. Именно школам отводится ключевая роль в формировании у учащихся знаний, установок и навыков, необходимых для сознательного отказа от наркотиков, а также в предоставлении им возможностей и средств для такого шага.

Данный сборник адресован классным руководителям, психологам и социальным педагогам образовательных учреждений. Пособие знакомит с методическими приемами и технологиями проведения профилактических занятий с учащимися, а также рекомендации по работе с родителями. Сборник также содержит тесты, психодиагностические методики, цель которых помочь педагогам выстроить с детьми позитивные, доверительные, уважительные взаимоотношения, повысить эффективность воспитательного процесса в школе и семье с учетом индивидуальных личностных особенностей подростков.

1. НАРКОТИЗМ: ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ВИДЫ НАРКОТИКОВ

Основные понятия, связанные с наркотизмом

Рассмотрим основные понятия, связанные с наркотиками и их потреблением.

Наркотики – средства (вещества), оказывающие воздействие на психику и поведение человека; их потребление способно приводить к формированию физической и психической зависимости (наркомании), состоянию, при котором человек испытывает потребность в регулярном приеме наркотиков и дискомфорт при отсутствии такой возможности.

Международными и национальными органами здравоохранения устанавливается и изменяется перечень средств, относящихся к наркотическим.

Потребление наркотиков может быть либо обусловлено заболеванием и рекомендовано врачом в качестве лекарственного средства (так называемое легальное, медицинское потребление наркотиков – обезболивающих, психостимуляторов, снотворных и др.), либо немедицинским потреблением – злоупотреблением. Т.е. потреблением без назначения врача, или в дозах, превышающих назначенные, или продолжающимся после отмены назначения, или же приемом иных средств, нежели были назначены врачом.

Наркомания – заболевание, выражающееся в физической и/или психической зависимости от наркотических средств, в непреодолимом влечении к ним – аддикции (от англ. addict – предаваться чему-либо, addicted – приверженный чему-либо, addiction – склонность, пагубная привычка), приводящем к глубокому истощению физических и психических функций организма.

При этом под *физической* зависимостью понимается состояние организма, характеризующееся развитием *абстинентного* синдрома при прекращении приема средства, вызвавшего зависимость. *Абстинентный синдром* – комплекс специфических для каждого наркотического средства болезненных симптомов: головная боль, боль в мышцах и суставах, насморк, желудочно-кишечные расстройства, бессонница, судороги и т.п. На сленге абстинентный синдром носит название «ломки». Не все наркотические средства приводят к физической зависимости. Так, нулевая зависимость характерна для кокаина, галлюциногенов (ЛСД, мескалин), производных каннабиса и некоторых других.

Психическая зависимость – состояние организма, характеризующееся патологической потребностью в приеме какого-либо средства, вещества, с тем, чтобы избежать нарушений психики, психологического дискомфорта, вызванных прекращением приема этого средства (вещества), хотя и при отсутствии абстиненции. Таким веществом может быть не только наркотик, но и кофеин (кофе), теин (чай), никотин (табак), лекарства. Последнее время все чаще упоминают и исследуют психическую зависимость от компьютерных и иных игр, болезненное влечение к ним, а также лекарственную зависимость.

Наркотизм – относительно распространенное, статистически устойчивое социальное явление, выражающееся в потреблении некоторой частью населения наркотических (и токсических) средств и в соответствующих последствиях.

Наркотики сопровождают человечество всю известную историю. Еще «отец истории» Геродот описывал потребление древними египтянами производных каннабиса, а «отец медицины» Гиппократ использовал опиум в своей медицинской практике. О снотворном действии опия упоминается в Шумерских таблицах, т.е. 6 тысяч лет назад. Раскопки в Перу и Эквадоре свидетельствуют о потреблении листьев коки около 2300 лет назад. Очевидно, человеку присуще стремление изменять психику с помощью каких-либо средств. Потребление наркотиков может служить формой социального протеста, средством идентификации (показателем принадлежности к определенной субкультуре), а потребление некоторых из них (элитарных», «престижных» (например, кокаина) играет престижно-статусную роль. Другое дело, что за все приходится платить, и потребители наркотиков расплачиваются здоровьем, потерей работы, учебы, семьи, жизнью...

Виды наркотиков и их действие на организм

Возникает вопрос: если наркотики вызывают одни неприятности (зависимость, «ломки», физическая, психическая и социальная деградация, страдания близких, ранняя смерть), то чего ради люди их потребляют? В основе стремления к приему наркотиков лежит эйфорирующий эффект («кайф»), состояние легкости, восторга, блаженства, душевного покоя или же необычайной остроты ощущений – красок, запахов, звуков. За «кайф» приходится платить мучительными «ломками», утратой социального статуса, ранней гибелью. Страх перед «ломками» - вторичная причина, заставляющая наркомана постоянно возобновлять прием наркотиков.

Характер эйфории («кайфа») и абстинентного синдрома («ломок») зависят от вида наркотических средств или иных сильнодействующих веществ. Существует несколько классификаций наркотических средств по разным основаниям. Приведем одну из них.

К первой группе наркотиков относятся *опиаты* – производные опиумного мака или же синтетические препараты с морфиноподобным действием: опий, морфин, омнопон, кодеин, дионин, промедол, метадон, кокарнар и др., а также героин – один из самых сильных и распространенных наркотиков в современной России. «Кайфу» предшествует «приход» (тепловые волны, которые прокатываются по всему телу). Абстиненция развивается спустя 5-6, иногда 6-12 часов после последнего приема («дозы») и сопровождается сердцебиением, потливостью, зевотой, чиханием, кашлем, ознобом. Пульс становится частым и слабым, зрачки расширены (вообще же у опиумного наркомана зрачки резко сужены). В костях и мышцах – тянущие боли, мучительные для больного. Отмечаются тошнота, рвота, понос, боли в животе, нарушение сна. Возможны потеря сознания, коллапс. Превышение дозы («передоз») заканчивается смертью.

Вторая группа наркотиков – *психостимуляторы*: кокаин и его производные, включая «крэк», кофеин, фенамин, эфедрон, МДМА (экстази), первитин, хат или кат и др. Кокаин добывается из листьев южно-американского кустарника – коки. После приема Кокина наблюдается легкое головокружение, головная боль, сменяющиеся воодушевлением, повышенной работоспособностью, ускорением мыслительных процессов, повышенной двигательной активностью, стремлением общаться. Абстинентный синдром – общая слабость, головная боль, состояние тревоги, страха, вспыльчивость, раздражительность. Позднее – вялость. Апатия, зрачки сужены. Возможно развитие кокаинового психоза. Похожего на алкогольный («белая горячка»).

Третья группа – *психодепрессанты*: барбитураты и другие снотворные препараты (барбитал, этаминал-натрий, барбитал-натрий, ноксирон и др.). Эйфорирующий эффект напоминает состояние алкогольного опьянения. Зависимость от барбитуратов имеет очень тяжелые последствия. Вылечить от привыкания к казалося бы «безобидным» лекарственным препаратам оказывается еще сложнее, чем от других видов наркотической зависимости. В состоянии абстиненции – бессонница, тревога, страх, сердцебиение, возможны судороги, психические расстройства.

Четвертая группа наркотических средств – производные каннабиса – индийской (а также чуйской, дальневосточной) конопли: марихуана или гашиш, именуемые также анашой, планом. Через несколько минут после курения наступает эйфорический эффект: «вначале испытывается безотчетное состояние довольства... Хочется петь, плясать, поднимать огромные тяжести. Мысли бегут все быстрее и быстрее, рождаясь и исчезая... Чувство времени и пространства извращаются. Весьма причудливы иллюзии зрения. Идущему по лестнице кажется, что она простирается до облаков.» Абстинентный синдром при гашишизме выражен слабее, чем при опиомании: головная боль, расстройство сна, раздражительность, неприятные ощущения в области сердца, грудной клетки и др. Однако длительный прием производных каннабиса может привести к ряду психических расстройств: гашишный психоз, сумеречные состояния с агрессивными стремлениями.

Наконец, в качестве относительно самостоятельной, пятой группы выделяют *галлюциногены*. К ним относятся вещества естественного происхождения – мескалин (из почек одной из разновидностей кактуса), псилоцибин (из разновидности грибов), а также синтетического – печально известный ЛСД (диэтиламид альфа-лизергиновой кислоты), фенциклидин или

ПЦП, или «ангельский порошок» и некоторые другие. Галлюциногены вызывают галлюцинации, обострение всех ощущений, изменение восприятия времени и пространства.

2. ПРОФИЛАКТИКА НАРКОЗАВИСИМОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Когда учителя и родители замечают изменения поведения подростка, вызванные потреблением наркотика, они думают, что это – трудности переходного возраста. Когда становится ясно, что это связано с приемом наркотиков, подросток уже перешел зачастую рубеж первой стадии болезни, получил наркотическую зависимость. И бороться с уже сформировавшейся болезнью очень трудно, так как 95% наркозависимых после лечения опять начинают принимать наркотики.

Во всех антинаркотических программах мира на первое место ставят проблему профилактики наркозависимости.

Профилактика зависимости от наркотиков представляет собой стратегии, направленные либо на снижение факторов риска заболевания наркоманией, либо на усиление многих факторов, которые понижают восприимчивость к болезни. Определенные жизненные обстоятельства могут либо способствовать, либо препятствовать началу потребления психоактивных веществ. Обстоятельства, достоверно увеличивающие шансы индивида стать потребителем наркотиков, называются факторами риска потребления психоактивных веществ. Обстоятельства, достоверно увеличивающие шансы индивида стать потребителем психоактивных веществ, называются факторами защиты (протективными факторами) от риска потребления психоактивных веществ.

Например, факторами риска потребления наркотиков могут быть:

- проблемы межличностного общения в семье, школе, со сверстниками;
- высокий уровень семейного стресса, семейная нестабильность, низкий уровень дохода в семье;
- личностные особенности (неуверенность в себе, заниженная самооценка, колебания настроения, невысокий интеллект, неприятие социальных норм, ценностей и т.д.);
- регулярное общение со сверстниками, потребляющими наркотики, отсутствие устойчивости к давлению сверстников;
- рождение и воспитание в семье больных алкоголизмом, наркоманией;
- проблемы физического и психического здоровья;
- ранняя сексуальная активность, подростковая беременность;
- неспособность освоить школьную программу, прогулы в школе.

Факторами защиты от риска потребления психоактивных веществ могут быть:

- семейная стабильность и сплоченность, адекватное воспитание и теплые, близкие отношения с членами семьи;
- высокая самооценка, развитые навыки самостоятельного решения проблем, поиска и восприятия социальной поддержки, устойчивость к давлению сверстников, умение контролировать свое поведение;
- высокий уровень интеллекта и устойчивости к стрессу, физическое и психическое благополучие;
- доступность служб социальной помощи;
- высокое качество медицинской помощи;
- низкий уровень преступности в регионе.

Становится очевидным, что профилактика имеет перед собой цель усилить факторы защиты, препятствующие началу потребления и уменьшить факторы риска формирования зависимости от психоактивных веществ. Нет единственного фактора, который бы способствовал началу потребления психоактивных веществ конкретным человеком. В процессе жизни на индивида воздействует совокупность как факторов риска, так и факторов защиты, которые не имеют прямых вероятных связей с формированием наркозависимости.

В мире существуют определенные отработанные подходы к проведению профилактического воздействия в зависимости от уровня проблемы. Они основаны на классификации

профилактики, принятой Всемирной Организацией Здравоохранения, в рамках которой профилактика подразделяется на первичную, вторичную и третичную.

Первичная профилактика зависимости от психоактивных веществ имеет целью предупредить начало потребления наркотиков лицами, ранее их не потреблявшими. Она является преимущественно социальной, наиболее массовой и ориентирована на детей, подростков, молодежь. Усилия первичной профилактики направлены не столько на предупреждение развития болезни, сколько на формирование способности сохранить либо укрепить здоровье.

Вторичная профилактика зависимости от психоактивных веществ является избирательной. Она ориентирована на лиц, имеющих эпизоды потребления психоактивных веществ, либо на лиц, имеющих признаки формирующейся зависимости в ее начальной стадии. Необходимость во вторичном профилактическом воздействии возникает в тех случаях, когда заболевание имеет вероятность возникнуть (профилактика для группы риска), либо когда оно возникло, но не достигло пика своего развития.

Третичная профилактика наркозависимости является преимущественно медицинской, индивидуальной и ориентирована на контингенты больных, зависимых от психоактивных веществ. Третичная профилактика типа «А» направлена на предупреждение дальнейшего злоупотребления психоактивными веществами больными либо на уменьшение будущего вреда от их применения, на оказание помощи больным в преодолении зависимости. Третичная профилактика типа «Б» (именуемая также четвертичной) направлена на предупреждение рецидива заболевания у больных, прекративших потреблять наркотики.

Для создания профилактических программ необходимо четко представлять принципы, по которым строится профилактическая активность.

1. Принцип системности. Этот принцип предполагает разработку и проведение программных профилактических мероприятий на основе системного анализа актуальной, социальной и наркотической ситуации в стране.

2. Принцип стратегической целостности.

Этот принцип определяет единую стратегию профилактической деятельности, обуславливающую основные стратегические направления и конкретные мероприятия и акции. Подход к профилактике должен быть стратегически целостным.

3. Принцип многоаспектности.

Предполагает сочетание различных аспектов профилактической деятельности: личностно-центрированного (это система воздействий, направленных на позитивное развитие ресурсов личности), поведенчески-центрированного (целенаправленное формирование у детей прочных навыков и стратегий адаптивного поведения), средо-центрированного (формирование системы социальных институтов, направленных на профилактическую и реабилитационную активность). Эта система может быть организована в отдельном округе, районе, стране, и должна носить организованный характер.

4. Принцип ситуационной адекватности профилактической деятельности.

Означает соответствие профилактических действий реальной социально-экономической, социально-психологической и наркологической ситуации в стране.

5. Принцип динамичности.

Предполагает обеспечение непрерывности, целостности, динамичности, постоянства, развития и усовершенствования профилактической деятельности.

6. Принцип солидарности.

Означает солидарное межведомственное взаимодействие между государственными и общественными структурами с использованием системы социальных заказов.

7. Принцип легитимности.

Предполагает реализацию целевой профилактической деятельности на основе принятия ее идеологии и доверительной поддержки большинством населения.

Профилактические действия не должны нарушать права человека.

8. Принцип полимодальности и максимальной дифференциации.

Предполагает гибкое применение в профилактической деятельности различных подходов и методов, а не центрирование только на одном методе или подходе.

Профилактические программы для детей и подростков школьного возраста

Разработка и апробация различных программ профилактики наркозависимости среди детей, подростков, молодежи становится все более актуальным научным направлением во всем мире, в том числе и в России. В настоящее время профилактика наркомании уже не представляет собой лишь малоэффективные попытки информирования молодежи о наркотиках и их последствиях, а имеет четко сформулированные цели, задачи и стратегии действий и является системой научных знаний.

При проведении этих программ необходимо создание условий открытого доверительного общения и творческой атмосферы работы, основная цель которой — формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих потреблению наркотиков.

Данные программы должны включать в себя информацию о наркотиках и других психоактивных веществах:

- о действии психоактивных веществ на организм, о причинах и последствиях их употребления, формах заболеваний, связанных с ними, путях к выздоровлению;
- о связи употребления наркотиков и других форм саморазрушающего поведения с особенностями личности, общения, социальными сетями, стрессом и путями совладания с ним.

Информация о психоактивных веществах не должна подаваться в лекционной форме. Она вплетается в структуру тренинговой программы на том этапе, когда уже реализованы три наиболее важные ключевые направления.

К ним относятся:

- 1) осознание собственных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения;
- 2) развитие этих ресурсов;
- 3) развитие стратегий и навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствующего злоупотреблению психоактивными веществами.

Ребенку необходимо помочь осознать самого себя:

- отношение к себе, своим возможностям и недостаткам;
- собственную систему ценностей, целей и установок;
- способность или неспособность делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение, решать простые и сложные жизненные проблемы;
- умение оценивать жизненные ситуации и свои возможности их контролировать;
- умение общаться с окружающими, понимать их поведение, сопереживать, принимать и оказывать психологическую и социальную поддержку.

В ходе программы необходимо формировать и развивать следующие ресурсы личности:

- позитивное отношение к себе и в то же время умение критически себя оценивать;
- позитивное отношение к возможностям своего изменения и развития, к вероятности совершения ошибок, но и возможности исправления их;
- умение адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать проблемы, управлять собой и изменять себя, ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их, контролировать свое поведение и изменять свою жизнь;
- умение анализировать собственное состояние и адекватно выражать свои чувства;
- умение сопереживать другим и понимать мотивы и перспективы их поведения;
- принимать психологическую и социальную поддержку и оказывать ее, принимать собственные решения.

В группе, в которой проводится профилактическая работа, очень важно установление доверительных, честных, эмоционально и социально поддерживающих отношений. Занятия с младшими подростками должны проводиться преимущественно в игровой форме, но при этом, - содержать в себе элемент серьезной интеллектуальной и психологической работы. В рабочей группе необходимо выработать обязательные правила. Важнейшими из них должны быть умение слушать, оказывать взаимное доверие, проявлять уважение, конфиденциальность, возможность открыто высказывать свое мнение и обозначать свою позицию, принимать на себя ответственность за активность и успешность работы группы. Еще одним важным компонентом работы в группе, где проводится профилактическая программа, является использование эффектов группового взаимодействия и развития. Это означает, что процесс занятий в группе

представляет собой развивающуюся систему взаимоотношений, получения и осмысления информации и жизненного опыта. Таким образом, происходит развитие наиважнейших качеств личности, препятствующих ее наркотизации.

Выявление эпизодов потребления наркотиков детьми и подростками

Выявление эпизодов потребления наркотиков связано со следующими юридическими моментами. Выделяют абсолютные (прямые) признаки наркотизации. Абсолютные признаки достоверно указывают на потребление подростком наркотиков (но без определенных клинических тестов утверждать, что субъект является наркоманом, нельзя). К абсолютным признакам наркотизации относятся:

1. Состояние клинического опьянения.
2. Абстинентный синдром.

Все остальные признаки считаются косвенными, их обнаружение свидетельствует лишь о возможном недостоверном потреблении субъектом наркотиков. Именно косвенные признаки могут быть обнаружены в учебном заведении, поэтому каждый педагог должен проявлять максимальную наркологическую бдительность в отношении возможного потребления детьми и подростками токсиманических веществ и наркотических средств во всех случаях, когда обнаруживаются:

- какие-либо таблетки, ампулы, капсулы, порошки, чаще всего без маркировки;
- любые приспособления для инъекций – шприцы, иглы, жгуты;
- целые растения или их части, измельченная растительная масса;
- приборы или их детали для обработки растений, перегонки или очистки химических препаратов, фильтры из марли, бинтов, смятая фольга;
- реактивы, применяемые при самодельном изготовлении препаратов. К самым распространенным относятся уксусный ангидрид, кристаллический йод, марганцовокислый калий;

- следы на коже, сосудах от инъекций разной давности. Чем больше стаж наркотизации, тем большее число вен подвергается патологическим изменениям – появляются «дорожки» вдоль вен, уплотненные, зарастающие вены, пигментация вдоль сосудов и пр.

- запах табачного дыма, сочетающийся со сладковато-приторным запахом жженой травы или синтетических средств;

- какие-либо химические вещества, реактивы, препараты, жидкости, средства бытовой и технической химии, приспособления для их вдыхания (трубки, маски, и т.п.), признаки действия химических средств на коже лица, рук, на слизистой оболочке носоглотки, губ, глаз, на волосах; наличие специфического химического запаха, исходящего от кожи, волос, одежды.

У родителей учащихся возможно выяснение следующих моментов:

- увеличение требуемой подростком суммы денег на карманные расходы или исчезновение денег или ценностей из дома;

- появление скрытности в поведении, лживость, отказ сообщать о своем местонахождении;

- резкое изменение круга друзей и потеря интереса к хобби, учебе, спорту;

- неожиданные перемены настроения, необычные реакции, немотивированные и нехарактерные приступы сонливости или агрессивности;

- неожиданное и как бы беспричинное снижение успеваемости в школе, прогуливание занятий;

- звучание в речи подростка особых жаргонных оборотов с упоминанием баяна, малянки, винта, травки, ширева, колес, дряни, дури, чернухи и пр.

- появившийся внезапный интерес к домашней аптечке, пособиям по действию различных лекарств, стремление завязать знакомство с сотрудниками аптек, других медицинских учреждений;

- появление с алкогольным запахом, но при этом поведение несколько отличается от алкогольного опьянения (в целях маскировки подростки, по совету опытных товарищей, полощут рот алкоголем).

В случае подозрения в вероятном потреблении наркотических или токсиманических веществ учащегося осматривает вызванный в учебное заведение нарколог, при этом нарколог

осматривает не только подозреваемого в потреблении наркотиков учащегося, но и еще 10-15 человек из его класса (группы). По рекомендации нарколога подросток может быть включен в группу риска, если факт потребления не доказан, либо взят на учет в наркологическом диспансере. В отношении каждого подобного учащегося члены наркопоста разрабатывают индивидуальный реабилитационный план и ведут соответствующую документацию. Классные руководители информируют наркопост о поведении подростка не реже 1 раза в месяц. Во всех случаях о факте обследования учащегося наркологом сообщают родителям. Беседы с родителями, родственниками подростков должны проводиться не реже 1 раза в 3 месяца. Действия педагогов и психологов во всех случаях выявления фактов потребления учащимися наркотических средств или токсикоманических веществ, направления на обследование должны определяться принципами уважения к ребенку и подростку, доверия, соблюдения врачебной тайны, устранения всего, что может нанести моральную или психическую травму, причинить ущерб репутации учащегося. Работа должна вестись корректно, деликатно, без ненужной огласки, применения методов воздействия и воспитания, унижающих достоинство подростка и его родителей.

***Методические основы организации и проведения
информационной поддержки и антинаркотической пропаганды в учебных заведениях***

Информационную поддержку и антинаркотическую пропаганду в учебных заведениях необходимо проводить регулярно и целенаправленно, так как единичные бессистемные мероприятия не могут сформировать стойких правильных убеждений у подростков. Необходимо разработать четкий план антинаркотической пропаганды, включающий лекции, беседы с учащимися и их родителями, тематические викторины, дискотеки, эстрадные миниатюры и спектакли, конкурсы антирекламы наркотиков, посещение кино-и видеосалонов, театров, оформление рабочих панелей холлов (рисунки, плакаты. Сменные коллажи), использование локальных средств массовой информации, раздачу буклетов, наклеек, значков, календарей, упаковочных материалов с антинаркотической тематикой. Для организации внеаудиторных мероприятий необходимо привлекать положительных лидеров класса или группы, поскольку они лучше знают волнующие их одноклассников проблемы, ориентируются в том, какой именно элемент антинаркотической пропаганды будет более действенным в конкретной ситуации. Кроме того, учащиеся могут раскрыть свои таланты и наклонности, манипулируя антинаркотической пропагандой при разработке сценариев викторин, вечеров, дискотек, театрализованных представлений.

Главными задачами антинаркотической деятельности является предупреждение детей и подростков о вредном действии наркотиков и выработка антинаркотических установок. Необходимо раскрывать механизм формирования зависимости от наркотиков, пагубность их действия на организм, личность в целом, на социальные последствия наркомании, говорить об опасности не только наркомании, но и разового, эпизодического приема наркотиков. Иллюстрировать подобные лекции и беседы лучше всего с ссылками на конкретные факты из жизни, приводя примеры из художественной и научно-популярной литературы, из средств массовой информации. Необходимо также освещать юридические и правовые аспекты наркомании.

К лекционной работе следует привлекать хорошо подготовленных к работе с данным контингентом учащихся психиатров-наркологов, врачей-специалистов по гигиеническому воспитанию, психологов, педагогов, сотрудников наркоконтроля и органов внутренних дел. Недопустимо, чтобы лекции и беседы проводились общественниками-неспециалистами, не имеющими профессиональных знаний. Компетентные специалисты должны подготовить членов наркопостов, классных руководителей, чтобы последние могли самостоятельно проводить лекции и беседы с учащимися и их родителями, для адекватного восприятия информации педагог излагает материал доступным языком, избегая специальной терминологии. Элементы сведений о действии наркотиков и токсикоманических веществ вводятся в такие дисциплины, как химия, биология, этика и психология семейной жизни, правоведение и т.д.

Учитывая тот факт, что неквалифицированная, неосторожная информация может сама возбудить нездоровый интерес и явиться причиной проявления стремления испытать действие наркотиков, сведения в лекции должны преподноситься максимально осторожно, избегая

информации о способах получения и применения этих веществ, об условно-положительных особенностях и воздействия и ощущений, возникающих при их потреблении. Акцентировать внимание слушателей необходимо на тех наркотиках, которые потребляются в данном регионе, населенном пункте, в данной группе подростков. Обязательно следует учитывать осведомленность аудитории в отношении наркологических проблем и конкретную наркологическую ситуацию в регионе. Молодежная аудитория очень восприимчива к этическим и эстетическим положительным образам и юмористической форме подачи материала.

При подготовке лекций, бесед, эстрадных миниатюр, публикаций и передач по локальным СМИ следует обращать внимание на чередование положительных и отрицательных примеров образа жизни. Фиксация только на отрицательных последствиях злоупотребления наркотическими и токсикоманическими веществами без использования положительных альтернатив, примеров отказа или демонстрации прогноза образа жизни без наркотиков не сможет способствовать выработке правильных установок на ведение здорового образа жизни. Следует помнить, что антинаркотическая пропаганда, проводимая навязчиво и прямолинейно, в лоб, может привести к притуплению внимания, активизации механизмов психологической защиты. Эффективность пропаганды в этом случае будет невысока. Более того, у школьников перенасыщение информацией о наркотиках, получаемой в том числе от учителей и врачей, может привести к разовым потреблением.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Занятия по формированию жизненных ценностей и развитие поведенческих навыков у учащихся 5-8 классов средней общеобразовательной школы

Целью занятий является формирование жизненных ценностей и развитие поведенческих навыков у учащихся общеобразовательных учебных заведений, которые позволяют выработать у них установку на здоровый образ жизни, на негативное отношение к потреблению наркотиков. Содержание занятий охватывает широкий спектр проблем, стоящих перед подростками.

Пособие знакомит с методическими приемами и технологиями проведения занятий с учетом возрастных особенностей подростков, в них активно используются приемы группового взаимодействия: игры-активаторы, ролевые игры, групповые дискуссии и т.п. Подобный подход к изучаемому материалу настраивает подростков на активную самостоятельную работу, позволяет открыто высказывать свои мысли по обсуждаемым вопросам, формировать у учащихся этого возраста адекватные антинаркотические установки с расширением возможностей социальной адаптации.

Для достижения успеха в вопросах профилактики потребления наркотических и других психоактивных веществ необходимо развитие личностных качеств и социальных навыков подростков, обучение детей новым формам поведения, формирование стрессоустойчивой личности, способной самостоятельно и ответственно строить свою жизнь. В связи с этим неотъемлемой частью курса по профилактике наркомании являются занятия, направленные на формирование гармоничной личности, на осознание ценности здоровья. Вопросы злоупотребления психоактивными веществами рассматриваются лишь в рамках вышеназванных тем, чтобы не спровоцировать исследовательского интереса у подростков. Например, на занятии «Умеете ли вы общаться?» учащиеся дают характеристику общительному человеку, называют черты, которые помогают и мешают нормальному общению. Далее в связи с этим обсуждается вопрос: «Может ли быть наркоман успешным в общении?» В ходе обсуждения группа приходит к выводу, что у наркомана один стиль общения - агрессивный, это форма постоянного конфликта, превращение конфликтов в оправдание употребления наркотиков. Наркоманы не решают своих психологических проблем. Дети предлагают свои варианты ответов на вопрос «Как сделать так, чтобы эти проблемы решились?»

Подобный подход к профилактической работе с подростками по проблемам наркомании позволяет сделать акцент на формировании личности подростка, на осознании им жизненных ценностей и развивает его поведенческие навыки, позволяет подросткам выбрать осознанную жизненную позицию.

Эффективность проведения предложенных занятий невозможна без доверительных отношений между ведущим и учениками. Если нет доверия ведущему группы, подростки просто не будут принимать его на веру.

Для проведения подобных занятий не подходит обычная форма проведения уроков. Необходимо, чтобы на занятиях присутствовала дружеская беседа между равноправными партнерами.

Требования к организации занятий

Возраст учеников. Данные занятия рассчитаны на подростков 10-15 лет.

Размер группы. Важным фактором обучения является размер группы. Наиболее эффективна профилактическая работа в группах из 12-15 человек, эффективность ее снижается в группах более 15 человек.

Требования к помещению:

- Помещение должно быть просторным для проведения подвижных игр, но не слишком большим, чтобы не нарушалось ощущение безопасности.
- В помещении не должно быть ничего лишнего (предметов, плакатов и т.д.).
- Не должно быть острых и опасных углов, предметов.
- Занятия должны проводиться в одном и том же помещении, иначе нарушается ощущение безопасности.
- Помещение должно быть не проходным и не просматриваемым для посторонних.
- Стулья должны быть легко перемещаемыми и не скрепленными друг с другом.
- В помещении должно быть достаточно светло.
- Помещение должно быть достаточно звукоизолировано, так как во время занятий иногда будет шумно.
- В помещение не должны проникать посторонние звуки.
- Дверь должна быть закрыта на время занятий.
- Важно отсутствие посторонних в помещении на время проведения занятий, так как их появление нарушает атмосферу психологической безопасности.
- Должны быть условия для размещения на стенах ватмана или образцов наглядной агитации, создаваемых учениками в процессе работы.
- Помещение должно быть проветриваемо.

Требования к ведущим группы

Желательно, чтобы занятия вели одновременно два ведущих.

Главное условие – умение видеть мир глазами подростка, умение завоевать их доверие, дружбу и уважение. Чем лучше ведущий знает особенности аудитории, тем легче ему работать. Важно, чтобы ведущий получил удовольствие от общения группой. Если занятия с подростками не приносят удовольствия, то лучше отказаться от проведения подобной работы.

Желательно, чтобы ведущий имел достаточное представление о проблеме употребления психоактивных веществ, обладал необходимыми знаниями и информацией. Ему необходимо понимать:

1. Психофизиологические особенности подростков, которые отличают их от взрослых. Следует учитывать характер влияния этих особенностей на способность усвоения материала и специфику подростковой реакции на потребление психоактивных веществ.

2. Факторы, способствующие наркотизации подростков, и факторы, снижающие эту вероятность.

3. Зависимость от психоактивного вещества – это болезнь, имеющая биологические, психологические, социальные и духовные корни.

4. Эмоциональная подача изучаемого материала повышает эффективность обучения в группе.

5. Собственная определенная позиция ведущего к потреблению психоактивных веществ, к важности здорового образа жизни является существенным фактором воздействия на подростков.

Рекомендации к формам проведения занятий

Из всех предлагаемых форм занятий по проблемам профилактики наркомании детей и подростков нам представляется интересной структура занятий, предложенная С.Б. Белогуровым,

В.Ю. Климовичем, где основными структурными элементами являются приветствие ведущего и игра-активатор, дискуссия, ролевая игра, итоговый круг «Интересное-полезное», домашнее задание.

Для организации занятий целесообразно использовать форму круга для создания доверительной и безопасной обстановки в группе.

Игры-активаторы

Игры-активаторы необходимы для сплочения группы, установления доверительных отношений между ее участниками, а также для настроя участников на начало занятий.

Дискуссия

В ходе дискуссии подросток учится свободно высказывать свои мысли. Задача ведущего - дать возможность высказаться каждому участнику группы, задавая наводящие или побуждающие к обсуждению вопросы. Свое мнение ведущий в мягкой форме по обсуждаемой проблеме высказывает лишь во время подведения итогов обсуждения.

Быстрый круг

Быстрый круг является опросом учеников по очереди, во время которого можно сказать не более 2-3 предложений.

Итоговый круг

Итоговый круг позволяет получить обратную информацию от участников группы по обсуждаемой проблеме.

Домашнее задание

Домашнее задание является обязательным и проверяется в начале каждого занятия.

ЗАНЯТИЕ «КАК ПОЛУЧИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЖИЗНИ?»

Цели занятия:

1. Дать представление об удовольствии и способах его получения.
2. Помочь увидеть разницу между обычным получением удовольствия человеком (чтение книг, общение с друзьями и т.п.) и легким получением удовольствия от наркотиков, обсудить последствия легкого получения удовольствия для наркомана.
3. Сформировать у учащихся представление о счастье, счастливом человеке. Показать наркомана как пример личного несчастья и несчастья других.

План занятия:

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Я люблю...»
2. Дискуссия «Как получить удовольствие от жизни?»
3. Игра - активатор «Граф Монте-Кристо»
4. Дискуссия «Как отказаться от предлагаемых наркотиков?»
5. Итоговый круг «Интересное - полезное»
6. Домашнее задание

Материалы для занятия:

1. Листы ватмана
2. Фломастеры

Ведущий:

Здравствуйте! Сегодня на занятии мы поговорим о том, как вы любите проводить своё свободное время. Как получать удовольствие от жизни? Что делает человека счастливым и что несчастным?

Игра - активатор «Я люблю ...»

Чтобы вы смогли активнее включиться в разговор о свободном времени, предлагаю вам поиграть в игру «В свободное время я люблю...». Правила такие: мы будем бросать друг другу мяч; тот, кто поймает его, будет говорить «Я люблю...» и называть любимое занятие. После этого он бросает мяч кому-нибудь другому.

Пояснение для ведущего

Необходимо проследить, чтобы мяч побывал у всех участников.

Ведущий:

Ну вот, все здорово играли и увидели, какое большое разнообразие любимых занятий есть у каждого из нас, которые приносят ощущение радости жизни, доставляют удовольствие.

Дискуссия «Как получить удовольствие от жизни?»

1. Как бы вы ответили на вопрос, что такое удовольствие? (Удовольствие - умение ощущать, воспринимать. Когда человек удовлетворён, доволен, это состояние можно определить словами «мне нравится», «мне приятно». Человеку для поддержания хорошего настроения необходимо получать удовольствие.)

2. Как получать удовольствие от жизни? (любимое занятие, общение с другом, животным, книгой и т.д.).

Пояснение для ведущего.

Этот вопрос важен для обсуждения, так как фиксирует внимание детей на легитимных способах получения удовольствия. Ведущий должен направить работу учащихся на поиск этих способов с полным их обоснованием.

3. Что такое счастье? (Счастье - состояние полного удовлетворения).

4. Что делает человека счастливым? (Знать свои способности и уметь реализовать их; любить людей и служить им).

5. Что делает человека несчастным? (Болезнь, голод, потеря близкого, когда человек колется, пьёт).

6. Может ли наркоман быть по-настоящему счастливым человеком? (Наркоман потребляет наркотики, после приема которых меняется настроение человека и его способность чувствовать и понимать окружающий мир или самого себя. Наркоман ищет легкий способ получения удовольствия, таким образом отходя от решения жизненных проблем. Проблемы не уходят и не решаются, а наоборот, растут и возникают новые, а человек попадает в зависимость от наркотиков, вырабатывается потребность использовать их снова и снова.).

7. Как вы думаете, что может произойти с человеком, который употребляет наркотики? (Наркотики меняют человека, у него утрачиваются чувства любви, дружбы, уважения. Их совершенно не интересует уважение друзей, здоровье и жизнь близких. Жажда добыть наркотики любыми средствами становятся для них самым главным, даже за счет благополучия близких людей, наркоманы приносят несчастье себе и близким людям. Следует обратить внимание детей на то, что неблагоприятные последствия для здоровья могут иметь как немедленный (отравления, травмы), так и отдаленный характер (постепенное развитие хронических заболеваний).

Пояснения для ведущего.

Все отмеченные неблагоприятные последствия употребления наркотиков можно написать на листе ватмана. Например:

Вред наркотиков

Для здоровья

Расходы семьи и общества на лечение

Ухудшение состояния экономики страны

Преступления

Ухудшение отношений между людьми

8. Кто работает лучше, по вашему мнению, тот, кто пришел на работу трезвым, или тот, кто принял наркотики? Почему? Как это влияет на работу других людей, не принимающих этих веществ?

Чем больше наркотиков потребляет человек, тем меньше работы он может сделать. Кроме того, большие деньги приходится тратить на лечение наркомании и осложнений из-за неё. От этого всего мы делаемся беднее. Наркоманы не очень хорошо работают, им трудно заработать много. Для того чтобы покупать наркотики, нужны деньги. Поэтому им приходится воровать. Чтобы защитить нас от воров, нужны деньги. Это тоже дополнительные расходы.

Быстрый круг

Знаете ли вы людей, употребляющих наркотики? Ваши впечатления? (Имена называть не нужно). Как они выглядят? Как обычно ведут себя?

Пояснение для ведущего

На дискуссию по данному вопросу не следует затрачивать много времени, достаточно лишь быстро опросить учеников. Если никто не захочет ничего говорить, можно сразу же переходить к игре.

Игра-активатор «Граф Монте-Кристо»

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

Ведущий:

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

Дискуссия «Как отказаться от предлагаемых наркотиков?»

Ведущий:

Итак, среди нас оказалось немало решительных людей, которые добились своего, несмотря ни на какие препятствия. Тема нашей дискуссии «Как отказаться от предлагаемых наркотиков?». Вам необходимо придумать приемы отказа от навязчивых предложений принять наркотик. Я буду записывать их на листе ватмана (заполняется по мере поступления предложений):

1. Отвечать «нет», несмотря ни на что, что будет свидетельствовать о твердости характера. «Нет, я не хочу неприятностей» и т.п.

2. Обходить стороной место и людей, где могут предложить наркотики.

3. Сменить тему, т.е. заговорить о чем-то другом.

«А ты смотрел вчера футбол по телевизору?» и т.п.

4. Сказать, что не хотите.

«Мне не хочется умереть молодым» и т.п.

5. Испугать, сказать, что они могут заболеть гепатитом, СПИДом.

«От этого можно заразиться СПИДом» и т.п.

6. Найти в компании человека, который поддержит твою позицию.

Ведущий: Молодцы! Видите, как много существует способов отказа от потребления наркотиков. Назовите из записанных выше приемов наиболее действенные? Почему?

Ролевая игра

Мише 12 лет. Он плохо учится в школе, за что родители его все время ругают. После очередного скандала взрослые ребята (им по 18 лет) предлагают ему понюхать героин, чтобы «расслабиться». Миша знает, что от героина можно заболеть наркоманией, гепатитом или даже умереть.

Дискуссия

1. Почему окружающие хотят заставить героя употребить опасное вещество?

2. Какие чувства испытывает главный герой?

3. Какие чувства испытывают его оппоненты?

4. Что могло бы случиться потом, если бы главный герой отказался употреблять психоактивные вещества?

5. Что могло бы случиться потом, если бы главный герой согласился употреблять психоактивные вещества?

Быстрый круг

Ведущий:

Вы здорово поработали, всем спасибо. Как вы думаете, в чем опасность первой пробы наркотика? По какой причине ребята соглашаются попробовать наркотики?

Итоговый круг «Интересное - полезное»

Вы молодцы, я очень рад, что мне довелось заниматься с вами. Большое всем спасибо. Все хорошо и старательно работали. А теперь давайте по кругу скажем, что на этом уроке для нас оказалось

интересным или полезным. А может быть, что-то показалось неправильным и обидным. Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

Задание на дом

Написать небольшое сочинение «Что делает человека счастливым?»

ЗАНЯТИЕ «ДЛЯ ЧЕГО НАМ НУЖНЫ ЭМОЦИИ?»

Цели занятия:

1. Объяснить, что такое эмоции.
2. Познакомить учащихся с разнообразием эмоций и научить распознавать их.
3. Обратит внимание на важность и необходимость выражения эмоций.
4. Помочь ученикам осознать способы управления своими эмоциями.

План занятия:

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Я умею...»
2. Понятия «эмоции» и «чувства»
3. Упражнение «Узнай эмоцию»
4. Дискуссия «Для чего нужны отрицательные эмоции и как с ними справляться?»
5. Упражнение «Скажи фразу...»
6. Итоговый круг «Интересное-полезное»
7. Домашнее задание

Материалы для занятия:

листы ватмана и фломастеры.

Ведущий:

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

Пояснение для ведущего

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

Ведущий:

Сегодня мы поговорим о том, что такое эмоции и для чего они нам нужны. Но прежде поиграем в игру, которая называется «Я умею...»

Игра-активатор «Я умею...»

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

Пояснение для ведущего

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

Понятия «эмоции» и «чувства»

Ведущий:

Вашим умениям не видно конца. Иногда кажется, что мало умеешь, а на самом деле любой человек умеет многое. И как радостно сознавать, что у тебя что-то получается. Вот такие состояния, когда вы радостны, веселы, довольны, или наоборот, грустны, печальны, испуганны, робки и т. д. называются эмоциями человека. Знакомо ли вам это слово?

Когда вы наблюдаете восход солнца, слушаете музыку, ищите ответ на возникший вопрос, вы проявляете свое отношение к окружающему миру. Ваши работы или, например, картина художника может радовать или огорчать, вызывать чувство удовольствия или разочарования. В чув-

ствах проявляется удовлетворенность или неудовлетворенность человека своим поведением. Таким образом, эмоции и чувства представляют собой своеобразное отношение человека к самому себе и окружающей действительности.

Давайте вместе подумаем и назовем те эмоции, которые вы когда-то испытали.

Пояснение для ведущего.

Необходимо стимулировать учеников к тому, чтобы они назвали как можно больше эмоций, и в это время записать их на листе ватмана или на доске.

Эмоции человека:

- радость (восторг)
- грусть (печаль)
- страх (испуг)
- злость (гнев)
- и т. д

Ведущий:

Спасибо. Вы хорошо справились с заданием. Таким образом, мы видим, что любой человек может переживать самые различные эмоции.

Упражнение «Узнай эмоцию»

Сейчас с помощью мимики, жестов я вам покажу какую-нибудь эмоцию. Вы должны отгадать ее по моему виду. Тот, кто отгадает, сам может показать эмоцию, которую будут отгадывать остальные.

Ведущий:

Среди эмоций есть такие, которые нам не нравятся, их еще называют отрицательными, например, гнев, раздражение. Но это не значит, что они плохие и не нужны человеку.

Дискуссия

«Для чего нам нужны отрицательные эмоции и как с ними справляться?»

Ведущий:

1. Ребята, как выдумаете для чего нам нужны отрицательные эмоции? Какую роль они играют в нашей жизни?

Эмоции, которые нам не нравятся (печаль, гнев, страх), являются своеобразными сигналами о состоянии человека, они - побудитель к действию.

2. Для чего необходимо знать причины отрицательных эмоций человека?

Причины отрицательных эмоций необходимо знать, чтобы человек мог разобраться, что для него хорошо, что плохо.

3. Что происходит с эмоциями человека, употребляющего психоактивные вещества?

Человек, потребляющий психоактивные вещества, уходит из мира реальных чувств и поэтому не может правильно оценить происходящее с ним.

4. Что нас ожидает, если мы будем сдерживать свои отрицательные эмоции? Представьте, что ваши рот, глаза, уши, руки, ноги, душа перевязаны шарфами и лентами. Что может произойти с вами?

Зажатые эмоции рожают чувство страха, разрушают душу человека, его здоровье. Злость вызывает болезни органов пищеварения, а уныние и тоска - преждевременное старение.

5. Ребята, вам, вероятно, приходилось справляться с отрицательными эмоциями. Как вы это делали? Назовите эти способы, а я их запишу.

6. Что вы делаете, чтобы справиться с отрицательными эмоциями?

Способы «Как справиться с отрицательными эмоциями?»

- Поделиться возникшими чувствами с родителями, другом, близким человеком
- Написать письмо, сделать запись в дневнике в связи с возникшим чувством
- Посмеяться или поплакать
- Посчитать, чтобы успокоиться
- Заняться физическим трудом

- Послушать музыку
- Спеть
- Потанцевать

Ведущий:

Таким образом, для человека очень важно уметь выражать свои эмоции, это облегчит вам жизнь и общение с людьми.

Упражнение «Скажи фразу ...»

Ведущий:

С разной интонацией скажите следующую фразу «Привет! Как дела?».

Пояснение для ведущего

Можно на ухо задать ученику интонацию, а остальные будут ее отгадывать.

Быстрый круг

Ребята, вспомните, как люди выражают эмоции?

Ведущий:

Чтобы правильно распознавать ту или иную эмоцию, необходимо обратить внимание на сопровождающую эту эмоцию мимику (что происходит с бровями, глазами, ртом и т.п.). Так, например, если человек печалится, то уголки его губ опущены, брови приподняты домиком.

Но эмоциональное состояние человека можно определить и по его фигуре, походке, голосу и произносимым словам. Тогда наша информация о переживаемом человеком состоянии становится еще полнее.

Итоговый круг «Интересное-полезное»

Ведущий:

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

Задание на дом

Напишите небольшой рассказ «Что я делаю, когда мне плохо?»

ЗАНЯТИЕ «УМЕЕМ ЛИ МЫ ОБЩАТЬСЯ?»

Цели занятия:

1. Сформулировать представление об общении и общительном человеке.
2. Обучить основам позитивного общения.

План занятия:

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Общение руками»
2. Дискуссия «Умеем ли мы общаться?»
3. Игра-активатор «Имена»
4. Знакомство с правилами позитивного общения
5. Итоговый круг «Интересное-полезное»
6. Домашнее задание

Материалы для занятия:

Листы ватмана и фломастеры.

Ведущий:

Здравствуйте! Как обстоят ваши дела? Давайте обратимся к вашему домашнему заданию. Прочтите его, пожалуйста. (Заслушиваются ответы 2-3 человек.)

Тема нашего сегодняшнего занятия «Умеем ли мы общаться?» Чтобы настроиться на предстоящий разговор, сыграем в игру «Общение руками».

Игра-активатор «Общение руками»

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

Ведущий:

Спасибо, у вас все хорошо получилось. А теперь назовите одним словом то, что вы сейчас делали? Правильно, это называется общением. Ежедневно вступая в контакты друг с другом, люди таким образом общаются.

Дискуссия «Умеем ли мы общаться?»

1. Что такое общение?
2. С каким человеком вам приятно разговаривать? Почему?
3. Как вы понимаете слова «С этим человеком легко общаться?»
4. Общительный человек - каков он?

Для общительного человека характерны легкость контактов, способность и умение не теряться в ситуациях общения, стремление к инициативе, лидерству в группе.

5. Какие черты помогают нормальному общению?

Стремление понять другого человека, доброжелательность, умение сопереживать и слушать и др.

6. Какие черты мешают нормальному общению?

Недоверие, недоброжелательность, неумение слушать и понять другого человека.

7. Может ли наркоман успешно общаться?

Главное для наркомана - получить финансовую выгоду от любого человека, чтобы купить очередную дозу. Он стремится манипулировать вами. Если нет наркотика, у него один стиль общения - агрессивный.

8. Какие состояния препятствуют разумному поведению в конфликтах?

Агрессивность, неуравновешенность, жесткость по отношению к другим.

9. Какие психологические проблемы наркоманы не могут решить? С родителями, с друзьями решают? Наркоманы не решают свои психологические проблемы, они теряют семью, друзей, остаются без работы, учебы, вовлекаются в преступную среду, приносят бедную несчастий себе, близким, родителям.

10. Как сделать так, чтобы эти проблемы, например, с родителями, с друзьями, на работе решались?

Ведущий:

Прежде чем перейти к разговору о позитивном общении, я вам предлагаю сыграть в игру «Имена».

Игра-активатор «Имена»

Ведущий говорит, что в группе много разных имен, и у каждого имени есть еще разные варианты. Предлагается к каждому имени, имеющемуся в группе, подобрать как можно больше вариантов, причем мальчики подбирают к женским именам, а девочки к мужским. Например, имя «Оля». К нему могут быть подобраны варианты «Ольга, Оленька, Леля, Оленка и т.д. Каждый, кто назвал последний подходящий вариант имени, получает очко. Ряды имен могут фиксироваться на доске. Попытки назвать неприятные для человека варианты, останавливаются учителем. Выигрывает набравший наибольшее число очков.

Знакомство с правилами позитивного общения

Ведущий:

Чтобы люди успешно общались, существуют правила успешного или позитивного общения. Попробуйте сформулировать эти правила, а я буду записывать их на листе ватмана:

Правила позитивного общения

1.

- 2.
- 3.

Ведущий:

Молодцы! Вы хорошо поработали. А теперь посмотрим, что в связи с этим говорят известные ученые-психологи. Существует специальная технология общения, приемы которой демонстрируются известным американским ученым Д. Карнеги. Советуем к ним прислушаться.

Д. Карнеги советует:

- Как можно чаще обращайтесь к человеку по имени.
- Улыбайтесь, улыбка создает счастье в доме, атмосферу доброжелательности в делах и служит паролем для друзей.
- Будьте хорошими слушателями!
 - Ведите разговор в кругу интересов вашего собеседника.
- Избегайте споров.
- Говорите с человеком о том, что является предметом его желаний.
- Давайте людям почувствовать их значимость.
- Говорите человеку о нем самом, и он будет слушать вас часами.

Итоговый круг «Интересное-полезное»

Ведущий:

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

Задание на дом

Дописать тезис «Общительный человек-это...»

ЗАНЯТИЕ «ДЛЯ ЧЕГО ЧЕЛОВЕКУ НЕОБХОДИМО ЗДОРОВЬЕ?»

Цель занятия:

Сформировать у учащихся представление о здоровье человека, его признаках и необходимости его сохранения.

План занятия:

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Переманивание»
2. Дискуссия «Что такое здоровье?»
3. Игра-разминка «Перейди болото»
4. Дискуссия «Для чего человеку необходимо здоровье?»
5. Итоговый круг «Интересное-полезное»
6. Домашнее задание

Ведущий:

Здравствуйте! Как обстоят ваши дела? Давайте обратимся к вашему домашнему заданию. Прочтите его, пожалуйста.

Пояснение для ведущего.

Необходимо дать возможность 4-6 ученикам высказаться по домашнему заданию. Обязательно похвалите их за него.

Ведущий:

Сегодня тема нашего разговора: «Для чего человеку необходимо здоровье?» Но займемся обсуждением этой проблемы после игры «Переманивания».

Игра-активатор «Переманивание»

Половина группы сидит на стульях лицом в круг, половина стоит за стульями сзади. На одном стуле никто не сидит, и задача того, кто стоит сзади его, - переманить кого-нибудь на свой стул так, чтобы это не заметил стоящий за стулом. Задача стоящего за стулом - не пустить (поймать) «своего» сидящего. Если сидящий успел встать со стула, то его уже нельзя удерживать.

Ведущий:

Вот также все вместе мы обсудим на нашем занятии проблемы здоровья, поговорим о ценностях здоровья и способах его поддержания.

Дискуссия «Что такое здоровье?»

1. Как вы понимаете, что такое здоровье? (Выслушиваются мнения ребят)

Ведущий:

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

2. По каким признакам можно судить о здоровье человека? (Ребята приводят свои варианты ответов.)

Пояснение для ведущего.

Ведущий обобщает ответы учащихся и дополняет их.

Информация для ведущего.

Признаки здоровья

- Устойчивость организма к действию повреждающих факторов (болезням, плохой экологии и т.д.).
- Показатели роста и развития, соответствующие возрасту подростка.
- Функциональное состояние и резервные возможности организма.
- Отсутствие какого-либо заболевания.
- Уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

3. От чего может зависеть наше здоровье? (Учащиеся называют различные причины: от питания, настроения, соблюдения гигиены.)

4. Назовите наиболее частые ситуации, приводящие к потере здоровья человека? (Болезни, травмы, курение табака, алкоголизм, наркомания.)

5. Представьте себе, что будет, если человек 10 раз в день будет держать палец над пламенем зажигалки. Как назовете человека, который подвергает себя таким нагрузкам? (Человек с саморазрушающим поведением.)

Ведущий:

Таким же нагрузкам подвергается организм алкоголика, который беспрестанно должен бороться с ядовитыми веществами, образующимися в результате распада алкоголя. Курильщик также тратит внутренние силы на очистку самого себя от продуктов, содержащихся в табачном дыме. Наркотик в тканях организма приводит к отравлению, долговому и тяжелому, лишает тело наркомана сил.

Игра-разминка «Перейди болото»

На полу на разном расстоянии друг от друга ребята рисуют «кочки», ведущий номерует их, прокладывая дорогу через «болото». Задача участников игры пройти «болото», не упав с «кочки».

Быстрый круг

1. Какое настроение до игры и после?
2. Какие чувства вы испытали во время игры?
3. Получили вы ли удовлетворение от игры?
4. Что происходило с вашим телом?

Дискуссия

«Для чего человеку необходимо здоровье?»

Ребята, как вы думаете, для чего человеку необходимо здоровье? В чем заключается ценность здоровья?

Пояснение для ведущего.

Ведущий выслушивает мнения ребят и помогает систематизировать их знания по данной проблеме, используя следующую информацию:

Что дает человеку здоровье:

1. Самосохранение.

Когда человек знает, что то или иное действие напрямую угрожает жизни, он это действие не совершает.

2. Возможность для самосовершенствования: «Если я буду здоров, я смогу занять определенное положение среди людей, смогу подняться на более высокую ступень общественной лестницы».

3. Способность к маневрам: «Если я буду здоров, то я смогу по-своему изменить свою роль в сообществе и свое местонахождение».

4. Достижение максимально возможной комфортности: «Я здоров, меня не беспокоит физическое и психологическое неудобство».

5. Получение удовольствия от сохранения собственного здоровья: «Ощущение здоровья приносит мне радость, поэтому я делаю все, чтобы испытать это чувство».

Быстрый круг

Ребята, как вы заботитесь о своем здоровье? (Делают утреннюю гимнастику, соблюдают режим дня и т.д.).

Ведущий:

У человека, соблюдающего временной режим, организм привыкает к повторяющемуся ритму, становится послушным. Например, привык человек обедать в 14 часов, и минут за 10-15 до еды по приказу пищеварительного центра железы желудка выделяют сок - сигнал готовности к приему пищи. Так же настраивается организм к определенному часу на зарядку, тренировку, умственную работу, сон и отдых.

Возьмем теперь режим питания. Питаться нужно также в одно и то же время. И пища должна быть разнообразной, полноценной по составу: белки, жиры, углеводы, витамины.

Самая распространенная ошибка у ребят - хватать не вовремя куски хлеба и сладкое. Таким образом, они перебивают себе аппетит и потом не едят как следует.

Существует наука о здоровье - валеология, которая занимается формированием у человека установки на сохранение и поддержание собственного здоровья.

Итоговый круг «Интересное-полезное»

Ведущий:

Большое всем спасибо. Все старательно работали. А теперь давайте по кругу скажем, что на этом уроке для нас оказалось интересным и полезным. А может быть, что-то показалось неправильным или обидным. Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

Задание на дом

Ответить на вопрос: «Как можно укрепить свое здоровье?»

Подготовить любое физическое упражнение (ласточку, шпагат, отжимание, владение обручем, прыжки со скакалкой и т.п.), которое лучше всего получается у учащегося.

ЗАНЯТИЕ «КАК СТАТЬ ГАРМОНИЧНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ?»

Цели занятия:

1. Дать представление о ценности и уникальности человеческой личности.
2. Познакомить учащихся с основными свойствами человеческой личности.

3. Расширить представление учащихся о личности наркомана.
4. Раскрыть понятие «гармоничный человек».

План занятия:

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Самопрезентация»
2. Уникальность и своеобразие человека
3. Основные свойства человеческой личности
4. Игра-активатор «Надписи на спине»
5. Дискуссия «Что происходит с личностью наркомана?»
6. Дискуссия «Из чего складывается гармоничный человек?»
7. Итоговый круг «Интересное-полезное»
8. Домашнее задание

Материалы для занятия:

Шкатулка с бусинками.

Ведущий:

Здравствуйте! Как ваши дела? Все ли приготовили домашнее задание? Кто может прочитать свой рассказ?

Пояснение для ведущего.

Необходимо дать возможность 3-4 ученикам прочитать домашнее задание и похвалить их за него.

Ведущий:

Сегодня мы поговорим о гармоничном человеке.

Игра-активатор «Самопрезентация»

Учащийся рассказывает о себе и одновременно перекладывает бусинки из одной шкатулки в другую, до тех пор, пока они не закончатся, используя в своем рассказе высказывания, начинающиеся со слов:

- «я (он, она) фамилия, имя»
- «Основные черты моего характера...»
- «Мне нравится в людях...»
- «Я имею...»
- «Я интересуюсь...»
- «Я могу помочь...»

Пояснение для ведущего.

Ведущему необходимо учесть, что время на проведение этой игры ограничено. Вероятнее всего все учащиеся не успеют дать много ответов, поэтому можно ограничиться высказываниями 2-3 учеников.

Уникальность и своеобразие каждого человека

Ведущий:

Молодцы! Вы хорошо поиграли и убедились, как уникален и неповторим каждый человек. Природа наделила каждого уникальными талантами и заложила в каждого неповторимые черты. Нет двух абсолютно одинаковых людей. В этом и заключается индивидуальность человека.

Что такое индивидуальность? (Индивидуальность - это своеобразие человека, делающее его непохожим на окружающих и составляющее неповторимость его личности.)

Что такое личность?

Пояснение для ведущего.

Вероятнее всего учащиеся не смогут дать желаемого ответа на поставленный вопрос. Однако необходимо дать возможность высказаться учащимся. И только после этого ведущий может перейти к дальнейшему объяснению.

Основные свойства человеческой личности

Ведущий:

Чтобы понять, что такое личность, рассмотрим свойства личности. Свойства личности состоят из нескольких компонентов.

1 компонент характеризует человека, что он есть на самом деле, это его темперамент и характер. Одни люди сдержанны, другие эмоциональны.

2 компонент характеризует задатки и способности человека. Некоторые способности, например, говорить, ходить, есть у каждого человека. Другие - только у отдельных людей, например, петь, танцевать. Таким образом, дается ответ на вопрос «Что человек может?»

3 компонент отражает направленность личности, ее потребности, мотивы, склонности и дает представление о том, что человек хочет.

Ведущий:

Итак, мы поговорили с вами о самых основных свойствах человека, но каждая личность имеет свои склонности и интересы, свои внешние отличительные признаки. Именно поэтому нам так интересно общаться друг с другом, потому что в каждом из нас скрыт свой неповторимый мир.

Игра-активатор «Надписи на спине»

Участникам прикрепляется к спине листок, и все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то, что им нравится в этом человеке.

Дискуссия «Что происходит с личностью наркомана?»

1. Какова личность наркомана?

Пользуясь данными ранее материалами, опишите личность наркомана.

Что с нею происходит? (Обеднение, потеря индивидуальности).

2. Что думают по этому поводу специалисты?

«Личность наркомана утрачивает конструктивность и стойкость, превращается в жидкую грязь, из которой ничего не сформируешь, потому что она расползается как жижа и направляется только вниз.

Цель жизни утрачивается. Мечты и долгосрочные планы исчезают. Наркотики вытесняют все. Наркотики носители и распространители всех пороков.

... Их эгоизм, лживость и изворотливость беспредельны. Они [наркоманы] превращаются в источник горя и зла для всех окружающих.» [Карпов А.М. Самозащита от наркомании. М-Казань, Карпол. -2001. С.21-23].

«Наркоман не способен почувствовать глубину материнского горя, он становится равнодушным и холодным ко всему, что вне его.» [Дудко Т.Н. Беда пришла – затворяй ворота. // Нарконет №5, 2001. С.2-3].

Быстрый круг

Ребята, каким вы представляете гармоничного человека?

Пояснение для ведущего.

Ведущему необходимо раскрыть значение слова «гармоничный», т.е. исполненный гармонии. Гармония - это согласованность, стройность в сочетании чего-нибудь. [Ожегов. Толковый словарь].

Таким образом, в ходе обсуждения необходимо подвести ребят к мысли, что гармоничный человек - это человек, в котором его истинные устремления соответствуют мотивам его поведения. Это человек целеустремленный, который в зависимости от того, чего он хочет добиться, формирует и корректирует свои жизненные цели.

Дискуссия

«Из чего складывается гармоничный человек?»

1. Как стать гармоничным человеком? Каковы составные части этой гармонии?

Чтобы быть гармоничным человеком, необходимо:

- Иметь здоровье.
 - Уметь взаимодействовать с окружающими.
 - Уметь реализовать себя в профессии.
2. Для чего необходимо быть гармоничным человеком? (Чтобы быть успешным в жизни).
3. Может ли быть гармоничным человеком алкоголик, курящий человек, наркоман?

Итоговый круг «Интересное-полезное»

Ведущий:

Большое всем спасибо! Вы очень здорово поработали, и мне кажется, с большой пользой. Надеюсь, вам тоже понравилось. Теперь, как обычно, скажем по кругу, что оказалось интересным и полезным для каждого из нас. А можете просто выразить свои чувства и пожелать что-нибудь каждому из присутствующих.

Задание на дом

Ведущий:

Допишите тезис: «Гармоничный человек может...»

ЗАНЯТИЕ «ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ?»

Цели занятия:

1. Дать представление о психологическом здоровье и о возможности влияния людей на него.
2. Раскрыть причины употребления наркотиков подростками.
3. Познакомить учащихся с влиянием наркотиков на психологическое здоровье человека.
4. Сформировать у учащихся представление о психологически здоровом человеке.

План занятия:

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Трясина»
2. Дискуссия «Каким образом подросткам предлагают психоактивные вещества?»
3. Как отказаться от предлагаемых наркотиков?
4. Дискуссия «Признаки психологического здоровья»
5. Итоговый круг «Интересное-полезное»
6. Домашнее задание

Ведущий:

Здравствуйте! Сегодня на занятии мы поговорим о психологическом здоровье человека, о возможности влияния людей на него. Но прежде поиграем в игру «Трясина».

Игра-активатор «Трясина»

Один доброволец встает в середину круга, образованного учащимися. Необходимое условие: учащиеся стоят за линией круга, но нельзя отбегать в сторону. Находящийся в центре должен затянуть кого-нибудь внутрь круга. Тот, кто переступил линию, попал в трясины. Теперь они уже затягивают вдвоем. Затянув третьего, тянут четвертого и так далее, пока все не окажутся в центре круга.

Ведущий:

Итак, что же такое психологическое здоровье? Специалисты определяют его как состояние душевного благополучия, которое характеризуется отсутствием болезненных психических проявлений и при котором поведение и деятельность личности адекватны окружающей действительности (Словарь под редакцией А.В. Петровского, М.П. Ярошевского, 1990). В современном обществе существует возможность влиять на психологическое здоровье людей как положительно, так и отрицательно. В последнее время одним из факторов отрицательного влияния на психологическое состояние молодежи и подростков является потребление наркотических средств.

Дискуссия «Каким образом подросткам предлагают психоактивные вещества?»

Ролевая игра

Ситуация № 1.

Денис приехал на лето к своим родственникам на отдых. Однажды его взяли на рыбалку с ночевкой. Вечером за ухой его дядя открыл бутылку спиртного и выпил вместе с другом.

Через некоторое время он опять налил себе, другу, а в третий стакан налил немного и его протянул Денису. Он сказал ему: «Бери, не бойся. Я же твой родной дядя, разрешаю немного попробовать, чтобы теплее было...»

Ситуация № 2.

Маша - новенькая и пока никого в классе не знает. Сегодня в школе дискотека, к ней подходит одна из популярных девочек в классе, предлагает дружить и присоединиться к их тусовке, рассказывая, как они «оторвутся» на дискотеке, имея «колеса». Маша хочет отказаться от таблеток, но боится потерять престижную компанию.

1. Почему окружающие хотят заставить героя употребить опасное вещество?
2. Какие чувства испытывает главный герой?
3. Какие чувства испытывают его оппоненты?
4. Что могло бы случиться потом, если бы главный герой отказался потреблять психоактивные вещества?
5. Что могло бы случиться потом, если бы главный герой согласился потреблять психоактивные вещества?
6. Как еще можно поступить главному герою, чтобы избежать приема психоактивных веществ?

Ведущий:

Расскажите о том, как кому-либо из ваших знакомых или друзей предлагали закурить, выпить алкогольный напиток или принять наркотики. Не нужно называть ничьих имен, говорите «одному моему знакомому» или «знакомой». Опишите, что происходило, при каких обстоятельствах и кто при этом присутствовал.

Как отказаться от предлагаемых наркотиков?

Ведущий:

Приведите возможные приемы отказа от навязчивых предложений попробовать наркотик, а я буду записывать их на листе ватмана:

1. Отвечать "нет", несмотря ни на что, что будет свидетельствовать о твердости характера.

- "Нет, я не хочу неприятностей".
- "Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция".
- "Нет, спасибо, у меня и так хватает неприятностей с родителями".

2. Обходить стороной место и людей, где могут предложить наркотики.

3. Сменить тему, т.е. заговорить о чем-то другом.

- "А ты смотрел вчера футбол по телевизору?"
- "Нет, я за рулем".
- "Мне вчера купили роликовые коньки. А ты умеешь кататься на роликах?"

4. Сказать, что не хотите.

- "Мне не хочется умереть молодым"
- "Нет, спасибо, препаратов не хочу".
- "Я не собираюсь загрязнять организм".

5. Испугать, сказать, что они могут заболеть гепатитом, СПИДом.

- "От этого можно заразиться СПИДом".
- "Ты можешь заболеть гепатитом".

6. Найти в компании человека, который поддержит твою позицию.

Быстрый круг

По каким причинам ребята хотят или соглашаются принять наркотики?

Пояснение для ведущего

На дискуссию по этому вопросу не следует затрачивать много времени, достаточно лишь быстро опросить учеников. Если никто не захочет ничего говорить, можно переходить к следующему разъяснению:

Мотивы потребления наркотиков:

- интерес к возникающим ощущениям;
- как дань моде;
- от скуки;
- облегчить общение;
- как средство поднятия настроения; возможность уйти от проблем;
- из чувства обиды на близких и т.д.

Дискуссия «Признаки психологического здоровья»

1. Человек, предлагающий вам наркотики, улучшает или ухудшает ваше здоровье?
2. Как влияют алкоголь, табак, наркотики на психологическое здоровье человека? (Наркотики моделируют психические заболевания.).

Мнение специалиста:

«В мозге потребителей наркотиков, алкоголя и табака создаются нейрохимические механизмы психических расстройств, аналогичных тем, которые возникают при психических заболеваниях...». (Карпов А.М. Самозащита от наркомании, с.14)

3. Психологически здоровый человек - каков он? (Такой человек устойчив, уравновешен и способен противостоять тем влияниям, которые стремятся нарушить его целостность. Его поведение и деятельность адекватны условиям окружающей действительности.)

4. По каким признакам можно судить о психологическом здоровье человека?

Признаки психологического здоровья:

- оптимизм; уравновешенность (владение негативными эмоциями);
- уверенность в себе;
- самоуважение;
- контроль;
- самообладание;
- свободное, спонтанное проявление чувств;
- сохранность привычного самочувствия;
- способность к творчеству;
- дисциплина ума.

Итоговый круг «Интересное - полезное»

Большое всем спасибо. Все хорошо работали. А теперь давайте по кругу скажем, что на этом уроке для нас оказалось интересным или полезным. А может быть, что-то показалось неправильным и обидным. Каждый может говорить полминуты – минуту.

Задание на дом

Дописать тезис «Психологически здоровый человек - это...»

ЗАНЯТИЕ «КАК БЫТЬ УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ?»**Цели занятия:**

1. Познакомиться с понятием «неуверенное поведение» и способами его преодоления.
2. Сформировать у учащихся представление об уверенном человеке и объяснить, как быть уверенным в самом себе.

План занятия:

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Зеркало»
2. Дискуссия «Как ведет себя неуверенный человек?»
3. Упражнение «Оратор»
4. Дискуссия «Что такое чувство уверенности и как его в себе повысить?»
5. Упражнение «Совет другу»
6. Итоговый круг «Интересное-полезное»
7. Домашнее задание

Материалы для занятия:

Два мяча.

Ведущий:

Добрый день! Я очень рад(а) встрече с вами. Все ли справились с домашним заданием? Зачитайте свое домашнее задание.

Пояснение для ведущего

Необходимо дать возможность 3-4 ученикам ответить на вопросы домашнего задания. Обязательно похвалите их за него.

Ведущий:

Каждому хочется быть принятым и признанным в кругу своих сверстников, располагать к себе, нравиться людям. Можно без преувеличения сказать, что в современном мире умение нравиться людям, умение подать себя является ключом к решению многих жизненных проблем. И поэтому тема нашего сегодняшнего занятия: «Как быть уверенным в себе?» Но прежде поиграем в игру «Зеркало».

Игра-активатор «Зеркало»

В парах один человек повторяет движения другого. Вариант - вся группа повторяет движения одного. Цель игры: улучшение межличностного взаимодействия.

Дискуссия «Как ведет себя неуверенный человек?»

Ребята, как вы понимаете выражение «неуверенный в себе человек»? Неуверенность проявляется в поведении?

Ведущий:

Существуют приемы преодоления неуверенности:

- Мысленная репетиция своего идеального поведения перед тем, как оно реализуется в действительности.
- Составление предстоящего выступления.
- Поведение в роли героя - очень уверенного, напористого, активного.

Упражнение «Оратор»

Задается тема выступления. Кто-то выходит на импровизированную трибуну и высказывается на заданную тему.

Пояснение для ведущего

Ведущий до выполнения упражнения знакомит учащихся с правилами уверенного выступления перед слушателями известного психолога Д. Карнеги.

Для того чтобы стать хорошим оратором, необходимо соблюдать следующие правила:

- Начинайте речь с сильным и настойчивым стремлением достичь своей цели.
- Нужно твердо знать то, о чем вы собираетесь говорить.
- Проявляйте уверенность. Выпрямитесь во весь рост, смотрите прямо в глаза вашим слушателям и начинайте говорить уверенно.
- Практикуйтесь! Практикуйтесь! Практикуйтесь!

Дискуссия «Что такое чувство уверенности и как его повысить?»

1. Каким вы представляете уверенного в себе человека?

Пояснение для ведущего

Ведущий выслушивает мнения ребят и знакомит учащихся с мнением специалистов по данной проблеме:

Уверенная в себе личность обладает способностью:

- открыто говорить о своих желаниях и требованиях;
- отстаивать свою точку зрения, говорить «нет», когда это необходимо;
- открыто говорить о своих позитивных и негативных чувствах;
- устанавливать контакты, начинать и заканчивать разговор;
- принимать похвалу.

2. Что повышает чувство уверенности человека в себе?

Пояснение для ведущего

Ведущий выслушивает мнения ребят и помогает систематизировать их знания по данной проблеме, используя следующую информацию:

Чувство уверенности в себе повышает:

- значительные успехи в учебе, спорте, общении со сверстниками и взрослыми;
- умение принимать ответственность за результаты своих поступков;
- реально поставленные цели, согласно которым действует человек;
- принятие своих ошибок и недостатков;
- признание своей уникальности.

Упражнение «Совет другу»

Посоветуйте своему другу, как быть уверенным в себе.

Быстрый круг

Нужны ли уверенному человеку психоактивные вещества?

Итоговый круг «Интересное - полезное»

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

Задание на дом

Напишите сочинение «Моя мама (папа, брат, сестра, друг и т.д.) - уверенный в себе человек».

ЗАНЯТИЕ «УМЕЕМ ЛИ МЫ УВАЖАТЬ СЕБЯ?»

Цели занятия:

1. Укрепить позитивную самооценку учащихся.
2. Помочь в осознании возможности формирования позитивной самооценки.
3. Показать негативное влияние употребления психоактивных веществ на позитивную самооценку.

План занятия:

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Ладочка»
2. Дискуссия «Для чего человеку необходимо самоуважение?»
3. Игра «Надписи на спине»
4. Что такое самооценка?
5. Упражнение «Комплимент»
6. Итоговый круг «Интересное-полезное»

Материалы для занятия:

Листы бумаги по количеству участников, карандаши, ручки.

Ведущий:

Здравствуйте! Как ваши дела? Все ли справились с домашним заданием? Прочитайте его.

Пояснение для ведущего

Необходимо дать возможность 3-4 ученикам ответить на вопросы домашнего задания. Обязательно похвалите их за ответы.

Ведущий:

Тема нашего сегодняшнего занятия: «Умеем ли мы уважать себя?». Задумывались ли вы над вопросом: «Кто я? За что меня ценят?»

Занимаясь поиском своего «я», поиском признания в обществе, особенно в молодости, люди в первую очередь обращают внимание на внешность, популярность, благосостояние.

На самом же деле мы больше ценим людей не за их внешние, а за внутренние качества. А какими качествами обладаете Вы?

Игра-активатор «Ладонка»

Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом.

Вот за такие качества, которые отметили вы в себе, вероятно, можно себя уважать.

Дискуссия «Для чего человеку необходимо самоуважение?»

1. Для чего человеку необходимо самоуважение? (Помогает развитию личности и дает уверенность в своих силах).
2. По каким причинам растет самоуважение к себе? (Радость от достигнутого, успехи в учебе и спорте и т.д.).
3. От чего меняется уровень самооценки, самоуважения? (От успеха, от чувства удовлетворения).
4. К чему приводит отсутствие самоуважения? (Личность не развивается, отсутствуют возможности достижения успеха).
5. Какими способами можно подорвать самоуважение? (Отказ от своих обещаний, неумение отстаивать свою точку зрения, отсутствие авторитета среди сверстников и т.д.).
6. Какими способами можно укрепить самоуважение? (Анализировать собственные поступки, вести внутренний диалог с самим собой).

Быстрый круг

Может ли уважать себя человек, который не имеет своего мнения?

Игра «Надписи на спине»

Участникам прикрепляется к спине листок, и все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то, что им нравится в этом человеке.

Задачу можно усложнить, например, писать то, что бы хотелось изменить в этом человеке. (Возможно при достаточном уровне доверия в группе).

Что такое самооценка?

Ведущий:

С самоуважением связано такое понятие, как самооценка. Самооценка - это то, как человек видит себя. Бывают люди с высокой и низкой самооценкой.

Люди с низкой самооценкой:

- уверены в глубине души, что немного стоят;
- боятся совершать ошибки;
- постоянно мечтают о физическом совершенстве;
- ограничиваются поступками и интересами, которые хорошо известны и безопасны;
- не умеют принимать комплименты;
- в общении с другими, прежде всего, заботятся о производимом ими впечатлении;
- бывают болтливы и высокомерны, либо унижены и робки;
- пытаются командовать другими или подчиняются другим;
- либо не приемлют критики, либо приходят от нее в отчаяние;
- склонны к саморазрушительному поведению, например, к потреблению наркотиков.

Люди с высокой самооценкой:

- уверены в глубине души, что обладают достаточной ценностью;
- делают ошибки и учатся на них;
- принимают свой физический облик таким, какой он есть, если даже он несовершенно;
- исследуют новые возможности и интересы, используя их для саморазвития;
- спокойно воспринимают комплименты;
- непосредственны в общении с другими;
- с уважением относятся к себе и другим;

- заботятся о физическом и эмоциональном здоровье;
- воспринимают критику как возможный путь роста.

Упражнение «Комплимент»

Попросить всех по кругу сказать друг другу что-нибудь приятное.

Быстрый круг

Что происходит с самооценкой тех, кто потребляет психоактивные вещества? (Принятие психоактивных веществ ведет к снижению уровня самооценки человека из-за стыда перед близкими за свое поведение, из-за страха быть разоблаченными).

Итоговый круг «Интересное - полезное»

Ведущий:

Итак, наше занятие завершено. Теперь как обычно скажем по кругу, что оказалось интересным и полезным для каждого из нас. А можете просто выразить свои чувства и пожелать что-нибудь каждому из присутствующих.

Я очень благодарна (благодарен) вам за то, что вы так хорошо работали. Мне понравилось вести у вас занятия.

Темы для проведения профилактических занятий в старших классах

Наметим наиболее актуальные темы. В некоторых случаях мы кратко изложим материал темы, в других дадим только ее название. Хорошо, если в начале занятия преподаватель выяснит отношение присутствующих к материалу этой темы (хотя бы путем голосования). После проведения занятия нужно повторить эту процедуру. Тогда станет ясной эффективность проведенного занятия.

Тема 1. Механизм действия наркотических веществ на организм человека

Ученые говорят, что с первого приема наркотика в организме человека взаимосвязанно развиваются два процесса.

Первый процесс связан с тем, что биомембрана («находка эволюции») находится в жидкокристаллической фазе. При алкоголизме биомембрана разжижается. При употреблении сильных наркотиков типа героина образуются неразрушаемых в условиях живого организма биокомплексы, что приводит к кристаллизации биомембраны и к невозможности прохождения нервного импульса. Процессы поперечных сшивок молекул и частичной кристаллизации биомембран сходны с процессами старения организма. Далее наблюдается распад биомембран, «самопереваривание» клеток. Возникают аутоиммунные (организм борется с собственной тканью) заболевания типа СПИДа, приводящие к инфекционным заболеваниям и ранней смерти.

Второй процесс связан с тем, что в процессе эволюции в организме человека создан уникальный механизм приспособления (адаптации) к внешним изменениям. Этот механизм включает в себя гомеостаз и саморегуляцию функциональных систем организма. Уже первый прием наркотика (больше по сравнению с терапевтической дозой количество незнакомого организму вещества) вызывает, по мнению ученых нейрокибернетиков, состояние «токсикационного стресса». Возникают адаптационные реакции в виде небывалой активации мозга, синтеза нуклеиновых кислот и формирования структурного следа памяти. При систематическом приеме наркотика изменяется гомеостаз организма, что означает приобретение организмом наркотической зависимости. Формируется пространственный след долговременной эмоциональной памяти на состояние эйфории. И даже если человек прошел длительное лечение и реабилитацию и избавился от наркотической зависимости, каждый раз в условиях стресса или незначительного алкогольного опьянения память будет «подбрасывать» ему воспоминания об испытанном положительном эмоциональном состоянии эйфории, тем более, что в результате уменьшения выработки собственных эндоморфинов, человек теперь постоянно находится в состоянии депрессии. Это делает наркоманию практически неизлечимой болезнью, несущей генетические изменения.

Тема 2. Последствия единичного приема наркотика

Очень важно знание тех патологических процессов и тех последствий, которые могут наступить после единичного приема наркотика. На этом приеме строится маркетинговая политика наркодельцов. «Не бойся! Это – совершенно безвредно! Ничего плохого не произойдет!» Что же говорит наука?

При единичном приеме наркотика образуются неразрушимые в условиях живого организма биокомплексы. Они проникают в биологические мембраны, которые кристаллизуются или разжижаются (алкоголем). Происходит нарушение контакта нейронов, прекращается передача нервного импульса. Клетки гипертрофируются, увеличиваясь в размере, и погибают. Однако число таких «повреждений» невелико, некоторые изменения - обратимы. Если более не принимать наркотики, все это ухудшит здоровье, оставит след в памяти, нарушит кое-где нервный контакт, но не очень существенно. Человек сможет продолжать учиться или работать.

Более разрушительное действие может вызвать при первом приеме наркотика адаптационный процесс.

Когда возникает угроза нарушения гомеостаза, возникает стадия тревоги, призыв к мобилизации всех защитных сил организма. Может развиваться общий адаптационный синдром, который является проявлением стресс-реакции. Возможно, с момента рождения человека это была самая страшная встряска для всего организма, едва не закончившаяся его гибелью. При действии малознакомых (наркотик принимается впервые) или экстремальных (для достижения эйфории нужно принять большую дозу вещества) факторов происходят общие адаптивные реакции в виде активации мозга и общего адаптационного синдрома. Все формы адаптации объединяются в один целостный приспособительный акт. Происходит восприятие и обработка поступающей информации, синтез нуклеиновых кислот. Так формируется след памяти даже при единичной пробе наркотика. Советуем родителям и учителям особое внимание обратить на возможные симптомы адаптационного процесса. При первых приемах наркотиков это – процессы, связанные с небывалой активацией мозга: головокружение, тошнота, рвота, мышечная дрожь, бледность, связанная с сужением поверхностных сосудов, слишком длительный сон (режим «охранительного торможения»), желудочно-кишечные боли. Если подросток уже неоднократно принимал наркотик, то адаптационный синдром может выражаться в уменьшении веса. Любой из этих симптомов должен стать поводом для того, чтобы сделать соответствующий анализ на наличие наркотических веществ. Возможно, Вам удастся узнать о первом приеме наркотиков и предотвратить развитие практически неизлечимой болезни. Не пропускайте первых симптомов адаптационного процесса при наркомании!

Тема 3. К какому типу заболеваний относится наркомания?

Обсуждение с подростками этой темы очень важно. При этом можно рассмотреть наркоманию с точки зрения всех ее аспектов, указанных в книге. Можно начать с точки зрения шведского ученого Нильса Бейерута о том, что наркомания – не болезнь, а сложившаяся потребность, которая приобрела силу и характер инстинктивного влечения.

Все сходятся в том, что наркомания относится, прежде всего, к числу психических болезней, а наркоман – к числу психически больных людей, то есть к числу людей, которые не могут владеть своими психическими функциями. Знание только этого может отвратить от наркотиков тех, кто, повинуясь веянию моды или желанию получить сомнительное удовольствие, добровольно рискует навсегда перевести себя из разряда физически и психически здоровых людей в разряд психически больных с подорванным здоровьем. Для подростков это – важный аргумент против даже единичных проб наркотиков. Почему наркоманию относят к психическим болезням? - Наркомания относится к числу психических болезней потому, что с самой первой пробы наркотика в организме происходят нарушения всех основных психических функций. Динамика этих нарушений изменяется по мере развития болезни. Но часть нарушений остаются с человеком на всю жизнь. Даже если он всего несколько раз попробовал наркотики, оказались отрезанными некоторые пути для прохождения нервного импульса, ухудшилась память, восприятие, мышление, понизились его способности. Это все – нарушения психических функций. Это – начало психических заболеваний.

Если наркозависимый человек прошел дезинтоксикацию, лечение, реабилитацию, все равно в его мозгу остался структурный след памяти, то есть след, изменяющий структуру мозговой ткани. Даже через несколько лет после всего этого незначительное воспоминание,

встреча со старыми друзьями, приход на ту же дискотеку, небольшое алкогольное опьянение или просто стресс, и в памяти всплывут воспоминания вместе со всевозможными объединениями функциональных систем. Человеку станет плохо, у него может подняться температура, начнутся легкие симптомы «ломки». А ведь память – это одна из важнейших функций психики. Следовательно, наркомания – психическая болезнь, с момента первого приема наркотика, когда состояние эйфории нарушает сознание, и до конца жизни, когда человеку приходится систематически бороться с воспоминаниями, снова и снова призывающими его к приему наркотика. Нужно сделать так, чтобы этих воспоминаний было меньше, то есть порвать с теми друзьями, по возможности изменить место жительства, круг интересов, избегать стрессов и любых форм опьянения, включая алкоголь. Все это – трудная задача. Поэтому наркотики лучше не пробовать!

Тема 4. Можно ли снять состояние стресса с помощью приема наркотика?

У современных молодых людей очень много реальных проблем. Зачастую они находятся в состоянии постоянного стресса и думают, что этот стресс можно снять курением табака, употреблением алкоголя или наркотика. По мнению ученых нейрокибернетиков, прием наркотика является для организма сильнейшим токсикологическим стрессом. «Вылечить» эмоциональный стресс токсикологическим стрессом невозможно! Возникают устойчивые, с трудом поддающиеся лечению депрессивные состояния.

В этой теме следует уделить внимание рассмотрению понятий эмоций, формированию положительных и отрицательных эмоций, существованию в головном мозгу зон, ответственных за положительные и отрицательные эмоции. Оказывается, положительные эмоции не накапливаются, а отрицательные – накапливаются, приводя к устойчивому состоянию стресса. Преподаватели валеологии могли бы научить школьников путем выполнения различных дел (после выполнения каждого, даже незначительного дела в мозг отправляется «рапорт» о выполнении, который равносителен положительной эмоции) «разбивать» накопившиеся глыбы отрицательных эмоций, которые иначе перерастают в устойчивый стресс. Только интересная, увлекающая человека работа способна снять устойчивое состояние стресса. Так утверждает в теории.

Нельзя жить в состоянии постоянного стресса. Эти состояния тоже запоминаются на функциональном уровне и могут привести к актам суицида. Со стрессом нужно бороться!

Тема 5. Наркопровоцирующие факторы

Тема 6. Удовольствия

Тема 7. Свобода и творчество

Тема 8. Существует ли в России эпидемия наркомании?

Тема 9. Три уровня существования человека: Жизнь - Сознание - Дух

Тема 10. Музыка и наркотики

Тема 11. Ускоренное старение при наркомании

Тема 12. Психологические отклонения при наркомании

Тема 13. Почему так трудно излечить наркоманию? Феномены наркомании

Итак, человек прошел такие этапы излечения от наркомании, как дезинтоксикация, потом сумел выдержать многие месяцы восстановления нового гомеостаза, при котором по внутренним средам организма уже не должны циркулировать наркотические вещества, как этого требовал гомеостаз при наркомании, прошел курс реабилитации. Изменилось в лучшую сторону его поведение, практически он стал прежним, таким, каким был до приобщения к наркомании. Что же осталось в его организме от болезни наркомания? Почему 95 % из числа тех, кто смог пройти все это, начинают снова принимать наркотики? Существует ли физиологическая обусловленность этого феномена?

Физиологическая обусловленность того, что человеку трудно полностью преодолеть наркоманию, действительно существует. После каждого приема наркотиков массивный выброс стрессорных гормонов активизирует метаболизм и приводит к синтезу в центральной нервной системе нуклеиновых кислот. Так формируется структурный след памяти. При повторных стрессах он разрастается в целую матрицу памяти. Обратите внимание на слово структурный. Значит, там изменилась структура ткани. И ее нелегко потом восстановить, может быть, даже невозможно.

Образующиеся для восстановления первоначального гомеостаза и для борьбы со стрессом различные объединения функций организма в функциональные системы, а также матрица памяти на все эти объединения и являются как раз основным препятствием на пути «освобождения от гнета» пристрастий.

«Зависимость приобретает силу и характер инстинктивного влечения», — говорит шведский ученый Нильс Бейерут. И мы согласны с ним. В самый разгар болезни поведенческими актами наркозависимого управляет гомеостаз, который требует непрерывного присутствия в организме человека наркотических веществ. Это инстинктивное желание даже сильнее, чем жажда или голод.

После дезинтоксикации, после длительного реабилитационного периода это желание уже не присутствует постоянно. Но все мы знаем, как наша память безо всяких наших усилий иногда «подбрасывает» нам те или иные воспоминания нашей жизни. Это может происходить во сне, и человек видит «наркотические» сны. Это может произойти наяву. Причиной этого будет, скорее всего, испытанное накануне состояние стресса. Это называется актуализацией патологического влечения. Например, из-за стресса создалась ситуация, чем-то напоминающая ту, при которой организм в борьбе с изменением гомеостаза формировал новые функциональные системы и отправлял информацию о них в память. Теперь он достает готовую «обойму» решений, сохранившуюся в памяти. Это работает как закрепленный инстинкт. И организм на физиологическом уровне требует наркотика.

В ходе реабилитации нужно избегать состояний стресса, даже небольшого употребления алкоголя (это – токсикологический стресс!). Человек должен быть все время в состоянии занятости. «Отчет» о каждом, даже маленьком, выполненном им деле автоматически отправляется в мозг и засчитывается там как положительная эмоция. Так «разбиваются» глыбы отрицательных эмоций, которые могут привести к формированию устойчивого стресса. Стремление к положительным эмоциям, занятость, занятость и еще раз занятость – вот единственный способ войти в те 5 % людей, которые после реабилитации не стали снова принимать наркотики!

Начиная пробовать наркотики, подростки должны понимать, почему они действуют как «ловушка», из которой уже практически невозможно выбраться.

На вопрос, излечима ли наркомания, ученые отвечают по-разному. Все зависит от того, на какой стадии болезни начато лечение. Вероятность ее возобновления существует всегда. Поэтому наркотики лучше не пробовать!

Тема 14. В чем сходство и различия пристрастий, включая наркоманию?

По мнению датского ученого Нильса Бейерута, много лет эффективно влияющего на наркополитику в Европе, «истинная зависимость является заученной, сложившейся потребностью, которая приобрела силу и характер инстинктивного влечения. Теоретически наркомании сродни таким состояниям, как страсть к азартным играм, kleптомания и пиромания. Нам приходилось сталкиваться с профилактическими антинаркотическими программами, широко использующими кажущуюся полную аналогию все видов пристрастий. Хотелось бы разобрать этот вопрос с точки зрения наших представлений о протекании механизма становления наркомании. Это необходимо, иначе упомянутые нами программы могут вместо пользы принести вред.

Итак, физиологически в основе любого пристрастия лежит состояние стресса. Это может быть психологический стресс, как в случаях пристрастия к азартным играм, kleптомании, пиромании и т.д. Иногда к таким пристрастиям относят безмерное увлечение просмотром сериалов. В случае наркомании, токсикоманий в основе пристрастия лежит токсикологический стресс. При помощи активации мозга происходит восприятие и обработка поступающей информации, а массивный выброс стрессорных гормонов активизирует метаболизм и приводит к синтезу в центральной нервной системе нуклеиновых кислот. Так формируется след памяти. При повторных стрессах он разрастается в целую матрицу памяти. Массивный выброс стрессорных гормонов приводит к интенсивному распаду белка и к некрозу клеточных мембран. В ходе эволюции такие процессы происходили и происходят непрерывно. Скорее всего, из-за этого вымерли когда-то динозавры. Они не смогли приспособиться к новым условиям. Итак, стресс является тем общим, что объединяет все виды пристрастий. Образую-

щиеся для борьбы со стрессом различные объединения функций организма в функциональные системы, а также матрица памяти на все эти объединения и являются как раз основным препятствием на пути «освобождения от гнета» пристрастий.

Это важно знать тем, кто только собирается попробовать наркотик. Лучше не пробовать его, чтобы не попасть в плен такого пристрастия. Те, кто уже попал в этот плен, должны знать, что их борьба с пристрастием будет продолжаться всю оставшуюся жизнь, так как еще не научились избирательно по «желанию клиента» удалять из памяти отдельные фрагменты. Хотя такие работы проводятся путем введения человека в коматозное состояние. Но это смертельно опасно для здоровья человека, и дает труднопредсказуемые результаты.

В чем же отличие наркомании от других пристрастий? Даже люди, совершенно не знакомые с физиологией, расскажут об этих различиях. Для наркозависимых частыми являются состояния нарушенного сознания, они быстро стареют, у них снижается иммунитет на инфекционные болезни, начинаются аутоиммунные заболевания, типа СПИДа, и они очень рано умирают. Почему это происходит?

Это происходит потому, что ко всем тем негативным последствиям стресса, которые тоже вызывают и распад белка, и некроз биомембран, добавляются негативные явления, связанные с введением в организм человека молекул наркотических веществ.

Таким образом, стратегия реабилитационных мер после лечения наркомании должна включать в себя борьбу с пристрастиями. Думаем, что эта стратегия еще недостаточно разработана. Используют метод переключения пристрастий. В этом методе стараются переключить пристрастие на другое, полезное для общества. Хорошо, если бы новым пристрастием такого человека стала его работа. Думаем, что в ходе реабилитации нужно избегать состояний стресса. Как это сделать, мы уже говорили.

Стратегия профилактической работы с теми, кто не принимает наркотики, состоит, во-первых, в просветительской работе. Во-вторых, это та же самая борьба со стрессом, борьба за положительные эмоции, добываемые естественным путем. А это – занятость, занятость и еще раз занятость теми делами, которые приносят положительные эмоции.

Тема 15. Интерактивная игра «За - против»

Любую молодежную группу или коллектив учителей, в котором полезно провести репетицию этого занятия, нужно разбить на две части. «Единомышленники» должны быть территориально близки, должны совещаться. Выступать можно индивидуально. Половина присутствующих находит аргументы за употребление наркотиков, вторая половина – против.

Это примерно такой же диалог, как диалог между теми, кто уже пробовал наркотики или кто их распространяет, и теми, кто не хочет их пробовать. Преподаватель должен быть уверен в том, что не даст одержать «верх» аргументам «за наркотики». Кроме того, он должен сильно заинтересовать группу, это очень важно.

Аргументы «За»	Аргументы «Против»
1. Принимая наркотики, я получаю «кайф»!	Эйфория длится несколько минут. Потом несколько часов будет очень плохо. А у наркозависимых плохое самочувствие может длиться месяцами, годами. Они уже не могут испытывать удовольствий. Для них самое главное – хоть ненадолго избавиться от мучений!
2. Я хочу быть уверенным, раскованным. Это мне может дать только наркотик.	Но уже через пару часов после приема, когда пройдет эйфория, ты будешь выглядеть просто отвратительно!
3. В это время я уже дома и меня никто не видит.	При употреблении наркотиков идут такие же процессы, как и при старении организма. Ты что, хочешь преждевременно постареть?
4. Я живу так, как хочу, мне никто не указ. Хочу – принимаю наркотики!	Тебя используют. А я не хочу, чтобы меня использовали. Выращивают опий, а на выру-

	ченные деньги организуются террористические акты.
5. Если попробовать один раз, ничего не случится.	Пробовать нельзя вообще. Умереть можно и в первый раз от передозировки. При первых приемах возникают мозговые явления — головокружение, тошнота, рвота, мышечная дрожь. По этим признакам родители запросто могут узнать о первом приеме наркотика.
6. Но один, два, три приема наркотика не приносят вреда!	Ты не прав! При первом же приеме в организме возникает стресс-реакция, синтез нуклеиновых кислот, появляется структурный след памяти. Из-за этого следа невозможно преодолеть наркоманию.
7. Это — неправда! Это было бы заметно!	Долгое время в организме скрыто идет патологический процесс. Образуются поперечные сшивки молекул, кристаллизуются биомембраны. Клетки погибают. Организм начинает работать на пределе.
8. Говорят, после приема некоторых наркотиков хорошо мыслишь?	Наплыв мыслей – на первых порах. Потом – мыслишь все хуже и хуже. Сам планируй свою жизнь и учись думать
9. Прими перед экзаменом, быстро запоминается!	Да ты вообще потом можешь ничего не вспомнить. Амнезия может быть! И надолго.
10. Я обычно стеснительный. После приема наркотика — прямо оратор!	В такой компании никто никого не слушает. И несешь ты сплошную чушь! Развивай свое ораторское искусство естественным путем.
12. Пробуй разные наркотики, не будет привыкания.	Разовьется полинаркомания, быстрее наступят более тяжёлые последствия.
13. В Голландии разрешены «легкие» наркотики. Поеду жить туда!	Там уже не знают, как покончить с этой легализацией наркотиков. В страну хлынули все наркоторговцы. Пока ты соберешься туда уехать, там все запретят.
14. Но, «легкие» наркотики не так вредят, как «тяжелые».	Все наркотики вызывают глубокий патологический процесс и вызывают наркотическую зависимость.
15. Буду принимать, сколько захочу. Потом откажусь от наркотиков.	Отказаться не так просто, развивается зависимость. При попытках отказаться от приема возникает очень тяжелый абстинентный синдром (ломка).
16. Подумаешь, зависимость! Захочу и брошу!	При стрессе память выдает воспоминания о прежних приемах наркотика, и все начинается снова. Такой человек живет в страхе. Если он не примет вовремя наркотик, его ожидают страдания – ломка.
17. Все творческие личности принимают наркотики!	Наркотики губят интеллект, память, способность творчески работать. Научись вырабатывать собственные эндоморфины. Это умеют делать маги, великие художники, писатели.
18. Когда этому научишься? Я хочу удовольствий сейчас.	На смену «химическим удовольствиям» приходит боль и депрессия, и люди прыгают в

	окошко.
19. Они думают, что они – птички. Им – хорошо!	Они в беспамятстве разбиваются. Найди свою любовь, секс, и ты будешь «парить в воздухе»!
20. Я всегда смогу себя контролировать.	Независимо от твоей воли изменяются поведенческие акты. Человек может даже совершить преступление. Когда погибает слишком много клеток, и организм «самопереваривает» их, возникают аутоиммунные заболевания, протекающие так же, как и СПИД.
21. Заражаются СПИДом, гепатитом. А если не «колоться», не заболеешь?	При излечении некоторых наркоманов ушли их иммуно-дефицитные заболевания.
22. СПИД, гепатит! Когда это будет? А пока наркоманы ходят веселые, уверенные.	Тех, кому уже очень плохо, ты просто не видишь. Они – в больницах, иногда их отправляют на принудительное лечение.
23. Глупости! Не могут лечить принудительно!	Правовые нормы для этого есть. Их применяют обычно тогда, когда наркоман нарушает закон.
24. Такое лечение не поможет. Человек должен сам принимать решения!	Верно. Для этого и проводятся занятия. Самое важное для вас сейчас это выработка собственного решения об отказе от приема наркотиков.

Анкеты для учащихся

Рекомендуем до и после проведения профилактического мероприятия провести опрос учащихся. Предлагаем один из возможных вариантов анкетирования.

Вопросы, которые можно задать до проведения профилактической беседы

1. Считаете ли Вы, что достаточно информированы в вопросах негативного воздействия наркотиков на организм человека?
2. Хорошо ли информированы в этих вопросах Ваши преподаватели?
3. Хорошо ли информированы в этих вопросах Ваши родители?
4. Сумеют ли Ваши родители понять, что Вы приняли наркотик?
5. Ущемлено ли в этом вопросе Ваше право на правдивую информацию?
6. Хотели бы Вы владеть большей информацией в этих вопросах?
7. Имеете ли Вы доступ к материалам по этим вопросам в сети Интернет?
8. Считаете ли Вы, что единичные пробы наркотиков не приносят организму никакого вреда?
9. Входят ли курение и алкоголизм в более общее понятие «наркомания»?
10. Наносят ли ущерб здоровью употребление «слабых» наркотиков?
11. Наносят ли ущерб здоровью употребление «сильных» наркотиков?
12. Сразу ли проявляется вред от употребления наркотиков?
13. Наносит ли вред интеллектуальному уровню человека употребление «слабых» наркотиков?
14. Наносит ли вред интеллектуальному уровню человека употребление «сильных» наркотиков?
15. Случалось ли Вам наблюдать, как человек, начиная употреблять наркотики, испытывал трудности в учебе?

16. Наносят ли вред «сексуальному потенциалу» человека употребление «слабых» наркотиков?
17. Наносят ли вред «сексуальному потенциалу» человека употребление «сильных» наркотиков?
18. Остается ли след в памяти человека после единичной пробы наркотика?
19. Остается ли след в памяти человека после систематического потребления «слабых» наркотиков?
20. Остается ли след в памяти человека после систематического потребления «сильных» наркотиков?
21. Возникают ли генетические изменения после единичных проб наркотика?
22. Возникают ли генетические изменения после систематического потребления наркотика?
23. Считаете ли Вы, что значительное вовлечение молодежи в наркоманию связано с потерей обществом ценностных ориентиров?
24. Может ли человеку в его борьбе с собственной наркотической зависимостью помочь глубокая любовь?
25. Может ли человеку в его борьбе с собственной наркотической зависимостью помочь любовь к близким и забота о них?
26. Может ли человеку в его борьбе с собственной наркотической зависимостью помочь его увлечения, творчество?
27. Может ли человеку в его борьбе с собственной наркотической зависимостью помочь любовь к будущей специальности и желание получить потом хорошую работу?
28. Может ли человеку в его борьбе с собственной наркотической зависимостью помочь его друзья?
29. Хотели бы Вы, чтобы большая часть Ваших занятий даже по серьезным дисциплинам проходила в интерактивной форме?
30. Интересна ли Вам Ваша учеба?
31. Собираетесь ли Вы после окончания учебы работать по специальности?
32. Собираетесь ли Вы после окончания колледжа продолжать учебу?
33. Есть ли в нашем обществе место таким духовным ценностям, как Благо, Добро, Красота, Сострадание, Истина, Справедливость?
34. Имеют ли для Вас большое значение такие ключевые слова, как «Родина», «мать», «дом», «любовь», «совесть»?
35. Связано ли курение и начало потребления наркотиков?
36. Связано ли потребление алкоголя и начало потребления наркотика?
37. Связано ли, по Вашему мнению, посещение дискотек, ночных клубов и начало потребления наркотиков?
38. Способствует ли современная музыка более беззаботному началу употребления наркотиков?
39. Считаете ли Вы, что сама молодежь может помочь в вопросах первичной профилактики, с выяснения мнений и опыта, с открытия нового опыта и новых идей, например, во время групповых занятий?
40. Считаете ли Вы, что распространение наркомании в России имеет характер эпидемии?
41. Считаете ли Вы, что молодое поколение растет в состоянии постоянного стресса?
42. Знаете ли Вы, что для преодоления накопления отрицательных эмоций и их перехода в устойчивый стресс нужно находиться все время в состоянии занятости?
43. Знаете ли Вы, что информация о каждом выполненном Вами деле направляется в Ваш мозг, и, подобно положительным эмоциям, «разбивает глыбу стресса»?
44. Считаете ли Вы, что веками создаваемая культура русского народа может остановить эту эпидемию?
45. Можно ли считать, что сообщество наркоманов (а их по России несколько миллионов, и их число растет!) создало свою подкультуру?

46. Считаете ли Вы, что вся жизнь человека (подсознательно, или сознательно) подчинена стремлению получать удовольствия?
47. Нужно ли бороться с искушением получать от всего удовольствия?
48. Согласны ли Вы с укором православия в адрес тех, кто хочет жить в одних удовольствиях: «Страданиями душа совершенствуется»?
49. Считаете ли Вы, что короткий период получения удовольствий от потребления наркотиков лучше заменить продолжительным периодом получения удовольствий от творческой работы?
50. Знаете ли Вы, что в процессе творческой работы в организме человека вырабатываются собственные эндоморфины (собственные наркотики, которые не вредят организму, а наоборот, продляют его жизнь)?
51. Считаете ли Вы, что в нынешних условиях в борьбе за самосохранение необходима духовная мобилизация всего нашего общества?
52. Сумеет ли российский народ в борьбе с наркоманией подтвердить, что особенности русского бытия в переломные периоды истории состоят в том, что «русский долго запрягает, но быстро ездит»?
53. Часто ли Вы смотрите в небо и понимаете, как оно красиво?
54. Радует ли Вас наш хорошеющий с каждым днем город?
55. Радует ли Вас природа?
56. Окружают ли Вас дома и в колледже простые и добрые люди?
57. Могут ли друзья остановить человека в его потреблении наркотиков?
58. Должны ли они это делать?
59. Есть ли у Вас друзья, которые ради Вас решились бы на многое?
60. Можете ли Вы доверить свои тайны кому-нибудь в семье?

Вторую группу вопросов можно задать учащимся после проведения беседы о механизме действия на организм человека наркотических веществ, последующей интерактивной игры и дискуссии.

1. Почерпнули ли Вы что-то новое из лекции о механизме действия наркотиков на организм человека?
2. Хотели бы Вы прослушать лекцию о механизме действия курения?
3. Хотели бы Вы прослушать лекцию о механизме действия алкоголя?
4. Считаете ли Вы, что разъяснение человеку механизма действия наркотиков сможет удержать его от начала их потребления?
5. Согласны ли Вы с тем, что молодежь не любит навязываемых ей решений, она хочет владеть информацией и сама делать выбор?
6. Проходит ли бесследно первая проба наркотических веществ?
7. Одинаково ли действие наркотиков на людей с различными хроническими заболеваниями?
8. Считаете ли Вы, что первая проба наркотика может сильно подорвать здоровье?
9. Считаете ли Вы, что первая проба наркотика может оставить след в памяти?
10. Считаете ли Вы, что первая проба наркотика может пробудить дремавшие ранее генетические и психические заболевания?
11. Считаете ли Вы, что первая проба наркотика может привести к смерти?
12. Заметны ли после первого приема наркотика проявления адаптационного процесса?
13. Могут ли родители, владея этой информацией, заподозрить своего ребенка в первом приеме наркотика?
14. Могут ли они определить это точно?
15. Хотели бы Вы, чтобы беседы о здоровье человека (в том числе и о механизме действия наркотиков) пронизывали все ваше обучение?
16. Интересна ли для Вас форма проведения антинаркотического занятия в виде интерактивной игры и открытой дискуссии?
17. Хотелось ли Вам прослушать курс занятий по аспектам наркомании для использования этого в жизни, при воспитании будущих детей?

18. Хотелось ли Вам прослушать курс занятий по аспектам наркомании, чтобы потом в составе группы из 3 - 5 человек участвовать в проведении подобных занятий в различных учебных заведениях?

19. Смогли бы Вы назвать увлечения и занятия, которые могли бы стать для молодежи альтернативой потреблению наркотиков?

20. Хочется ли, по Вашему мнению, кому-либо из молодых добровольно попасть в ряд психически больных людей?

21. Обратимы ли изменения в организме при однократном приеме наркотиков?

22. Обратимы ли изменения в организме при многократных и систематических приемах?

23. Прочны ли биоконплексы молекул организма с молекулами наркотических веществ?

24. Повреждается ли структура клеточных мембран при проникновении в них биоконплексов с молекулами наркотических веществ?

25. Можно ли в условиях живого организма расплавить закристаллизовавшуюся в результате приема наркотика биомембрану?

26. Знаете ли Вы, что микрокристаллы образуются в организме и при атеросклерозе?

27. Связано ли стремительное старение человека, систематически употребляющего наркотика с тем, что процессы поперечных сшивок молекул и кристаллизации биомембран сходны с подобными процессами, проходящими при естественном старении организма?

28. Заметны ли на первой стадии наркомании симптомы патологического процесса?

29. Может ли организм после длительного периода приема наркотиков вернуться в первоначальное состояние?

30. Возможно ли полное выздоровление после приобретения наркотической зависимости?

31. Имеются ли среди Вашего ближайшего окружения (в Вашей учебной группе или в Вашей компании) люди, употребляющие наркотики?

План подготовки мероприятия «Внимание, родители: наркомания!»

1. Определение целей, задач и формы проведения мероприятия

Семья имеет большой потенциал в предотвращении приобщения ребенка к наркотикам. Правильное воспитание должно формировать ответственную самостоятельную заинтересованную личность со сложившимися ценностями-целями, жизненными планами, здоровыми способами получения удовольствия, собственным опытом побед и уважением к себе. Родители должны поддерживать доверительные отношения с ребенком, но в то же время постоянно контролировать его поведение, избегая при этом чрезмерной опеки. Необходимо знать окружение подростка и уметь вовремя распознать у приятелей признаки потребления наркотиков. Кроме того, родители должны обсуждать с ребенком проблемы наркомании, рассказывать о видах наркотиков и их воздействии на организм; о решающей роли первой пробы наркотика на пути к наркозависимости; об опасности общения с людьми, потребляющими наркотики; о том, где, кто и как может предложить наркотики; о том, как отказаться от предложения «присоединиться». Такие беседы должны проводиться постоянно, так как чувство опасности может со временем притупляться.

К сожалению, большинство родителей малознакомы с проблемой наркомании, вследствие чего они не умеют грамотно и убедительно вести профилактическую работу со своими детьми.

Педагогическому коллективу учебного заведения необходимо:

- организовать работу родительских групп по оказанию эмоциональной и социальной поддержки, психологическому консультированию родителей с целью изменения их реакции на проблему, повышения ответственности за воспитание подростков;

- прививать родителям навыки определения симптомов потребления наркотиков, обучать их формам и методам воздействия на подростков с целью склонения их к добровольной сдаче имеющихся у них наркотических средств;

- разъяснять необходимость обращения в учреждения здравоохранения за оказанием своевременной медицинской помощи в связи с немедицинским потреблением наркотиков.

В основу мероприятия "Внимание, родители: наркомания!" поставлена цель донести до каждого взрослого информацию о том, насколько

серьезна сегодня проблема наркомании; раскрыть причины приобщения детей к наркотикам; представить весь объем литературы по данной теме (в форме обзора книжной выставки). Для более эффективного восприятия родителями такой информации мероприятие планируется проводить совместно с сотрудниками наркоконтроля, которые расскажут о ситуации с наркотиками в городе.

2. Ход проведения, регламент мероприятия

Весь объем информации предлагаемого мероприятия планируется представить в 4-х основных частях:

1) Вступительное слово, где раскрывается цель собрания и круг вопросов, которые будут рассмотрены - 5 минут.

2) Для того, чтобы более наглядно и точно раскрыть проблему аудитории, слово предоставляется сотруднику наркоконтроля, который даст самые достоверные сведения о тревожной ситуации с наркотиками в городе; расскажет о динамике роста преступности на почве наркомании - 15 минут.

3) Презентация книжной выставки по данной теме и обзор литературы, представленной на ней - 20 минут.

4) Демонстрация фильма антинаркотической тематики - 20 минут. Все мероприятие рассчитано на 60 минут.

3. Связь с представителями городских организаций, способных оказать помощь при проведении мероприятия.

1) Договориться о выступлении с сотрудниками наркоконтроля, обсудить тему и задачи.

2) Связаться с работниками библиотеки по вопросу предоставления антинаркотической литературы и средств наглядной агитации.

4. Определение аудитории.

Собрание рассчитано на родителей, имеющих детей - подростков среднего и старшего школьного звена (5-11 классы).

5. Разработка выставки и текста мероприятия.

"Какими бы Вы хотели видеть своих детей?". Задав такой вопрос любому из родителей, наверняка можно услышать в ответ: здоровыми, добрыми, честными, уверенными в себе. И трудно вообразить себе взрослого человека, которого не ужаснула бы перспектива видеть своего ребенка наркоманом. Однако в последнее время все большую опасность представляет беда, имя которой - детская наркомания. Тех родителей, чьи дети приближаются к подростковому возрасту, не может не волновать эта проблема, ведь сегодня ни один ребенок не застрахован от пагубного пристрастия. Поэтому, учитывая актуальность и важность данной темы, разработайте книжную выставку, которая поможет взрослым вовремя распознать и предотвратить беду, не допустить ее в свой дом.

Сценарий мероприятия "Внимание, родители: наркомания!"

1 часть: Вступительное слово.

"Все в жизни надо попробовать!" - считают современные подростки. Им часто кажется, что наркотики - это невинное развлечение, с которым можно "завязать" в любую минуту. К сожалению, они даже не представляют, насколько это далеко от истины. Марихуана, героин, кокаин, экстази... Красиво звучит, правда? И молодежь смакует эти слова, никак не ассоциируя их с отравой, горем, смертью. Существует такая статистика: если 7 % населения страны потребляет наркотики, то страна оказывается на грани вымирания.

Возможно, уважаемые взрослые, вас удивит тот факт, что Ваше дорогое чадо на самом деле информировано о наркотиках намного лучше, чем Вы сами. Дети знают о них все: где достать, сколько стоят и какое после них "классное" состояние. Найдется и причина, оправдывающая первый роковой шаг: из

любопытства, за компанию, от скуки, или как избавление от стресса, страха, отчаяния. Но они понятия не имеют о том, что, попробовав раз этот дурман, они прочно встают на тропу, ведущую к гибели.

На сегодняшний день ситуация такова, что ни один ребенок не застрахован от пагубного пристрастия. Конечно, объединяют свои усилия в борьбе с этим злом медики, педагоги, правоохранительные органы; но специалисты едины во мнении: вся надежда возлагается, прежде всего, на семью. Только в ваших силах, уважаемые родители, оградить своего ребенка от этой трагедии; организовать его досуг, проникнуться его проблемами, не отмахиваясь от них из-за недостатка времени. Только вы способны тягаться со злейшим врагом, имя которого - детская наркомания.

Однако чтобы выиграть битву, врага нужно знать в лицо. Поэтому очень важно вооружиться знаниями, которые помогут не допустить беду в свой дом. Мы поговорим с вами о том, как выглядит сегодня эта проблема; какие причины толкают молодежь в омут пагубного пристрастия и о том, в чем все-таки виноваты мы, родители.

А для того, чтобы лучше представить всю серьезность и опасность ситуации, мы пригласили на встречу с вами сотрудника наркоконтроля, который расскажет о том, как обстоят дела с наркотиками в нашем городе и о динамике роста преступности на этой почве. Предоставим ему слово.

2 часть: Выступление сотрудника наркоконтроля

По предварительной договоренности с выступающим, особое внимание в своей беседе он уделяет вопросам распространения наркотиков среди школьников; масштабу и темпам роста приобщения к ним подростков. Приводятся статистические данные, отражающие все аспекты проблемы, в т. ч. число наркоманов, состоящих на учете в ИДН и количество преступлений, совершенных из-за наркотиков. Предоставляется информация об уголовной ответственности за хранение, изготовление, перевозку и сбыт наркотических препаратов. Высказывается взгляд на способы и пути решения этой проблемы. В заключении выступающий отвечает на вопросы аудитории.

3 часть: Обзор выставки "Внимание, родители: наркомания!"

Ведущий представляет книжную выставку, разработанную специально для родителей, делает обзор подобранной литературы. Оговаривается вопрос о том, что, поскольку тема наркотиков стала на страницах прессы одной из самых популярных, круг рассматриваемых в ней аспектов очень широк. Мы же остановимся на трех основных моментах: почему это происходит с детьми, как это бывает и как распознать опасность.

"Дьявол в моих венах разросся до таких размеров, что вытеснил из моего сердца добро, честность, милосердие и любовь, все человеческое умерло во мне. Вместо доброты в моем сердце выросла ненависть, честность и порядочность сменились подлостью. На смену милосердию пришло равнодушие, место любви занял цинизм. Уже ничего не стоило предать друга, обменять свою любимую на дозу... Только оказавшись на самом дне, я понял, что я наркоман и нет мне спасения". Наркотик сильнее человека, его силы воли, его разума. Но самое страшное в том, что наркотики - это атрибут молодости. На сегодняшний день самый опасный наркологический возраст - от 12 до 16 лет. Страшная статистика говорит о том, что каждый второй школьник пробовал или постоянно принимает наркотические препараты, а 90 % родителей узнает об этом лишь спустя 1,5 - 2 года, когда помочь бывает уже очень сложно. Вот почему важно знать, какие же все-таки причины толкают ребенка в омут безрассудства и иллюзий. Литература, представленная на выставке в разделе "Особенности национальной наркомании", расскажет о том, что сегодня способствует приобщению молодежи к убивающему тело и душу зелью. Одна из основных причин, как ни странно это звучит, в том, что наркомания - это суть человеческого организма. Оказывается, все люди без исключения - врожденные, хронические и неизлечимые наркоманы. Об этой нашей особенно-

сти вам расскажут авторы ряда статей, представленных в первом разделе выставки. Радость, хорошее настроение, удовольствие-все это результат действия наркотиков, которые постоянно вырабатываются в нашем организме. Вся наша жизнь устроена таким образом, чтобы в конце какого-то утомительного занятия мы получили маленькую порцию своего внутреннего наркотика - эндорфина. Но есть способ получить удовольствие проще и быстрее, ведь самый эффективный способ "закоротить мозги" - ввести в кровь искусственный наркотик. И попробовав раз, подросток вдруг понимает, что теперь в любой момент он может вернуться в тот искусственный параллельный мир, где бывает гораздо комфортнее, чем в реальном. Он, наконец, нашел способ примирения с жизнью, которая порой кажется ему такой жестокой и несправедливой. Специалисты, занимающиеся проблемой детской наркомании, выделяют сегодня еще ряд причин, толкающих молодежь к наркотикам, и некоторые из них кроются в вас самих, уважаемые родители. Как это ни парадоксально звучит, но иногда мы сами неосознанно подталкиваем своего ребенка к пропасти. Наркоманами часто становятся дети, которые боятся не оправдать надежд, возлагаемых на них собственными родителями. Это дети, уставшие от бремени ответственности за родительские планы и иллюзии. О каких иллюзиях идет речь в представленных на выставке статьях? Дело в том, что многие из нас, взрослых, считают, что жизнь не сложилась, мы не добились в ней желаемого успеха, и все свои нереализованные надежды и мечтания мы перекладываем на наших чад: теперь они должны сделать это вместо нас. А для этого они должны быть лучше нас, умнее и талантливее. Они должны быть просто гениальными, чтобы суметь прожить не только собственную жизнь, но и отчасти и родительскую. Эта ноша дьявольски тяжела, вытянуть ее способны немногие. Вот тут - то и появляется наркотик. Он легко избавляет подростка от постоянного страха не оправдать собственные и родительские надежды. Но ребенок не понимает, что сбросив одну, тяжесть, он добровольно подставляет спину под другую, рискуя однажды остаться без необходимой дозы и испытать адскую боль и страх смерти. Выход здесь только один: вовремя понять свою родительскую ошибку, простить себя за то, что у вас не получилось стать исключительным и не требовать от ребенка гениальности; просто любить его таким, какой он есть. Конкретных причин приведших маленького человека к наркомании ровно столько, сколько самих наркоманов. Для каждого случая нужно искать индивидуальный путь решения возникшей проблемы. Литература, представленная на выставке в рубрике "Особенности национальной наркомании" поможет вам лучше разобраться в этих вопросах, проникнуть в мир детских побуждений и иллюзий, взглянуть на себя и на ребенка другими глазами. Сегодня о наркомании говорят и пишут все средства массовой информации; все больше появляется публикаций, бьющих в набат этой проблемы. Каких только историй, искалеченных судеб, разбитых жизней не встретится вам на страницах книг и журналов. "Число людей, которые себя погубили, куда значительно больше, нежели число погубленных другими". Эта фраза, сказанная Д. Леббоком, стала в наши дни как нельзя более актуальной. Десятки тысяч людей погибает от наркотиков каждый год и количество таких жертв быстро растет. Страшно и обидно, когда жизнь обрывается, так и не успев еще толком начаться. Нелепая, глупая смерть от любопытства в 13-17 лет - это реальность.

Биографии тех, кто прошел через ад наркотического рабства, поразительно схожи. Позади у каждого годы привычки и безоговорочная капитуляция перед зельем. Многих уже нет в живых, но их печальный пример должен стать для нас уроком того, что ценою ошибки может оказаться ни много ни мало - сама жизнь. (Приводятся выдержки из представленных на выставке статей, которые придадут всему сказанному выше яркую эмоциональную окраску). Как бы не было неприятно нам, родителям, это осознавать, искушение наркотиками - это одна из преград, которую приходится преодолевать нашим детям на пути к духовной зрелости. Но как узнать наверняка, минула ли эта беда вашего ребенка? Не имея специального образования распознать наркомана, особенно с небольшим "стажем", чрезвычайно трудно. Если он систематически получает нужную дозу препарата, его поведение в повседневной жизни мало отличается от обычного. А перепады настроения, срывы, эйфорию можно принять за временное состояние, свойственное подросткам. Когда же стоит бить тревогу? Когда для этого есть серьезные основания. Литература, выделенная в рубрику "Как распознать беду", поможет вам на ранней стадии выявить факт употребления наркотиков

детьми. Здесь представлены тесты, разработки и рекомендации специалистов, позволяющие вовремя взять ситуацию под свой контроль.

Если вдруг вы обнаружили, что у вашего ребенка:

- речь быстрая, смазанная, непонятная;
- чрезмерно суженные или расширенные зрачки;
- бледный цвет лица, круги под глазами;
- провалы в памяти, неспособность мыслить логически;
- бессонница, быстрая утомляемость, сменяемая необъяснимой энергичностью и др.

др.

Обязательно насторожитесь! И если все-таки ваши предположения оказались не беспочвенными, помните: страх и раздражение - плохие советчики. Бессмысленно кричать на ребенка, упрекать его, вызывая чувство вины, "давить" на психику. Все это даст результат прямо противоположный тому, на который вы рассчитываете. Информация, представленная на выставке, подскажет вам, как следует поступить в таком случае, а так же где и как можно получить квалифицированную помощь специалистов.

Распознать беду трудно, но еще труднее не допустить ее в свой дом. Внутренний мир ребенка закладывается рано и развивается на протяжении всего детства, а мы, родители, замечаем упущенное слишком поздно. И если ребенок уже почти взрослый, то теперь вы уже мало что можете сделать, - разве что предоставить ему возможность самому устоять перед искушением. И если вы много сил потратили на воспитание, то велика вероятность того, что эта беда вас, минует. В завершении встречи, мы предлагаем вам посмотреть фильм, который наглядно продемонстрирует весь ужас проблемы с грозным названием - детская наркомания.

Выставка: «Внимание, родители: наркомания!»

"Наркомания - это какая-то таинственная и неудержимая гидра, невидимая и вездесущая. Она проникает повсюду и отравляет все и вся".

Габриэль Гарсиа Маркес

1 раздел: Особенности национальной наркомании.

В этом разделе представлены книги и журнальные статьи, раскрывающие суть наркомании как реальную угрозу национальной безопасности страны. Приводятся статистические данные о темпах роста и распространения ее в регионах России. Рассматриваются причины, толкающие детей в омут пагубного пристрастия, в том числе и те, которые кроются в их воспитании.

2 раздел: Исповедь наркомана.

"Число людей, которые себя погубили, куда значительно больше, нежели число погубленных другими."

Д. Леббок

В рубрике представлены исповеди, жизненные сценарии людей, так или иначе связанных с наркотиками: наркоманов со стажем и тех, кому посчастливилось избавиться от этой привычки. Эти публикации наглядно показывают, что наркомания - не просто горе, не просто беда; это - смерть. Судьбы тех, кто прошел через адскую, раздирающую душу и тело страсть поразительно схожи. Позади у каждого годы привычки и безоговорочная капитуляция перед зельем. Их исповеди выделены в отдельную главу, поскольку наркомания - именно тот случай, когда нужно учиться на ошибках других и таким образом уберечь от беды своих детей.

3 раздел: Как распознать беду?

Родителям, не имеющим специального образования, очень сложно установить наверняка, употребляет ли их ребенок наркотики. Но есть ряд симптомов, на которые необходимо обратить внимание. Литература, представленная в этом разделе выставки: тесты, разработки и рекомендации специалистов помогут на ранней стадии выявить факт приобщения ребенка к пагубному зелью. Здесь же помещена информация о различных организациях и реабилитаци-

онных центрах, действующих в России и конкретно в Республике Башкортостан, куда можно обратиться в случае необходимости.

Еще вчера наркоман был экзотикой, сегодня же он стал явлением обыденным. Наркоманом может оказаться кто угодно: друг, сосед, сослуживец. Особенно беззащитными перед опасностью наркотической зависимости оказались наши собственные дети. Защитить, уберечь их от рокового шага или вырвать из рук беспощадного врага может лишь семья, благоумие, доброта и внимание родителей.

Представленная выставка вселяет надежду, что уважаемые взрослые не отвернутся равнодушно и не пройдут мимо проблемы, которая сегодня может постучаться в каждый дом. Ведь ценой такого равнодушия может стать жизнь самого дорогого человека - своего ребенка.

4 часть: Фильм антинаркотического содержания

Предостережения для родителей

1. Важно захватить самое начало употребления наркотиков подростком. Если начавшиеся регулярные приемы наркотика еще не привели к появлению наркотической зависимости, можно надеяться на выздоровление.

2. Вас должны насторожить нарастающая скрытность подростка (возможно, сначала без ухудшения отношений с родителями), отчужденность, увеличение времени «гуляний» в то время, которое раньше подросток проводил в семье или за уроками.

3. При наркомании возникают нарушения эмоций и влечений, переориентировка жизненных ценностей, охлаждение к прежним увлечениям, падение интереса к учебе. Появляются прогулы* занятий. Снижается успеваемость.

4. В периоде с 11 до 20 лет идет самоопределение подростка. Подросток строит планы на будущее, экспериментирует в разных ролях. Эти закономерные психологические процессы нельзя подавлять. Нужно собрать все свое терпение и такт, чтобы помочь формированию взрослого человека. Свои решения он должен принимать сам.

5. При наркомании возникают колебания активности и настроения на протяжении короткого времени (нескольких часов), изменение ритма и продолжительности сна. Возможно, подросток поздно ложится и все дольше залеживается в постели утром.

6. Если Ваш ребенок пришел домой, но уже через дверь Вы чувствуете странные запахи алкоголя, сигарет и еще чего-то непонятного, возьмите у него через два часа после этого (должно пройти время, чтобы вещества проникли через почки в мочу) анализ мочи.

7. Симптомы адаптационного процесса при первом приеме наркотика — головокружение, тошнота, рвота, мышечная дрожь, бледность, вызванная сужением поверхностных сосудов, слишком длительный сон (режим «охранительного торможения»), желудочно-кишечные боли. Любой из этих симптомов должен стать для родителей поводом для того, чтобы сделать анализ на наличие наркотических веществ.

8. Отсутствие аппетита, сменяющееся прожорливостью, наличие жажды после приема наркотика, который хорошо растворяется в воде и поглощает воду из тканей организма, тоже могут свидетельствовать о приеме наркотика.

9. Общими признаками всех видов наркомании является физическое истощение.

10. Подросток пренебрегает своими обязанностями, ссылаясь на нездоровье. Это создает конфликтную ситуацию, выхода из которой он не хочет находить.

11. Появляются новые подозрительные друзья. Какие-то взрослые голоса просят его к телефону. Чувствуется установка на сокрытие употребления наркотика.

12. Настроение подростка — это очень важный признак. Теперь оно меняется по непонятным причинам, очень быстро и не соответствует ситуации: добродушие и вялость в скандале, или наоборот, раздражительность в спокойной ситуации.

13. Расширенные или очень узкие зрачки в сочетании с бледностью, рвотой, зевотой, слюно- или слезотечением, насморком, чиханием, икотой, гусиной кожей, подергиванием отдельных мышц. Озноб, сменяющийся приступами жара, потливость, напряженность в мышцах, суставах, двигательное беспокойство, психическая напряженность, тревога, беспо-

койство, чувства опустошенности и усталости, бессонница, отсутствие аппетита, тахикардия, потеря веса — все это симптомы начинающегося абстинентного синдрома.

14. Если при выраженном состоянии опьянения наркоман сваливается в глубокий сон, не радуйтесь этому. Вызывайте скорую помощь! При передозировке глубокий сон может перейти в кому. Потом может развиваться асфиксия и смерть.

15. Увеличиваются финансовые запросы подростка. Очень тревожный признак, если начинают пропадать деньги из родительских кошельков или ценные вещи из дома.

16. Если Вы случайно заметили шприц, какую-нибудь сушеную траву, непонятный порошок, разноцветные таблетки с выдавленными на поверхности картинками или странные марки, не слушайте никаких оправданий, немедленно обращайтесь к наркологу!

17. Определение вида наркотика возможно с помощью лабораторных методов в течение ограниченного промежутка времени после приема наркотика. Если наркотик найден в крови, это свидетельствует о совсем недавнем его приеме. Анализ мочи более чувствителен. Время выведения некоторых наркотиков составляют недели, и даже месяцы.

18. Если анализ показал, что Ваш ребенок принимает наркотики, не кидайтесь на него с кулаками. Сейчас он не воспринимает вате горе. Нужно вывести токсины из его организма. Нужна экстренная консультация компетентного нарколога, психолога, психиатра. Лучше сделать это в обычном наркологическом диспансере. Существуют методы тестирования, которые показывают глубину психической зависимости и физического влечения. В зависимости от этого Вам назначат лечение.

19. Не кидайтесь в самые дорогие клиники! Не спешите со стационарным лечением, если оно Вам не показано врачами. Наряду с лечением врачей, в стационаре Ваш ребенок пройдет «хорошую школу наркомании», и, может быть, обрстет такими «связями» в криминальном мире, которых раньше у него не было.

20. Нужно следить за тем, чтобы наркотики не заменялись чем-либо другим, типа алкоголя. Употребляя алкоголь, Ваш больной легко вернется потом к наркотикам.

21. При наркомании параллельно протекают два процесса. Один — скрытый бессимптомный процесс структурной патологии, другой — связан с приспособительными реакциями организма, с установлением нового гомеостаза и приобретением наркотической зависимости. Проходя лечение у психиатров-наркологов, важно не упустить и провести нужное лечение и по первому процессу у терапевта и невропатолога.

22. Самое главное Вы должны сделать сами. Теперь Вы — СОЗАВИСИМЫ в хорошем и плохом смысле этого слова, и не должны оставлять своего ребенка одного.

23. Специалисты говорят, что нужна изоляция на первые несколько месяцев (лучше уехать из города). Говорят, что первые два месяца с ним бесполезно разговаривать. Знайте, что его сознание практически отключено, он — на «автопилоте». Наберитесь терпения, если лечение пойдет нормально и Вам удастся вырвать его из наркотической среды, Вы скоро увидите снова его таким, каким Вы его воспитали.

24. Если что-то пошло не так, начинайте все сначала. Наберитесь терпения, еще не раз все может начаться сначала. Но теперь Вы знаете, с чем имеете дело.

25. Если Вы уже прошли через полосы надежд и неудач, если отчаяние овладевает Вами все чаще и чаще, если Вы чувствуете, что Ваша любовь к ребенку мешает Вам найти правильный выход, значит, Вам тоже нужна консультация психиатра. Потому что наркомания, как и другие психические болезни, обладает свойством индицирования (наведения). С каждым разом Ваш опыт будет расти, и мы верим, Вы справитесь!

Писатели о наркотиках

В XVII веке испанский писатель Гросман сказал: «Кто входит в дом счастья через дверь удовольствий, тот обыкновенно выходит через дверь страданий».

Ч. Айтматов «Плаха» - первое знакомство Авдия Калистратова с дурман-травой:

«Довольно прочное, стеблистое, прямое растение с плотной бахромой соцветий вокруг стебля оказалось той самой анашой, ради которой они ехали из Европы в Азию.

«Боже мой,- думал Авдий, глядя на анашу,- с виду такое обычное, почти как бурьян, растение, а сколько дурманной сладости в нем для иных, что жизнь кладут на это зелье! А здесь оно под ногами!»

И вот пошли они дальше и через нас набрели на такие густые заросли анаши, что от одного духа ее повеселели, как от легкого опьянения. Конопля здесь было сколько угодно. И они стали собирать листья и цветы анаши и расстилали собранное для просушки. В этой беготне Авдий порядком удалился от дружков, выскывая в степи густые заросли анаши. И тут наступил какой-то момент удивительного состояния легкости, падения то ли наяву, то ли в воображении. Авдий и не заметил, как это случилось...

Разувшись догола, оставив на себе только панаму, очки, плавки и кеды, Авдий Калистратов - белокожий, тощий северянин, охмелевший от пыльцы, носился как... заводной взад-вперед по степи, выбирая наиболее высокий и густой травостой. Вокруг него клубилась потревоженная пыльца цветущей, завязывающей себя конопля, и от долгого вдыхания того летучего дурмана в воображении Авдия, естественно, возникали разные видения. Он бежал, а голову мутило, тело тяжелело, и земля качалась под его заплетавшимися ногами - ему хотелось упасть, свалиться, заснуть, и тут его начало рвать, и он почувствовал, что настал его смертный час. И все-таки у него хватило воли отбегать каждый раз в сторону от мерзкой блевотины и бежать дальше, пока новый приступ рвоты не скрючивал его в три погибели, вызывая адские боли и резь в животе. Изрыгая пыльцовую отраву, мучаясь от судорог, Авдий, стоная, бормотал: «О, Боже, прекрати, хватит! Никогда, никогда больше не буду собирать анашу! Хватит с меня, я не хочу, я не хочу слышать этот запах, о Боже, сжался надо мной...»

Описание притона можно найти в рассказе Артура Конан Дойля «Человек с рассеченной губой»:

Ватсон: Сквозь мрак я без труда разглядел безжизненные тела, лежащие в странных, фантастических позах: с согнутыми плечами, с поднятыми коленями, с запрокинутыми головами, с торчащими вверх подбородками. То там, то тут замечал я темные, потухшие глаза, устремленные на меня. Среди тьмы вспыхивали крохотные красные огоньки, тускневшие по мере того, как уменьшалось количество яда в маленьких металлических трубках. Большинство лежало молча, но иные бормотали что-то себе под нос, а иные вели беседы странными низкими монотонными голосами, то возбуждаясь и торопясь, то внезапно смолкая, причем никто не слушал своего собеседника - всякий был поглощен только собственными мыслями».

Герой рассказа М. А. Булгакова «Морфий» доктор Поляков однажды, почувствовав боль в желудке, впрыснул себе морфий. И какие ужасные события стали следствием одного единственного укола, можно судить по выдержкам из дневника доктора:

Поляков: «16 февраля. Сумерки наступают рано. Я один в квартире. Вечером пришла боль, но не сильная, как тень вчерашней боли... Опасаясь возврата вчерашнего припадка, я сам себе впрыснул в бедро один сантиграмм.

6 мая 1917 г. Давненько я не брался за дневник. По сути дела, это не дневник, а история болезни...

Итак, если вести историю болезни, то вот: я впрыскиваю себе морфий два раза в сутки.

18 мая. Нет, я заболевший этой ужасной болезнью предупреждаю врачей... Смерть медленная овладевает морфинистом. Лишь только вы на час или два лишите его морфия. Воздух не сытный, его глотать нельзя... В теле нет клеточки, которая бы не жаждала... Чего? Этого нельзя ни определить, ни объяснить. Словом человека нет. Он выключен. Двигается, тоскует, страдает труп. Он ничего не хочет, ни о чем не мыслит, кроме морфия.

14 ноября 1917 г. Нет. Нет. Изобрели морфий, вытянули его из высохших щелкающих головок божественного растения, ну так найдите же способ и лечить без мучений!

Ах, друг. Ты ведь не выдашь меня?

Дело... в том, что я в лечебнице украл морфий.

Меня интересует не только это, а еще ключ в шкафу торчал. Ну, а если бы его не было? Взломал бы я шкаф или нет? Взломал бы? Итак, доктор Поляков - вор.

19 ноября. Рвота. Это плохо. С 1 января возьму отпуск, к профессору в Москву поеду.

Январь. Я не поехал. Не могу расстаться с моим кристаллическим растворимым божком.

...И все чаще и чаще мне приходит мысль, что лечиться мне не нужно».

В журнале «Детская литература» в 1994 г. была опубликована книга «Синяя трава», ставшая в свое время бестселлером в Америке. Это дневник пятнадцатилетней наркоманки:

«6 января. Какой кошмар! Сегодня Джо Дриггс пригласил меня на школьный бал, но вечер был испорчен тем, что Джо и Лейн без конца приставали ко мне, спрашивая, есть ли у меня или нет наркотики.

Лейн вывернул мне руку, у меня везде синяки, и он меня вынудил пообещать, что достану хоть одну дозу на вечер. Я - искренне! - почти забыла, что совсем недавно перепродавала наркотики. Но я больше не хочу иметь дело с этой бандой. Я так боюсь, что совсем заболела».

4. СБОРНИК ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕСТОВ «ЛИЧНОСТЬ. ОБЩЕНИЕ. ЗДОРОВЬЕ»

Сборник психологических тестов включает в себя наряду с популярными тестами и диагностический инструментарий, используемый в профессиональной деятельности практически всеми психологами.

Предлагаемые в сборнике тесты, психодиагностические методики являются информативными, адаптированными для подросткового контингента и их родителей, отличаются простотой в заполнении и обработке результатов, оптимальны по времени заполнения.

Данный сборник адресован педагогам, социальным работникам и родителям. Его цель помочь взрослым выстроить с детьми позитивные, доверительные, уважительные взаимоотношения, повысить эффективность воспитательного процесса в школе и семье с учетом индивидуальных личностных особенностей подростков.

Отвечая на вопросы тестов, подросток посмотрит на себя со стороны, определит свое поведение в тех или иных ситуациях, что расширит его представление о себе, о своих возможностях, о своем реальном и желаемом положении в социуме.

Представленные в заключении каждой части сборника рекомендации практического психолога помогут пользователям сохранить свое психологическое здоровье, организовать процесс саморазвития, а также вооружат конкретными знаниями по совершенствованию межличностных отношений.

Сборник включает в себя 3 части:

Часть 1. Диагностика личности, в которой определяется эмоциональное состояние человека в тот или иной промежуток времени, сформированность волевых качеств, раскрывается ряд личностных черт, а также исследуется уровень самосознания личности.

Часть 2. Диагностика межличностного взаимодействия, изучает сферу общения, взаимоотношений и конфликтов.

Часть 3. Диагностика здорового образа жизни дополняет и конкретизирует представление респондентов о состоянии своего физического и психологического здоровья. Определяет наличие умения организовывать и интересно проводить свое свободное время.

Данные по обработке тестов и их интерпретации вынесены в конец каждой части сборника.

Все психодиагностические методики сборника могут быть использованы педагогами в ходе учебно-воспитательного процесса в школе, а также родителями в условиях домашней обстановки.

В конце сборника приведен глоссарий основных терминов, встречающихся в тестах, а также список использованной литературы.

Методика проведения тестирования

Проведение психологического тестирования осуществляется в несколько взаимобусловленных, последовательных этапов:

1. Выбор помещения.
2. Создание необходимых условий для проведения: бланк теста, карандаш шумоизоляция и др.

Нет
9 0
22%
25%
6%
1 0
87%
93%
78%
13%
14%
1 0
7%
0
14%

3. Установление позитивного психологического контакта между респондентом и экспериментатором.
4. Собственно тестирование.
5. Обработка, анализ, интерпретация полученных данных.
6. Обсуждение полученных результатов.
7. При групповом тестировании полученные результаты разбираются и обсуждаются при условии сохранения психоэкологии каждого участника процесса.

Требования к организации процедуры тестирования

Процедуру тестирования следует строить следующим образом:

1. Познакомить респондентов с инструкцией выполнения тестового задания.
2. Определить оптимальное количество времени на заполнение тестового бланка.
3. Просмотреть с респондентами бланк вопросов и дать необходимые пояснения организационного и содержательного характера.
4. Сопроводить процесс тестирования комфортным музыкальным фоном.
5. По окончании тестирования объяснить способ подсчета тестовых баллов выведения ключевых показателей.
6. Если тестирование проходит в группе, озвучить общую интерпретацию результатов.
7. Ответить на озвученные респондентами вопросы по теме тестирования.
8. Применять методики последовательно в рамках актуальной тематики.
9. Заполнять за один процесс тестирования не более трех тестов.
10. При получении результатов, свидетельствующих о нетипичных реакциях, рекомендуется направить респондента на консультацию к психологу.

Требования к экспериментатору

1. Экспериментатор должен осознавать границы своей компетентности и ограниченность своих средств.
2. Он несет всю ответственность за правильное применение теста и интерпретации его результатов, а также за соблюдение этических норм по отношению к респонденту.
3. Быть готовым к сотрудничеству с подростками в рамках психологического тестирования.
4. Уметь создать доверительные отношения с подростками.
5. Наличие следующих личностных качеств: общительность, открытость, склонность к сотрудничеству и эмпатии, развитая мотивация помощи.

ЧАСТЬ 1: ДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТИ

1.1. Оценка настроения

Цель: Определить свое настроение в данный момент времени.

Инструкция: Опросник состоит из 21 фразы-вопроса, на которые следует ответить одним из трех вариантов ответов: -да; -нет; -наоборот (противоположное чувство).

1. Чувствую себя исключительно бодро.
2. Соседи (другие учащиеся и т. п.) очень мне надоели.
3. Испытываю какое-то тягостное чувство.
4. Скорее бы испытать чувство покоя (закончились бы урок, занятия, четверть и т.п.).
5. Оставили бы меня в покое, не беспокоили бы.
6. Состояние такое, что, образно говоря, готов горы свернуть.
7. Оценка по тесту неприятна, вызывает чувство неудовлетворенности.
8. Удивительное настроение: хочется петь и плясать, целовать от радости каждого, кого вижу.
9. Вокруг меня очень много людей, способных поступить неблагородно, сделать зло. От любого человека можно ожидать неблаговидного поступка.
10. Все здания вокруг, все постройки на улицах кажутся мне удивительно неудачными.
11. Каждому, кого встречаю, способен сказать грубость.
12. Иду радостно, не чувствую под собой ног.

13. Никого не хочется видеть, ни с кем не хочется разговаривать.
14. Настроение такое, что хочется сказать: «Пропади все пропадом!»
15. Хочется сказать: «Перестаньте меня беспокоить, отвяжитесь!»
16. Все люди без исключения мне кажутся чрезвычайно благожелательными, хорошими.

Все они без исключения мне симпатичны.

17. Не вижу впереди никаких трудностей. Все легко! Все доступно!
18. Мое будущее мне кажется очень печальным.
19. Бывает хуже, но редко.
20. Не верю даже самым близким людям.
21. Автомшины гудят на улице резко, но зато эти звуки воспринимаются как приятная музыка.

Интерпретация на стр.

1.2. Агрессивны ли Вы?

Цель: Определение степени своей агрессивности для предупреждения ее разрушающего воздействия.

Инструкция: Ответьте на предлагаемые вопросы, используя предлагаемые варианты ответов: да или нет.

1. Легко ли Вы выходите из терпения?
2. Уверены ли Вы в превосходстве силы над разумом?
3. Трудно ли Вам удержаться от ссоры, если Вы с кем-то категорически не согласны?
4. Считаете ли Вы, что окружающие завидуют Вам по тому или иному поводу?
5. Любите ли Вы иногда делать что-то назло другим?
6. Бываете ли Вы грубы в тех или иных ситуациях?
7. Любите ли Вы читать детективы и смотреть боевики и фильмы ужасов?
8. Нравится ли Вам высмеивать других, быть критичным и саркастичным?
9. Есть ли в Вашей жизни кто-либо, кого Вы по-настоящему ненавидите?
10. Бываете ли Вы неприятны для окружающих?
11. Как Вы считаете, можно наказывать детей, если они этого заслуживают?
12. Считаете ли Вы, что смертная казнь имеет право на существование?
13. Впадали ли Вы когда-нибудь в такую ярость, что разбивали какой-нибудь предмет?

Интерпретация на стр.

1.3. Опросник САН

Цель: Оперативная оценка самочувствия, активности, настроения.

Инструкция: Опишите свое состояние, которое Вы испытываете в настоящий момент, с помощью указанных 30 полярных признаков. Вы должны в каждом пункте выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, отметить цифру, которая соответствует силе выраженности данной характеристики.

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15. Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный

17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20. Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21. Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
26. Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27. Соображает трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображает легко
28. Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29. Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30. Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Интерпретация на стр.

1. 4. Уравновешены ли Вы?

Цель: Определить, насколько тестируемый уравновешен в эмоциональной и поведенческой составляющих личности.

Инструкция: Перед Вами 10 утверждений. Ответьте, в какой степени Вы обладаете указанными свойствами. Ответы оцениваются по десятибалльной системе.

Обладаете ли Вы следующими свойствами:

- | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------------------------------------|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Полны желания соперничать | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 2. Вы целеустремленны и напористы | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 3. Стремитесь к успеху | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 4. Все делаете быстро | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 5. Озабочены общественным признанием Вашей работы (деятельности) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 6. Раздражительны | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 7. Цените время и не откладываете намеченное дело | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 8. Озабочены своим успехом в обществе | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 9. Доводите все дела до конца | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 10. Нетерпеливы | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

Интерпретация на стр.

1.5. Балл по поведению

Цель: Установить, какие варианты поведения являются для Вас наиболее предпочтительными.

Инструкция: Приведенные ниже 10 утверждений описывают некоторые черты поведения, в той или иной мере характерные для различных людей. Ваша задача — оценить, насколько каждое из них верно по отношению к Вам. Если то или иное утверждение Вы принимаете полностью, поставьте 1 балл, если оно верно лишь в незначительной степени или неверно совсем, — поставьте 0 баллов.

1. Оставляю за собой последнее слово.
2. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
3. Меня легко рассердить.
4. Люблю делать замечания другим.
5. Хочу быть авторитетом для окружающих.
6. Не довольствуюсь малым в достижении какой-либо цели, хочу добиться наилучшего результата.
7. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.

8. Предпочитаю руководить, нежели подчиняться.
9. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
10. Я мстителен(на).

Интерпретация на стр.

1.6. Что вы за птица?

Цель: Посмотреть на свои личностные особенности со стороны.

Инструкция: Отвечая на вопросы, выберите один из трех ответов, наиболее подходящий для Вас. Тот или иной ответ не говорит о том, лучше Вы или хуже других, о том, какой Вы.

1. Мне 15 лет, я собрался гулять, а мама вдруг заявляет, что уже поздно, никуда ты не пойдешь. Я:
 - а) очень-очень попрошу маму, чтобы она меня все-таки отпустила на улицу, но если она все равно будет настаивать на своем, останусь дома;
 - б) скажу себе: «А я никуда и не хочу идти» и останусь дома;
 - в) скажу: «Ничего не поздно, я пойду», хотя мама потом меня накажет.
2. В случае разногласий я обычно:
 - а) внимательно прислушиваюсь к другому мнению и стараюсь найти варианты взаимного согласия;
 - б) избегаю бесполезных споров и пытаюсь добиться своего другими путями;
 - в) открыто выражаю свою позицию и стараюсь переубедить собеседника.
3. Я представляю себя обычно человеком, который:
 - а) любит нравиться многим и быть как все;
 - б) всегда остается самим собой;
 - в) любит подчинять других людей своей воле.
4. Мое отношение к романтической любви:
 - а) быть рядом с любимым человеком — величайшее счастье в жизни;
 - б) это неплохо, но пока от тебя не требуют слишком многого и не лезут в душу;
 - в) это прекрасно, особенно когда любимый дает мне все, что мне нужно.
5. Если я расстроен, то:
 - а) постараюсь найти кого-то, кто бы меня утешил;
 - б) стараюсь не обращать на это внимания;
 - в) начинаю злиться и могу «разрядиться» на окружающих.
6. Если не совсем справедливо раскритиковали мою работу, то:
 - а) меня это заденет, но я постараюсь этого не показывать;
 - б) меня это возмутит, я буду активно защищаться и могу высказать в ответ свои претензии;
 - в) я огорчусь, но приму то, что правильно, и постараюсь эти ошибки исправить.
7. Если кто-то уколол меня моим недостатком, то я:
 - а) раздражаюсь и молчу, переживаю обиду внутри себя;
 - б) наверное, разозлюсь и отвечу тем же;
 - в) расстраиваюсь и начинаю оправдываться.
8. Я лучше всего действую, если я:
 - а) сам по себе;
 - б) лидер, руководитель;
 - в) часть команды.
9. Если я закончил какую-то сложную работу, то:
 - а) просто перехожу к другому делу;
 - б) показываю всем, что я уже все сделал;
 - в) хочу, чтобы меня похвалили.
10. На вечеринках я обычно:
 - а) тихонько сижу в углу;
 - б) стремлюсь быть в центре всех событий;

в) провожу большую часть времени, помогая накрывать на стол и мыть посуду.

11. Если кассирша в магазине не даст мне сдачу, то я:

- а) естественно, ее потребую;
- б) расстроюсь, но промолчу, поскольку не люблю препираться с кассирами;
- в) не обращаю внимания, так как мелочь не стоит того.

12. Если я чувствую, что злюсь, то:

- а) выражаю свои чувства и освобождаюсь от них;
- б) чувствую себя неудобно;
- в) пытаюсь себя утихомирить.

13. Когда я болеваю, то:

- а) делаюсь раздражительным и нетерпеливым;
- б) ложусь в постель и очень жду, что за мной будут ухаживать;
- в) стараюсь не обращать на это внимания и надеюсь, что это же будут делать окружающие.

14. Если какой-то человек вызвал мое сильное возмущение, то я предпочту:

- а) выразить ему свои чувства открыто и в лицо;
- б) разрядить свои эмоции в каком-нибудь постороннем деле или разговоре;
- в) дать ему знать об этом косвенно, например, через других людей.

15. Мой девиз, очевидно, будет:

- а) победитель всегда прав;
- б) весь мир любит любящего;
- в) тише едешь — дальше будешь.

Обработка результатов тестов и их интерпретация

1.1. Оценка настроения

По ответам составляется мнение о том, какое настроение преобладает в момент обследования: обычное, эйфорическое или негативное (астенизированное).

Оценка результатов проводится по следующим критериям.

Настроение: 9 баллов – 20 ответов «нет»; 8 баллов – 19 ответов «нет»; 7 баллов – 18 ответов «нет»; 6 баллов – 16-17 ответов «нет»; 5 баллов – 13-15 ответов «нет», 4 балла – 10-12 ответов «нет»; 3 балла – 8-9 ответов «нет»; 2 балла – 6-7 ответов «нет»; 1 балл – 5 и менее ответов «нет».

Астеническое состояние: ответы «да» в вопросах 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 18, 14, 15, 18, 19, 20; ответы «наоборот» в вопросах 1, 6, 8, 12, 16, 17. Чем меньше указанных ответов, тем лучше состояние: 9 баллов – 1-2 ответа; 8 баллов – 3 ответа; 7 баллов – 4 ответа; 6 баллов – 5-6 ответов; 5 баллов – 7-8 ответов; 4 балла – 9-10 ответов; 3 балла – 11-13 ответов; 2 балла – 14-15 ответов.

Состояние эйфории: ответы «да» в вопросах 1, 6, 8, 12, 16, 17; ответы «наоборот» в вопросах 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 18, 19, 20. Чем больше указанных ответов, тем более выражено эйфорическое состояние (неадекватно восторженная оценка событий): 9 баллов – 6 ответов и ниже; 8 баллов – 7 ответов; 7 баллов – 8-9 ответов; 6 баллов – 10-11 ответов; 5 баллов – 12-13 ответов; 4 балла – 14-15 ответов; 3 балла – 16-17 ответов; 2 балла – 18-19 ответов; 1 балл – 20 ответов и более.

1.2. Агрессивны ли Вы?

Каждый ответ «да» - 5 баллов, «нет» - 0 баллов. Подсчитайте общую сумму набранных баллов.

От 55 до 20 баллов. Вы явно склонны к агрессивным импульсам в отношении окружающих и потере контроля над собой. Содержание Ваших высказываний, а также их форма и элементы, им сопутствующие, нередко свидетельствуют о намерении навредить другим, душевно ранить их. Вы можете даже сами не подозревать, что так называемое «высказывание правды в глаза» часто означает лишь проявление Вашей агрессивности. Так же, как и то, что

Вы подчас не скупитесь на негативные оценки знакомых и близких, повышаете голос и используете чрезмерно острые аргументы, оспаривая отличную от Вашей точку зрения. Подумайте, так ли уж конструктивно Ваше поведение и так ли обязательна резко наступательная позиция? Может быть, Вам удастся заменить сарказм юмором?

От 20 до 0 баллов. Вы относитесь к людям, которые добродушны к окружающим, полагая, что это наилучший способ взаимоотношений. Вы склонны верить в душевное богатство человека, в доброту, справедливость и любовь как факторы, которые определяют нашу цивилизацию. Правда, Вам не дано легко привлекать других к реализации собственных целей. И Ваше умение владеть собственными чувствами нередко соединяется с недостатком уверенности в себе и достаточно легким подчинением мнению окружающих. Поэтому Вы часто становитесь объектом агрессивности других. Не позволяйте садиться Вам на шею!

1.3. Опросник САН

При обработке эти цифры перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются). Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные — низкие. По этим «приведенным» баллам и рассчитывается среднее арифметическое — как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению. Например, средние оценки для выборки из студентов Москвы равны: самочувствие — 5,4; активность — 5,0; настроение — 5,1. Следует упомянуть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А вот по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Код опросника

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

1.4. Уравновешенны ли Вы?

Стрессы, постоянные нагрузки часто называют «болезнью века», многие, наверное, не раз замечали, что становятся все более вспыльчивы и нервозны.

Подсчитайте общую сумму набранных баллов.

Если Вы набрали **менее 25 баллов**, то относитесь к жизни легко, у Вас спокойный характер Вы можете сладить со стрессом.

25-50 баллов. Вы уравновешенны, должны справиться со стрессом.

50-75 баллов. У Вас болезнь «спешки», что делает Вас уязвимым для стресса.

Более 75 баллов. Ваша жизнь напряженна, Вы находитесь под стрессом.

Вывод: те, кто набрал 50 и более баллов, должны интенсивно заниматься саморегуляцией.

1.5. Балл по поведению

В зависимости от суммы набранных баллов определите вариант предпочтительного Вам поведения.

Более 7 баллов. Вам необходимо серьезно заняться самовоспитанием. Ваша манера поведения неприятна окружающим и вызвана, скорее всего Вашим недоброжелательным отношением к людям. Вы ведете себя часто грубо и вызывающе, стремитесь во что бы то ни ста/ доказать свое первенство во всем. Если Вы оказываетесь неправы, то не признаетесь в это даже себе, стремясь обвинить в случившемся других.

3-7 баллов. Ваше поведение достаточно разнообразно, и отношение окружающих к Вам зависит скорее от Вашего поведения в целом. Имейте в виду, что если Вы набрали более 5 баллов, то ближе к первой характеристике поведения, а если 5 баллов и менее – ко второй.

1-2 балла. Вы спокойный, «тихий» человек, стараетесь избегать конфликтов и споров. Несмотря на то, что такое поведение может проистекать из нежелания сделать неприятие другим, окружающие могут относиться к Вам несколько пренебрежительно, считая «мягкотелым» человеком, не умеющим постоять за себя, идущим на поводу у других. Такая манера поведения может повредить Вам.

1.2.1. Что вы за птица?

С помощью теста Вы можете соотнести себя с тремя достаточно разными и яркими личностными портретами, названными условно «голубь», «страус», «ястреб».

Обработайте результаты своих ответов. Для этого разбейте 15 вопросов-ответов на три пятерки: 1-5, 6-10, 11-15. Чтобы узнать, насколько Вы «голубь», посчитайте количество ответов «А» в первой пятерке; «В» - во второй и «Б» в третьей пятерке. Их может быть максимум 15, минимум – 0. Выраженность у Вас «страусиных» черт покажет сумма «Б» в первой пятерке; «А» - во второй и «В» - в третьей. Ответы «ястреба»: «В» - в первой пятерке; «Б» - во второй; «А» - в третьей.

Если, к примеру, у Вас 11 «голубиных» ответов, 4 «страусиных» и ни одного «ястребиного», то ясно, что Вы ближе всего к «голубю», немного «страус» и ничего общего не имеете «ястребом». Если всех ответов поровну, то у Вас всего понемногу и в разных ситуациях Вы проявляете себя по-разному.

Правда, стоит поинтересоваться: что Вы взяли от «голубя» - добрую мягкость или нерешительность? От «страуса» - эмоциональную стабильность или замкнутость? От «ястреба» - решительность или агрессивность?

Для этого внимательно прочитайте описание этих личностных типов.

«Голубь»

Это любящий, мягкий и чувствительный человек. «Голуби» нуждаются в любви, от нее зависят их счастье и безопасность, и ради нее они готовы даже на самопожертвование.

«Голуби» готовы сделать все для других, чаще всего то, что они втайне хотят, чтоб другие сделали для них. Прямо попросить или потребовать то, что им нужно, они или боятся, или не умеют.

«Голуби» живут мечтой найти человека, который угадывал бы их желания и понимал их полуслова. Не встречая такого, часто оказываются разочарованными. Они вообще уделяют мечтам и переживаниям слишком много времени вместо того, чтобы заняться делом.

«Голубь» чаще играет второстепенные роли, способствуя подъему наверх других. Это не потому, что «голуби» в чем-то неполноценны, но они лучше чувствуют себя за треном, а не на нем, поскольку побаиваются брать на себя инициативу и ответственность, а в роли лидера ощущают себя очень неуверенно. «Голуби» зависимы от мнения окружающих и преданы предмету обожания.

Они страдают от мелочей, часто суеверны, слишком добры и уступчивы.

Легких, миролюбивых «голубей» раздражают темпераментные и агрессивные люди. Свое собственное недовольство они направляют на себя, часто болеют, простужаются и пр.

«Страус»

Это холодный, расчетливый, осторожный человек, предпочитающий держаться от всех на расстоянии. Ему нужно пространство вокруг себя, а не кто-то под боком. Если кто-то подходит к нему слишком близко, он или отталкивает его, или, что чаще, бежит от него сам. «Страусу» достаточно себя, и он хочет только покоя. Чтобы избежать нежелательных контактов или, не дай бог, разочарования, он старается спрятать в песок не только голову, но и сердце, и талант.

«Страусы» предпочитают страдать молча в одиночестве. Но страдания их не слишком болезненны, поскольку они умеют защитить себя от них. Даже если «страуса» отвергли, он перенесет это довольно спокойно. Он не ждет от жизни и людей слишком многого, поэтому не бывает и слишком разочарован.

Поскольку «страусы» ни к чему не стремятся, никто не может сказать, что они потерпели фиаско. Их отчужденность придает им целостность и самодостаточность, чего не хватает как «голубю», стремящемуся нравиться и подлаживающемуся к окружающим, так и «ястребу», который хочет достичь успеха и всегда находится в движении. Но эти же черты отгораживают «страуса» от лучшего в других людях и в нем самом, от бурлящего потока жизни.

«Ястреб»

Этому человеку, честолюбивому, решительному и храброму, нужна власть. Преследуя свои цели, «ястребы» приобретают массу противников, но в то же время многого достигают. Враждебность, агрессивность, даже одержимость делают их очень сложными спутниками жизни. Они могут заставить каждого вытягиваться перед ними в струнку и выкладываться в деле. Мы чаще восхищаемся ими, чем любим их.

«Ястребы» требуют немедленного подчинения, беззаветной преданности и восхищения. Но, как правило, они работают больше других и заслуживают такого отношения к себе.

Они стремятся к совершенству, идеалу, бескомпромиссны, требуют «все или ничего». Легко критикуя себя и других, на критику со стороны они реагируют плохо. Всякое предположение, что они могут совершить ошибку, не только вызывает их ярость, но и может ввергнуть их в состояние глубокой депрессии, так как за этим «ястребиным фасадом» скрывается не такой железный человек, как кажется на первый взгляд.

Для «ястребов» мир – поле битвы, где они окружены врагами. Но не стоит беспокоиться: они умны, проницательны и энергичны, это прирожденные стратеги. Единственная битва, которую они проигрывают, – это битва с самим собой.

Этот тест дает только один из возможных срезов вашей личности, но надеемся, что с его помощью Вы лучше поняли некоторые свои особенности и взглянули на себя как бы со стороны.

Видимо, Вас не все в себе удовлетворяет. Если Вы решили измениться, будьте готовы к ситуациям дискомфорта – это неизбежный этап в процессе роста.

Согласие измениться похоже на согласие подвергнуться операции: некоторое время Вам будет больно, но зато Вы избавитесь от старой болезни.

Освободиться от слабых, нежелательных сторон своей личности, развить ее сильные стороны Вам помогут специальные упражнения.

Может показаться, что некоторые задания способствуют формированию отрицательных качеств. Однако Вам предлагается выработать умения, а не качества. Качества – это навсегда, а умения – только тогда, когда надо.

Надо ли уметь «бить»? «Бить» – не надо, а «уметь бить» бывает очень даже необходимо.

Что нужно «голубю»

Диагноз и общие предписания. Вам нужно взрослеть и становиться более самостоятельным, начиная жить своей жизнью, нередко вопреки ожиданиям или просьбам окружающих. Нужно учиться быть человеком для себя, а не для других. Вы имеете право быть самим собой. Вам надо разрешить себе многое из того, что пока Вы себе не позволяете.

Это не значит, что Вам надо стать плохим человеком, но то доброе, которого в Вас так много, должно быть надежно защищено.

Упражнение 1. НЕУЛЫБКА

Улыбка – это прекрасно, она всегда украшает человека. Но Вас и «ловят» на улыбку: Вы улыбнулись – значит, сказали «да». А Вы уверены, что это всегда самый правильный ответ?

Чтобы стать более свободным человеком, научитесь не улыбаться в ответ на улыбку, обращенную к Вам. Разрешите себе быть и сумрачным, и серьезным.

Упражнение 2. НЕТ

Вам трудно говорить «нет», Вы не хотите огорчать человека, ведь он может обидеться или рассердиться на Вас. Так вот, Вы должны научиться говорить «нет» спокойно и решительно. Во-первых, Вы имеете на это право, во-вторых, такое «нет» воспринимается нормально.

Упражнение 3. ЗАХВАТ ИНИЦИАТИВЫ

Учитесь захватывать инициативу в разговоре и в делах.

Упражнение 4. НЕСТАНДАРТНЫЕ ПОСТУПКИ

Вы слишком зависимы от мнений окружающих людей и боитесь выйти за рамки стандартного («как все») поведения. Разрешите себе любые разумные, но нестандартные поступки. На автобусной остановке принято только спокойно стоять, но Вам холодно: попрыгайте или сделайте зарядку. Окружающие будут смотреть на Вас, как на ненормального? Во-первых, они не правы, а во-вторых, какое Вам дело до их взглядов и оценок?

Упражнение 5. ГУБА

Если неодобрительные взгляды окружающих Вы выдерживаете все-таки с трудом, надо тренировать свою психическую устойчивость. На улице или в транспорте немного приподнимите верхнюю губу, обнажая десны и зубы, и Ваше лицо приобретет неприятное выражение. Разрешите себе быть таким — с некрасивым, неприятным лицом. Упражнение хорошо тем, что Вы здесь можете регулировать «уровень напряжения». Станет тяжело — губу приспустите, не чувствуете напряжения — приподнимите ее.

Упражнение 6. ПОДАРИЮ ТЕБЕ ОЦЕНКУ

Это упражнение и облегчит Вам выполнение предыдущих заданий, и сделает Вас более свободным внутренне. В жизни и общении учитесь быть не оцениваемым, а оценивающим. Не ждите, пока оценят Вас, оценивайте первым сами. Совершая нестандартные поступки, наблюдайте за реакциями окружающих (далеко не все из них будут адекватны и умны). Если Вы сделали ошибку и кого-то подвели, не переживайте, а понаблюдайте, как на нее отреагирует этот человек (умно или нет).

Упражнение 7. СВОБОДА ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ

Вы боитесь своими (особенно отрицательными) эмоциями задеть или огорчить окружающих. Это добрая забота, но именно Вам нужно от этой боязни избавиться. Какими бы ни были Ваши эмоции, Вы имеете на них право. Чаще, свободнее выражайте свои отрицательные эмоции в адрес окружающих или просто в пространство.

Упражнение 8. СВОБОДА ГОЛОСА И МНЕНИЙ

Учитесь говорить громко и уверенно, чаще высказывайтесь категорично.

Упражнение 9. СВОБОДА ОБВИНЕНИЙ

В ответ на обвинение учитесь не оправдываться, а немедленно переходить в контратаку. А то и вовсе не ждите, когда начнут нападать на Вас: начинайте с обвинений сами.

Упражнение 10. НАВЕДИТЕ ПОРЯДОК!

Возьмите себе за правило наводить порядок в магазинах и пр. Разрешите себе делать замечания работникам торговли и службе быта (неважно, будут они эффективны или нет).

Что нужно «страусу»

Диагноз и общие предписания. Ваша холодность, ухудшающая контакты с людьми и ограничивающая восприятие всех красок мира, - не от Вашей природы, а лишь следствие Вашей боязни связей и переживаний. Да, жить бывает больно, но это еще не повод, чтобы не жить вообще. И то, что было так болезненно в детстве и юности, уже не страшно сейчас. Попробуйте открыть себя миру, и мир откроет себя Вам! Ваша главная задача – развивать в себе интерес к окружающим людям, научиться их лучше понимать и чувствовать.

Упражнение 1. АССОЦИАЦИИ

Чаще играйте в компании в известную игру, когда один выходит, а кого-то загадывают. Отгадчик должен задавать «абстрактные» вопросы, а отвечающий должен думать о загаданном человеке, стараясь ассоциативно связать с ним ответ.

Упражнение 2. ЗАПОМИНАНИЕ ЛИЦ

Выработайте в себе привычку запоминать лица окружающих Вас людей. Посмотрите, закройте глаза, попробуйте восстановить все зримо, в деталях. Не получается, что-то «не видите», смотрите снова, чтобы запоминание было полным.

Упражнение 3. КАК ОН СМЕЕТСЯ?

Глядя на человека, постарайтесь зрительно представить себе, как он смеется или плачет, как объясняется в любви, как выглядит, когда растерян, хитрит, грубит, обижен. Каким он был в три года, каким он будет в старости (видите?).

Упражнение 4. А ЧТО ЭТО ОН?

В компании попробуйте выключиться из суеты и молча послушать других. При этом постарайтесь понять, почему тот или иной человек говорит или делает это. Что это он: действительно так весел или только притворяется? Почему он молчит? С какой целью он изображает шуту: хочет привлечь к себе чье-то внимание, вызвать чей-то интерес?

Упражнение 5. Я ГЛАЗАМИ ДРУГИХ

В различных ситуациях с разными людьми постарайтесь посмотреть на себя глазами Вашего собеседника. Какое впечатление Вы производите? Что он о Вас думает?

Упражнение 6. СОПЕРЕЖИВАНИЕ

В разговоре на личные, волнующие собеседника, темы постарайтесь активно и заинтересованно (не внешне, а внутренне) слушать его, не перехватывая инициативу и не отключаясь, а сопереживая и пытаясь поставить себя на его место.

Упражнение 7. ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЕ

Попробуйте представить себе, что другой человек – это Вы. Поставьте (посадите) себя на его место, примерьте его внешность, проникните в его внутренний мир. Перевоплотитесь: воспроизведите его походку, мимику, движения, постарайтесь чувствовать как он, и мыслить, как он.

В компаниях чаще берите на себя роль массовика-затейника. Не получается? Учитесь!

Что нужно «ястребу»

Диагноз и общие предписания. Видя в окружающих врагов, Вы невольно превращаете в них даже тех, кто мог бы стать Вашим другом. Возможных единомышленников Вы против их воли делаете своими конкурентами. Чтобы этого не происходило, научитесь быть более терпимым и доброжелательным.

Упражнение 1. УЛЫБКА

Вы должны приучить себя к тому, чтобы доброжелательная улыбка стала обычным выражением Вашего лица. Если ее нет, то должна быть готовность к ней. Внутренняя улыбка должна быть всегда.

Упражнение 2. МИР ТЕБЕ

При встрече с любым человеком у Вас должна быть первая (внутренняя, установочная) фраза: «Мир тебе!» Подарите это пожелание ему от всей души, от всего сердца. Выходя утром из дому, мысленно скажите это небу, птицам, деревьям. Обнимите какое-нибудь симпатичное дерево.

Если с кем-нибудь начинаете спорить или ссориться, каждые три минуты вспоминайте и повторяйте: «Мир тебе!» Это поможет Вам остановиться.

Рекомендации психолога

Регуляция и развитие эмоционально-волевой сферы личности

1. В момент появления отрицательных эмоций, тревожности, волнения необходимо скомандовать себе «Стоп».
2. Отрегулируйте ритм дыхания. Это можно сделать двумя способами. Первый способ – медленно выполняйте глубокий вдох через нос, а на пике вдоха на мгновение задержи¹ дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Второй способ — осуществляя дыхательные акты, равные по продолжительности. Например, вдох и выдох продолжаются в течение произношения про себя цифр 1, 2, 3, 4.
3. Постарайтесь снять мышечное напряжение: расслабьте мышцы лица, плечи.
4. Сосредоточьтесь на объективно существующих реалиях окружающей Вас действительности. Проведите про себя инвентаризацию помещения или места, в котором находитесь.
5. Постарайтесь по возможности покинуть место, в котором Вам стало некомфортно.
6. Разрешите себе поплакать.
7. Запишите ваши переживания в личный дневник или отразите их в письме к другу, которое Вы сохраните и перечитаете спустя некоторое время. Это поможет посмотреть на себя и ситуацию со стороны. Помните, практикой доказано, время — один из лучших лекарей и судей.
8. Уделите время своим питомцам, погладьте кошку, поиграйте с собакой.
9. Займитесь какой-нибудь активной деятельностью, желательно чтобы она была динамична, достаточно простая, но увлекательная. (Произведите уборку дома, рабочего места, поработайте на приусадебном участке и т.д.).
10. Включите магнитофон и послушайте свою любимую музыку. Постарайтесь раствориться в ней, отключитесь от тревожащих Вас мыслей.
11. Побеседуйте о чем-нибудь приятном со своими близкими за чашкой ароматного чая.
12. Полежите в теплой ванне или примите душ.
13. Погуляйте на свежем воздухе. При желании и возможностях произведите легкую оздоровительную пробежку в соответствующей экипировке (спортивный костюм + кроссовки).

14. Сделайте себе подарок. Возможно все – от покупки понравившейся вещи до посещения театра, выезда на природу, приятно затянувшегося утреннего сна.
15. Старайтесь предупреждать ситуации негативного характера. По возможности предупреждайте их, заранее имейте заготовки по конструктивному реагированию, противостоянию и защите.
16. Планируйте свою деятельность, адекватно соотнося свои возможности с имеющимися временными рамками.
17. Ставьте для себя реальные цели.
18. Предполагайте и будьте готовы к изменению намеченных планов из-за появления объективных на это причин.
19. Анализируйте происходящее, выделяя положительные и отрицательные стороны, ресурсы и угрозы.
20. Старайтесь начатое дело доводить до конца. По окончании искренне порадитесь за себя.

Воспитание характера

1. Помните восточную поговорку: «Посей поступок – пожнешь привычку, посеяв привычку – пожнешь характер, посеяв характер – пожнешь судьбу».
 2. Стремитесь к тому, чтобы в своей жизни и деятельности вы были культурным, образованным, интересным человеком, а не казались таковым.
 3. Стремитесь к достижению поставленной цели, надеясь в основном на свои силы, прилагая свои способности, знания и умения.
 4. Искренне радуйтесь успехам Ваших близких, достижениям друзей.
 5. Научитесь аргументировано говорить «НЕТ». Открыто выражайте свое мнение.
 6. Пробуйте себя в различных сферах деятельности.
 7. Будьте готовы всегда взять на себя ответственность за то, что происходит в Вашей жизни.
 8. Помогайте тем, кто нуждается в помощи. Знайте, помогая другим, вы помогаете себе.
 9. Уважительно относитесь даже к тем людям, относительно которых у Вас не возникает симпатии.
- Осознайте, примите и придерживайтесь принятых общечеловеческих ценностей, несмотря на современную демонстрацию антинравственности и здоровьеразрушения.

ЧАСТЬ 2: ДИАГНОСТИКА МЕЖЛИЧНОСТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

2.1. Умеете ли Вы общаться?

Широко известны слова Антуана де Сент-Экзюпери «Единственная настоящая роскошь – это роскошь человеческого общения». Но для некоторых эта роскошь превращается в муку (если человек слишком застенчив и не уверен в себе). Встречаются и «гении» общения – люди, которые в той или иной ситуации интуитивно находят правильные приемы контакта.

Цель: Проверить свою общительность с помощью этого теста.

Инструкция: Пожалуйста, ответьте на представленные вопросы, используя приведенные ниже варианты ответов: **Да**, **Иногда** или **Нет**.

1. Завтра Вам предстоит свидание. Вы взволнованы, думаете об этом, возможно, с трудом засыпаете?
2. Вы приехали в город, где живут Ваши родственники. Остановились у одного из них, остальные знают о Вашем приезде, и нельзя не навестить их. Вы откладываете визиты до последнего момента?
3. Вас попросили выступить на собрании с каким-то сообщением. Вы недовольны?
4. Жизнь «дала трещину»: и дела не ладятся, и в любви «прокол». Вы не прочь поплакаться в жилетку даже не очень близкому человеку?
5. Настроение паршивое. А на улице к Вам подходит незнакомец и просит показать дорогу. Вы отвечаете раздраженно?
6. К старым неприятностям добавилась ссора с родителями. Объясняете ли Вы ее тем, что отцы и дети никогда не смогут понять друг друга?
7. Знакомый занял у Вас небольшую сумму денег и забыл об этом. Напомните ли Вы ему о долге?
8. В столовой или кафе Вам подали не первой свежести рыбу. Вы будете скандалить?

9. В электричке напротив сидит человек, явно расположенный поболтать. Вы отвечаете на его вопросы односложно, мысленно посылая его в другой вагон?
10. В магазине очередь — продают нужные Вам кроссовки. Будете стоять?
- И. Ваш друг (подруга) поругался (ась) с другим Вашим другом. Оба (обе) бросаются к Вам: рассуди, кто прав? Вы беретесь за роль судьи с большой неохотой?
12. Вы любите Земфиру, а Ваша приятельница считает ее вульгарной. Ей нравятся фильмы Егора Бондарчука, а Вы предпочитаете французские комедии. Ее мнение Вы категорически отвергаете, признавая лишь свой вкус?
13. В гардеробе Вы услышали, что двое обсуждают, как рок-звезда повесилась. А Вы только что видели ее живой в прямом эфире. Вы просветите заблуждающихся?
14. Приятель просит Вас проверить сочинение или задачу по алгебре. Просьба вызывает у Вас досаду?

Интерпретация на стр.

2.2. Ваши коммуникативные и организаторские склонности

Цель: Определение наличного уровня развития коммуникативных и организаторских склонностей в данный период развития личности.

Инструкция: Вам нужно ответить на все эти вопросы. Свободно выражайте свое мнение по каждому вопросу и отвечайте на них так: если Ваш ответ на вопрос положителен, то на листе ответов рядом с номером вопроса поставьте знак «плюс», если же отрицателен — знак «минус». Никаких дополнительных надписей и знаков делать не следует.

1. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
3. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненной Вам кем-то из Ваших товарищей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с различными людьми?
6. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что Вам приятнее проводить время с книгой или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли некоторые помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?
9. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
10. Любите ли Вы организовывать и придумывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли Вам включаться в новые для Вас компании?
12. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли Вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стараетесь ли Вы добиться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с Вашими товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел Вы берете инициативу на себя?
19. Часто ли Вас раздражают окружающие Вас люди и хочется ли Вам побыть одному?
20. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у Вас раздражение, если вам не удается закончить начатое дело?

23. Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы ваших товарищей?
27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди мало знакомых Вам людей?
28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Считаете ли Вы, что Вам не представляет особого труда внести оживление в мало-знакомую компанию?
30. Принимали ли Вы участие в общественной работе в школе, классе, группе?
31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
33. Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомую компанию?
34. Охотно ли Вы организовываете различные мероприятия для своих товарищей?
35. Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что либо большой группе людей?
36. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у Вас много друзей?
38. Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания у своих друзей?
39. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
40. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Интерпретация на стр.

2.3. Самоконтроль в общении

Тест разработан американским психологом М. Снайдером.

Цель: Определить свой уровень самоконтроля в общении.

Инструкция: Внимательно прочтите десять предложений, описывающих реакции на некоторые ситуации. Каждое из них оцените как верное или неверное применительно к себе. Если предложение кажется вам верным или преимущественно верным, поставьте рядом с порядковым номером букву «В», если неверным или преимущественно неверным — букву «Н».

1. Мне кажется трудным искусство подражать привычкам других людей.
2. Я бы, пожалуй, мог свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В разных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.
10. Я не всегда такой, каким кажусь.

Интерпретация на стр.

2.4. Коммуникативные умения

Цель: Получить информацию о себе как о собеседнике.

Инструкция: Отметьте ситуации, которые вызывают у Вас неудовлетворение или досаду и раздражение при беседе с любым человеком – будь то Ваш товарищ, сослуживец, руководитель или просто случайный собеседник.

Варианты ситуаций

1. Собеседник не дает мне шанса высказаться, у меня есть, что сказать, но нет возможности вставить слово.
2. Собеседник постоянно прерывает меня во время беседы.
3. Собеседник никогда не смотрит в лицо во время разговора, и я не уверен, слушает ли он меня.
4. Разговор с таким партнером часто вызывает чувство пустой траты времени.
5. Собеседник постоянно суетится, карандаш и бумага занимают его больше, чем мои слова.
6. Собеседник никогда не улыбается. У меня возникает чувство недовольства и тревоги.
7. Собеседник отвлекает меня вопросами и комментариями.
8. Что бы я ни сказал, собеседник всегда охлаждает мой пыл.
9. Собеседник всегда старается опровергнуть меня.
10. Собеседник передергивает смысл моих слов и вкладывает в них другое содержание.
11. Когда я задаю вопрос, собеседник заставляет меня защищаться.
12. Иногда собеседник переспрашивает меня, делая вид, что не расслышал.
13. Собеседник, не дослушав до конца, перебивает меня лишь затем, чтобы согласиться.
14. Собеседник при разговоре сосредоточенно занимается посторонним: играет ключами, протирает стекла и т.д., и я твердо уверен, что он при этом невнимателен.
15. Собеседник делает выводы за меня.
16. Собеседник всегда пытается вставить слово в мое повествование.
17. Собеседник всегда смотрит на меня очень внимательно, не мигая.
18. Собеседник смотрит на меня, как бы оценивая. Это меня беспокоит.
19. Когда я предлагаю что-нибудь новое, собеседник говорит, что он думает так же.
20. Собеседник переигрывает, показывая, что интересуется беседой, слишком часто кивает головой, ахает и поддакивает.
21. Когда я говорю о серьезном, а собеседник вставляет смешные истории, шуточки, анекдоты.
22. Собеседник часто смотрит на часы во время разговора.
23. Когда я захожу в кабинет, он бросает все дела и все внимание обращает на меня.
24. Собеседник ведет себя так, будто я мешаю ему делать что-нибудь важное.
25. Собеседник требует, чтобы все соглашались с ним. Любое его высказывание завершается вопросом: «Вы тоже так думаете?» или «Вы с этим не согласны?»

Интерпретация на стр.

2.5. Методика незаконченного предложения для диагностики межличностных отношений

Цель: Диагностика межличностных отношений

Инструкция: Ниже приводятся 28 неоконченных предложений. Прочитайте их, закончите, дописывая первую пришедшую Вам в голову мысль. Делайте это как можно быстрее. Если не можете сразу закончить какое-либо предложение, обведи его номер кружком и займитесь им позднее. Правильность наших выводов будет полностью зависеть от искренности и точности Ваших ответов. Гарантируем неразглашение Ваших ответов.

1. По сравнению с большинством других семей моя семья
2. Идеалом женщины (мужчины) для меня является.....
3. Если все против меня, то
4. Я всегда хотел (хотела).....
5. Думаю, что мой отец редко.....
6. Моя мама и я
7. Думаю, что настоящий друг.....
8. Моя семья обращается со мной как
9. Считаю, что большинство девушек (юношей).....
10. Думаю, что достаточно способен (способна), чтобы.....
11. Я мог (могла) бы быть счастливым (счастливой), если бы.....
12. Я хотел (хотела) бы, чтобы мой отец.....

13. Моя мать
14. Не люблю людей, которые
15. Большинство известных мне семей.....
16. Считаю, что большинство женщин (мужчин).....
17. Моя наибольшая слабость заключается в том,
18. Моим скрытым стремлением в жизни.....
19. Я хотел (хотела) бы, чтобы мой отец.....
20. Считаю, что большинство матерей
21. Больше всего люблю людей, которые.....
22. Когда я был (была) ребенком, моя семья
23. Мне очень не нравится, когда женщины (мужчины)
24. Когда мне начинает не везти, я
25. Больше всего я хотел (хотела) бы в жизни.....
26. Думаю, что мой отец
27. Я люблю свою мать, но.....
28. Когда меня нет, мои друзья

Интерпретация на стр.

2.6. Опросник для школьников «Моя семья»

Цель: Определение подростком процесса социализации в семье.

Инструкция. Вопросы переписывать не надо, а ставить только номер вопроса и номер ответа. Для некоторых вопросов следует выбирать ответы с указанием матери или отца.

Варианты ответов:

- 5 – конечно нет;
- 4 – скорее нет, чем да;
- 3 – не знаю;
- 2 – скорее да, чем нет;
- 1 – конечно да.

1. Сердятся ли родители, если Вы спорите с ними?
2. Часто ли родители помогают Вам в выполнении домашних заданий?
3. С кем Вы чаще советуетесь – с матерью или отцом, когда нужно принять какое-либо решение?
4. Часто ли родители соглашаются с Вами в том, что учитель был несправедлив к Вам?
5. Часто ли родители Вас наказывают?
6. Правда ли, что родители не всегда понимают Вас, Ваше состояние?
7. Верно ли, что Вы участвуете вместе с родителями в решении хозяйственных вопросов?
8. Действительно ли, что у Вас в семье нет общих занятий и увлечений?
9. Часто ли в ответ на Вашу просьбу разрешить Вам что-либо, родители отвечают, что это нельзя?
10. Бывает ли так, что родители настаивают на том, чтобы Вы не дружили с кем-нибудь из ваших товарищей?
11. Кто является главой в Вашей семье – мать или отец?
12. Смеются ли родители над кем-нибудь из Ваших учителей?
13. Часто ли родители разговаривают с Вами раздражительным тоном?
14. Кажется ли Вам, что у Вас в семье холодные недружеские отношения между родителями?
15. Верно ли, что в Вашей семье мало помогают друг другу в домашних делах?
16. Правда ли, что родители не обсуждают с Вами прочитанных книг, просмотренных телепередач, фильмов?
17. Считаю ли Вас родители капризным ребенком?
18. Часто ли родители настаивают на том, чтобы Вы поступали согласно их желаниям, говоря, что они разбираются лучше Вас?
19. С кем из родителей Вы больше общаетесь?

20. Часто ли родители не одобряют и не поддерживают мероприятия, которые организует школа?
21. Наказывали ли Вас более сурово, чем других детей?
22. Часто ли Вы с родителями говорите «по душам», советуетесь по личным проблемам?
23. Верно ли, что у Вас нет ежедневных домашних обязанностей?
24. Правда ли, что родители не ходят с Вами в театры, музеи, на выставки и концерты?

Интерпретация на стр.

2.7. Опросник для родителей «Мера заботы»

Цель: Помочь разобраться родителям, насколько верна их воспитательная позиция.

Инструкция: Перед Вами 15 утверждений. На первый взгляд может показаться, что не все они имеют отношение к воспитанию. Тем не менее против каждой фразы отметьте число баллов, соответствующих вашему суждению по данному вопросу.

«Категорически не согласен» - 1 балл.

«Я не спешил бы с этим согласиться» - 2 балла.

«Это, пожалуй, верно» - 3 балла.

«Совершенно верно, я считаю именно так» - 4 балла.

1. Родители должны предвидеть все проблемы ребенка, чтобы помочь ему их преодолеть.
2. Для хорошей матери достаточно общения только с собственной семьей.
3. Маленького ребенка следует всегда крепко держать во время мытья, чтобы он не упал и не ушибся.
4. Когда ребенок делает то, что обязан, он находится на правильном пути и благодаря этому будет счастлив.
5. Хорошо, если ребенок занимается спортом. Но спортивными единоборствами ему заниматься не следует, так как это чревато физическими увечьями и нарушениями психики.
6. Воспитание – это тяжелый труд.
7. У ребенка не должно быть тайн от родителей.
8. Если мать не справляется со своими обязанностями по отношению к детям, это, скорее всего, означает, что отец плохо выполняет свои обязанности по содержанию семьи.
9. Материнская любовь не может быть чрезмерной: любовью ребенка не испортишь.
10. Родители должны ограждать ребенка от негативных сторон жизни.
11. Не следует приучать ребенка к рутинной домашней работе, чтобы он не потерял охоту к любой работе.
12. Если бы мать не руководила домом, мужем, детьми, все происходило бы менее организованно.
13. В рационе семьи все самое вкусное и полезное должно в первую очередь доставаться ребенку.
14. Лучшая защита от инфекционных заболеваний — ограничение контактов с окружающими.
15. Родители должны активно влиять на то, кого из сверстников выбирает ребенок себе в друзья.

Интерпретация на стр.

2.8. Опросник «Лики родительской любви»

Цель: Помочь определить и отцу, и матери, на каких основаниях строится их отношение к ребенку.

Инструкция: Если вы согласны с приведенным утверждением, поставьте себе один балл. Если не согласны – баллов не ставьте. Ответив на все опросы, подсчитайте общую сумму баллов.

1. Повзрослев, ребенок неизбежно столкнется в жизни с трудностями, поэтому долг родителей - до поры его от них ограждать.
2. Иногда немного жаль, что ребенок вырастет и станет взрослым: ведь он так мил в свои детские годы.
3. Если малыш говорит неправду, то он скорее всего не лжет, а просто фантазирует вслух.

4. Современные школьные программы чересчур сложны.

5. Мать должна служить своего рода эмоциональным буфером между ребенком и отцом, потому что отцам вообще свойственна излишняя строгость.

6. Если ребенок занялся чем-то полезным, но никакого успеха не достиг, его все равно надо похвалить за усилия.

7. Наивная непосредственность — это скорее достоинство детского возраста, чем недостаток.

8. Ваш ребенок мог бы добиться большего успеха в учебе, если бы учителя относились к нему более благожелательно.

9. У каждого ребенка есть свои достоинства, которые намного важнее недостатков.

10. Когда отец и мать расходятся в оценке поведения ребенка, правильнее прислушиваться к мнению матери, поскольку женщины — прирожденные воспитатели.

11. В детстве занятия спортом нужны не столько ради высоких достижений, сколько ради общего физического развития.

12. За семейным столом лучшие куски должны доставаться детям.

13. Детское непослушание часто возникает от того, что родители требуют от ребенка слишком многого.

14. Если ребенок не любит засыпать в темноте, надо поставить у его кровати лампу-ночник.

15. Многие детские шалости объяснимы дурным влиянием сверстников.

Интерпретация на стр.

2.9. «Наедине с самим собой»

Цель: Определить, какими Вы видите взаимоотношения со своими родителями.

Инструкция: Ответьте на вопросы, используя следующие рекомендации: положительные ответы оцениваются 2 баллами. Ответы «отчасти», «иногда» — 1 баллом. Отрицательные ответы — 0 баллов.

1. Считаешь ли ты, что у тебя есть взаимопонимание с родителями?

2. Говоришь ли ты со старшими по душам, советуешься ли по личным делам?

3. Интересуешься ли ты работой своих родителей?

4. Знают ли родители твоих друзей?

5. Бывают ли они у вас дома?

6. Участвуешь ли ты вместе с родителями в хозяйственных заботах?

7. Скучно ли тебе дома, предпочитаешь ли ты проводить свободное время вне дома?

8. Есть ли у тебя общие со старшими занятия и увлечения?

9. Участвуешь ли в подготовке семейных праздников?

10. Предпочитаешь ли ты, чтобы родители были вместе с тобой во время детских праздников?

11. Обсуждаешь ли ты с родителями прочитанные книги?

12. А телевизионные передачи, фильмы?

13. Бываете ли вы вместе в театрах, музеях, на выставках и концертах?

14. Участвуете ли вместе в прогулках, туристских походах?

15. Предпочитаешь ли ты проводить вместе с родителями выходные дни?

Интерпретация на стр.

2.10. «Конфликтная ли Вы личность?»

Цель: Определение степени конфликтности личности.

Инструкция: В каждом вопросе выберите по одному ответу, наиболее соответствующему Вашему поведению.

1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция?

а) не принимаю участия;

б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;

в) активно вмешиваюсь, чем «вызываю огонь на себя».

2. Выступаете ли на собраниях (классных часах) с критикой?

- а) нет;
- б) только если для этого имею веские обстоятельства;
- в) критикую по любому поводу.

3. Часто ли спорите с друзьями?

- а) только если это люди необидчивые;
- б) лишь по принципиальным вопросам;
- в) споры – моя стихия.

4. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция?

- а) не буду поднимать бучу из-за пустяков;
- б) молча возьму солонку;
- в) не удержусь от замечаний.

5. Если на улице, в транспорте Вам наступили на ногу:

- а) с возмущением посмотрю на обидчика;
- б) сухо сделаю замечание;
- в) выскажусь, не стесняясь в выражениях.

6. Если кто-то из близких купил вещь, которая Вам не понравилась:

- а) промолчу;
- б) ограничусь коротким тактичным замечанием;
- в) устрою скандал.

7. Не повезло в лотерее. Как к этому отнесетесь?

- а) постараюсь казаться равнодушным, но дам себе слово никогда больше не участвовать в ней;
- б) не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;
- в) проигрыш надолго испортит настроение.

Интерпретация на стр.

2.11. «Как вы действуете в условиях конфликта?»

Цель: Определение поведенческих стратегий в конфликте.

Инструкция: Приведенные ниже пословицы и афоризмы можно рассматривать как краткие описания различных стратегий, используемых людьми для разрешения конфликтов. Внимательно прочитайте все утверждения и по пятибалльной шкале определите, в какой степени каждая из них типична для вашего поведения в условиях конфликта.

I	II	III	IV	V
Совсем нетипична	Редко	Иногда	Часто	Весьма типична
1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов

1. Худой мир лучше доброй ссоры.
2. Если не можете другого заставить думать так, как вы хотите, заставьте его делать так, как вы думаете.
3. Мягко стелет, да жестко спат.
4. Рука руку моет. (Почеши мне спину, а я тебе почешу).
5. Ум хорошо, а два лучше.
6. Двух спорщиков умнее тот, кто первый замолчит.
7. Кто сильнее, тот и правее.
8. Не подмажешь — не поедешь.
9. С паршивой овцы — хоть шерсти клок.
10. Правда то, что мудрый знает, а не то, о чем все болтают.
11. Кто ударит и убежит, тот сможет драться и на следующий день.
12. Слово «победа» четко написано только на спинах врагов.

13. Убивай врагов своих добротой.
14. Честная сделка не вызывает ссоры.
15. Ни у кого нет полного ответа, но у каждого есть, что добавить.
16. Держись подальше от людей, которые не согласны с тобой.
17. Сражение выигрывает тот, кто верит в победу.
18. Доброе слово не требует затрат, а ценится дорого.
19. Ты – мне, я – тебе.
20. Только тот, кто откажется от своей монополии на истину, сможет извлечь пользу из истин, которыми обладают другие.
21. Кто спорит — ни гроша не стоит.
22. Кто не отступает, тот обращает в бегство.
23. Ласковое телятко двух маток сосет, а упрямое — ни одной.
24. Кто дарит — друзей наживает.
25. Выноси заботы на свет и держи с другими совет.
26. Лучший способ решать конфликты — избегать их.
27. Семь раз отмерь, один раз отрежь.
28. Кротость торжествует над гневом.
29. Лучше синица в руках, чем журавль в облаках.
30. Чистосердечие, честность и доверие сдвигают горы.
31. На свете нет ничего, что заслуживало бы спора.
32. В этом мире есть только две породы людей: победители и побежденные.
33. Если в тебя швырнули камень, бросай в ответ кусок ваты.
34. Взаимные уступки прекрасно решают дела.
35. Комай и комай без усталости — и докопашься до истины.

Интерпретация на стр.

Обработка результатов тестов и их интерпретация

2.1. Умеете ли Вы общаться?

Каждый твой ответ Да оценивается в 2 балла, Иногда – 1, Нет – 0.

Подсчитайте общую сумму набранных баллов.

26-28 баллов. Назвать Вас общительным (ой) нельзя. Вы явно предпочитаете уединение, хотя сами себя за это казните. Всякое коллективное дело Вас раздражает, и при любом удобном случае Вы стараетесь от него увильнуть. Ясно, что это не способствует Вашим контактам с окружающими, которые постепенно отдаляются от Вас. Подумайте, может, дело не в том, что Вы не хотите быть «в стаде», а в нежелании идти навстречу другим людям.

24-25 баллов. Не очень-то Вы разговорчивы, во всяком случае, сами беседу вряд ли начнете. Приятелей у Вас немного, хотя друг, который Вас давно знает, прощает Вам замкнутость, понимая, что это не главное. Переход на новое место работы или учебы Вас пугает именно из-за необходимости новых контактов. Впрочем, бывает, что, увлекшись каким-либо делом, Вы забываете о своей нелюдимости и становитесь общительным человеком. Вот такое состояние и старайтесь поддерживать.

19-23 балла. Ну что ж, Вы довольно общительны и в незнакомой компании чувствуете себя «в своей тарелке». Новые знакомства Вас не смущают, но это не значит, что Вы будете их охотно продолжать. В общем разговоре Вы можете свободно вставить свои «пять копеек», однако в дискуссии вступаете редко. Порой Вы неоправданно саркастичны, это кое у кого вызывает раздражение, так что контролируйте себя, когда собираетесь отпустить очередную шуточку.

14-18 баллов. У Вас с общительностью все в порядке. Благодаря любознательности Вы выслушиваете любого нового собеседника. К Вашим достоинствам нужно отнести и то, что возражаете Вы не горячася, не давите на других, а пытаетесь убедить. Новые контакты даются Вам легко и просто. Если что Вас и раздражает, то это многословие, суетливость, экстравагантность. Хотя и в этих случаях Вы умеете сдерживаться.

9-14 баллов. Да, уж в необщительности Вас не упрекнешь. Вам не мешало бы чуть умерить любопытство, чуть меньше говорить, а главное – чуть реже высказывать свое мнение по любому поводу. Признайтесь, Вы любите быть в центре внимания. Отказывать в просьбах Вы не умеете, даже когда выполнить их не в силах. Случается, что вдруг вспылите, но, к счастью, быстро отходите. Чему Вам не мешало бы поучиться, так это усидчивости и умению не

пасовать перед проблемами. Однако если Вы захотите, то можете заставить себя не отступить, довести начатое дело до конца.

4-8 баллов. О таких, как Вы, говорят: «рубаха-парень». Общаться, быть на людях – Ваша потребность. Ни одно дело Вы мимо себя не пропустите, особенно если делать ничего не надо, но зато можно поспорить. Выступаете Вы обязательно, даже когда не совсем представляете, о чем идет речь. Начать дело для Вас важнее, чем его закончить. Окружающие относятся к Вам доброжелательно, но с некоторыми сомнениями. Чуть больше самоиронии Вам бы не повредило.

3 балла и меньше. Общение с Вами требует некоторых усилий. Ваша разговорчивость, возможно, и не вызвала бы протеста, если бы Вы не стремились быть судьей в делах, к которым не имеете ни малейшего отношения и в которых, по правде говоря, не очень-то разбираетесь. Объективность, терпеливость, сдержанность не входят в число Ваших добродетелей, а вот обидчивы Вы чрезвычайно. Поразмыслите о том, что любой характер, в том числе и свой, можно улучшить.

2.2. Ваши коммуникативные и организаторские склонности

Организаторские способности – в их структуре не трудно выделить умение влиять на людей для успешного разрешения ими определенных задач и достижения конкретных целей, умение оперативно разобраться в «ситуативном» взаимодействии людей и направить его в нужное русло, стремление к проявлению инициативы, к выполнению общественной работы.

Коммуникативные способности личности характеризуются умением легко и быстро устанавливать деловые и товарищеские контакты с людьми, стремлением к расширению сферы общения, к участию в общественных или групповых мероприятиях, удовлетворяющих потребность людей в широком, интенсивном общении. Анализ коммуникативных и организаторских способностей позволяет рассмотреть их структуру, вычленив в ней такие компоненты, которые могут быть индикаторами соответствующих способностей.

Дешифратор

коммуникативных склонностей		организаторских склонностей	
1 +	21 +	2 +	22 +
3 –	23 –	4 –	24 –
5 +	25 +	6 +	26 +
7 –	27 –	8 –	28 –
9 +	29 +	10 +	30 +
11 –	31 –	12 –	32 –
13 +	33 +	14 +	34 +
15 –	35 –	16 –	36 –
17 +	37 +	18 +	38 +
19 –	39 –	20 –	40 –

Обработка

С помощью дешифратора подсчитайте количество совпадающих с ним ответов. Оценочный критерий К выражается отношением количества совпадающих ответов по каждому разделу к максимально возможному числу совпадений (К 20). Показатели будут варьироваться от 0 до 1 (это количественная характеристика). Для качественной стандартизации используются шкалы оценок.

Шкала оценок коммуникативных склонностей

К	Оценка	Уровень
0,10-0,45	1	Низкий
0,46-0,55	2	Ниже среднего
0,56-0,65	3	Средний
0,66-0,75	4	Высокий
0,76-1,00	5	Высокий

Шкала оценок организаторских склонностей

К	Оценка	Уровень
---	--------	---------

0.20 - 0.55	1	Низкий
0.56 - 0.65	2	Ниже среднего
0.66 - 0.70	3	Средний
0.71 - 0.80	4	Высокий
0.81 - 1,00	5	Высокий

Испытуемый, получивший оценки 1, имеет крайне низкий уровень проявления организаторских или коммуникативных склонностей.

Испытуемый, получивший оценки 2, не стремится к общению, чувствует себя скованно в новой компании, предпочитает проводить время наедине с собой, ограничивает свои знакомства, испытывает трудности в установлении контактов с людьми и в выступлении перед аудиторией, плохо ориентируется в незнакомой ситуации, не отстаивает свое мнение, тяжело переживает обиды. Проявление инициативы в общественной деятельности крайне занижено, во многих делах он предпочитает избегать принятия самостоятельных решений.

Испытуемый, получивший оценки 3, стремится к контактам с людьми, не ограничивает круг своих знакомств, отстаивает свое мнение, планирует свою работу. Однако потенциал этих склонностей не отличается высокой устойчивостью.

Испытуемый, получивший оценки 4, не теряет в новой обстановке, быстро находит друзей, постоянно стремится расширить круг своих знакомств, занимается общественной деятельностью, помогает близким, друзьям, проявляет инициативу в общении, с удовольствием принимает участие в организации общественных мероприятий, способен принять самостоятельное решение в трудной ситуации.

Испытуемый, получивший оценки 5, активно стремится к организаторской и коммуникативной деятельности, испытывает в ней потребность. Быстро ориентируется в трудных ситуациях, непринужденно ведет себя в новом коллективе. В важном деле или создавшейся сложной ситуации предпочитает принимать самостоятельное решение, отстаивает свое мнение и добивается, чтобы оно было принято товарищами. Может внести оживление в незнакомую компанию, любит организовывать различные игры, мероприятия, настойчив в деятельности, которая его привлекает. Сам ищет такие дела, которые удовлетворяли бы его потребности в коммуникативной и организаторской деятельности.

2.3. Самоконтроль в общении

По одному баллу начисляется за ответ «Н» на 1, 5 и 7 вопросы, и за ответ «В» — на все остальные. Подсчитывайте сумму баллов. Если Вы искренне отвечали на вопросы, то о Вас, по-видимому, можно сказать следующее:

0-3 балла – у Вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и Вы не считаете нужным изменяться в зависимости от ситуаций. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают Вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности.

4-6 баллов – у Вас средний коммуникативный контроль, искренни, но не сдержанны в своих эмоциональных проявлениях, считаетесь в своем поведении с окружающими людьми.

7-10 баллов – у Вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменение ситуации, хорошо чувствуете и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое вы производите на окружающих.

Люди с высоким коммуникативным контролем, по Снайдеру, постоянно следят за собой, хорошо знают, где и как себя вести, управляют выражением своих эмоций. Вместе с тем у них затруднена спонтанность самовыражения, они не любят непрогнозируемых ситуаций. Их позиция: «Я такой, какой я есть в данный момент». Люди с низким коммуникативным контролем более непосредственны и открыты, у них более устойчивое «Я», мало подверженное изменениям в различных ситуациях.

2.4. Коммуникативные умения

Подсчитайте процент ситуаций, вызывающих у Вас досаду и раздражение.

70 %-100 % - Вы плохой собеседник. Вам необходимо работать над собой и учиться слушать.

40 %-70 % - Вам присущи некоторые недостатки. Вы критически относитесь к высказываниям. Вам еще недостает некоторых достоинств хорошего собеседника, избегайте поспешных выводов, не заостряйте внимание на манере говорить, не притворяйтесь, не ищите скрытый смысл сказанного, не монополизируйте разговор.

10 %-40 % - Вы хороший собеседник, но иногда отказываете партнеру в полном внимании. Повторяйте вежливо его высказывания, дайте ему время раскрыть свою мысль полностью, приспособливайте свой темп мышления к его речи и можете быть уверены, что общаться с Вами будет еще приятнее.

0 %-10 % - Вы отличный собеседник. Вы умеете слушать. Ваш стиль общения может стать примером для окружающих.

2.5. Методика незаконченного предложения для диагностики межличностных отношений

Эта методика не позволяет получить какой-либо количественный результат. Для количественного анализа, позволяющего учителю (или самому испытуемому в случае, если ему предлагается оценить свой результат) проанализировать степень конфликтности в системе отношений ученика (или ему самому оценить характер своих отношений с окружающими или самим собой), необходимо сгруппировать предложения в соответствии с направленностью отношения (см. таблицу).

п/п	№	Группа предложений	Номера предложений, входящих в эту группу
		Отношение к семье	1,8,15,22
	2	Отношение к мужчинам	2,9,16,23
	3	Отношение к себе	3,10,17,24
	4	Жизненные цели	4,11,18,25
	5	Отношение к отцу	5, 12, 19, 26
	6	Отношение к матери	6,13,20,27
	7	Отношение к друзьям и зна-	7,14,21,28

2.6. Опросник для школьников «Моя семья»

Изучается степень выраженности определенных характеристик в семейном воспитании.

Ключ

Выделяется 8 факторов:

1. Строгость (гибкость) воспитательных установок (вопросы 1, 9, 17).
2. Воспитание самостоятельности, инициативы (2, 10, 18).
3. Доминантность матери, отца или равное участие обоих родителей в воспитании (3, 11, 19).
4. Отношение к школе, учителям (4, 12, 20).
5. Жесткость (гибкость) методов воспитания (5, 13, 21).
6. Взаимоотношения в семье; недружеские или теплые (6, 14, 22).
7. Взаимопомощь в семье, наличие или отсутствие общих дел (7, 15, 23).
8. Общность интересов (8, 16, 24).

Ответы «5», «конечно нет», — указывают на максимально положительное проявление фактора. Максимальная сумма баллов по одному фактору — 15

Ответы «1», «конечно да», — указывают на педагогически отрицательное проявление фактора. Минимальная сумма баллов по фактору — 3.

Максимальная сумма баллов по всем факторам — 120, минимальная — 24.

2.7. Опросник для родителей «Мера заботы»

Если вы набрали **свыше 40 баллов**, то Вашу семью, вероятнее всего, можно назвать дето-центристской. То есть интересы ребенка – главный мотив Вашего поведения. Такая позиция достойна одобрения. Однако у Вас она несколько заострена. Психологи называют это чрезмерной опекой. В подобных семьях взрослые все выполняют за ребенка, стремятся оградить его от мнимых опасностей, заставляют следовать своим требованиям, суждениям, настроениям. В результате у ребенка формируется пассивная зависимость от родителей, которая по мере взросления все более препятствует личностному росту. Вам следовало бы больше доверять своему ребенку, верить в него, прислушиваться к его собственным интересам, ведь верно замечено: «Воспитывать детей – значит учить их обходиться без нас».

От 25 до 40 баллов. Вашему ребенку не грозит стать распушенным и избалованным, поскольку вы уделяете ему достаточное, но не чрезмерное внимание. Постарайтесь сохранить этот уровень отношений.

Если Вы набрали **менее 25 баллов**, то Вы явно недооцениваете себя как воспитателя, слишком полагаетесь на случай и благоприятное стечение обстоятельств. Проблемы в деловых и супружеских взаимоотношениях часто отвлекают Ваше внимание от ребенка. А он вправе ожидать от вас большого участия и заботы!

2.8. «Лики родительской любви»

12-15 баллов. Если эту сумму набрал **отец**: в своем отношении к ребенку вы в значительной мере разделяете материнскую позицию. Это, с одной стороны, неплохо, так как способствует единству вашей родительской стратегии. Однако вы недооцениваете традиционную мужскую роль в воспитании. Ваша требовательность к ребенку чаще бывает продиктована вашим настроением, чем его поведением. Задумайтесь: в полной ли мере вы стимулируете умственное, эмоциональное и физическое развитие ребенка. Вероятно, чуть больше доброжелательной требовательности с вашей стороны пойдет ему только на пользу.

Если эту сумму набрала **мать**: вы исповедуете типично женский подход к воспитанию, исполненный любви и заботы. Не забывайте только, что заострение такого подхода впоследствии чревато недостаточной самостоятельностью ребенка. А ведь ему предстоит в своей жизни не только радовать вас, но и многие проблемы решать самому.

Менее 8 баллов. Отец: вы придерживаетесь традиционно мужских ценностей в воспитании, хотите видеть своего ребенка состоявшейся и преуспевшей личностью. Ваши требования и оценки служат мощным стимулом его достижений. Постарайтесь только не завышать этих требований, не будьте слишком строгим судьей.

Мать: вы предпочитаете скорее мужской стиль воспитания, ваша любовь к ребенку сочетается с довольно высокими требованиями к нему. Ваши цели вполне оправданны, но достичь их вы могли бы более успешно за счет мягкости и поощрения.

Если **отец и мать** набрали **9-12 баллов**, то такую позицию можно назвать промежуточной, лишенной крайностей. Этот подход хорош тем, что страхует от всяких излишеств. Однако задумайтесь: не имеет ли тут место эмоциональная отстраненность? Внимательнее присмотритесь к своему ребенку, к его проблемам, не ждет ли он от вас большего участия?

2.9. *Наедине с собой*

Более 20 баллов — отношения с родителями можно считать благополучными.

От 10 до 20 — отношения удовлетворительные.

Менее 10 — контакты с родителями носят очень ограниченный характер.

2.10. «Конфликтная ли Вы личность»

Оцените полученные результаты: каждый ответ «а» - 4 балла; «б» - 2 балла; «в» - 0.

Подсчитайте общую сумму набранных баллов.

От 20—28 баллов. Вы тактичны и миролюбивы, уходите от конфликтов и споров, избегаете критических ситуаций на работе и дома. Может поэтому иногда называют Вас приспособленец.

От 10—18 баллов. Вы слывете человеком конфликтным. Но на самом деле конфликтуете лишь тогда, когда нет другого выхода и все средства исчерпаны. При этом не выходите рамки корректности, твердо отстаиваете свое мнение. Все это вызывает к Вам уважение.

До 8 баллов. Конфликты и споры – это Ваша стихия. Любите критиковать других, не выносите критики в свой адрес. Ваша грубость и несдержанность отталкивает людей. С Вами трудно как на работе, так и дома. Постарайтесь перебороть свой характер.

2.10. «Как Вы действуете в условиях конфликта?»

Используя ключ, оцените свое поведение в конфликте.

Типология поведенческих стратегий				
I	II	III	IV	V
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25

26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
Итого	Итого	Итого	Итого	Итого

У каждого человека есть две жизненные заботы: достижение личных целей (которые могут субъективно переживаться как очень важные либо маловажные) и сохранение хороших взаимоотношений с другими людьми (что также может переживаться как важное или мало-важное условие). Соотношение этих двух главных забот и составляет основу типологии поведенческих стратегий.

Тип I. «Черепашка» (избегание) — стратегия ухода под панцирь, т.е. отказа как от достижения личных целей, так и от участия во взаимоотношениях с окружающими.

Тип II. «Акула» (конкуренция) — силовая стратегия: цели очень важны, взаимоотношения — нет. Таким людям неважно, любят ли их, они считают, что конфликты решают выигрывает одна из сторон и проигрывает второй.

Тип III. «Медвежонок» (приспособление) — стратегия сдерживания острых углов: взаимоотношения важны, цели — нет. Такие люди хотят, чтобы их принимали и любили, ради чего жертвуют целями.

Тип IV. «Лиса» — стратегия компромисса: умеренное отношение и к целям, и к взаимоотношениям. Такие люди готовы отказаться от некоторых целей, чтобы сохранить взаимоотношения.

Тип V. «Сова» — стратегия открытой и честной конфронтации и сотрудничества. Представители этого типа ценят и цели, и взаимоотношения. Открыто определяют позиции, ищут выхода в совместной работе по достижению целей, стремятся найти решения, удовлетворяющие всех участников.

Наибольшее количество баллов указывает на приверженность к той или иной стратегии.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА

Конструктивное общение. Предупреждение конфликтов

1. Всегда начинайте общение на основе уважительного, доверительного отношения к собеседнику.
2. Проявляйте к теме разговора искренний интерес.
3. Обращайтесь к собеседнику по имени и используйте местоимение «Вы».
4. Выражайте свое мнение лаконично, доступно, подкрепляя его фактами и аргументами.
5. Начинайте говорить только после того, как собеседник завершил свою мысль (не перебивайте).
6. Уважительно относитесь к мнению другого человека.
7. Если Вы не правы, открыто признайте это.
8. Научитесь видеть достоинства в других людях, быть искренними в выражении чувств.
9. Прежде чем осудить других, постарайтесь понять их и выяснить, почему они поступают так, а не иначе.
10. Повышайте свою эрудицию, стремитесь быть не только воспитанным собеседником, но и интересным.

Основные правила компетентного родительского отношения к детям

1. Безусловное принятие ребенка.
2. Активное слушание его переживаний и потребностей. Используйте в общении только «Я-сообщения». (Активно слушать ребенка — это значит «возвращать» ему в беседе то, что он Вам поведал, при этом обозначив его чувство).
3. Совместное времяпрепровождение, реализация общего дела.
4. Невмешательство в занятия ребенка, с которыми он справляется.
5. Всегда оказывать помощь, если он ее просит.

6. Поддерживать успехи.
7. Доверяйте ребенку, делитесь своими чувствами.
8. С ребенком есть только один путь разрешения конфликтов – конструктивный.
9. Используйте в повседневном общении приветливые фразы: Мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Мне нравится, как ты... Как хорошо, что ты у нас есть.
10. Обнимайте ребенка не менее четырех, а лучше по 8 раз в день.

Благополучная семья

1. Стремитесь к тому, чтобы все члены семьи конструктивно общались между собой, были готовы слушать друг друга.
2. Целесообразно в спорах учитывать мнение каждого члена семьи.
3. Адекватно разделите ответственность и обязанности между всеми членами семьи.
4. Члены семьи должны поддерживать друг друга, уметь распределить и выполнять обязанности другого в случае изменения ситуации (командировка, болезнь).
5. Укрепляйте веру в себя, формируйте адекватную самооценку, доверяйте другим.
6. В своей семье учите уважать других людей, их различия во вкусах; не обоснованно не критикуйте выбор друзей, стиль использования свободного времени.
7. Выстройте в семье общую систему ценностей, примите систему правил.
8. Определите коллегиально семейные традиции.
9. Помните, что образующиеся коалиции между членами семьи должны быть динамичны и изменчивы.
10. Бережно относитесь к чувству юмора, поддерживайте в семье позитивное отношение к жизни.
11. В достаточной степени уделяйте время на духовную часть жизни, на образование и отдых.
12. В подавляющем большинстве случаев совместно принимайте пищу.
13. Создавайте в семье такие условия, чтобы каждый ее член имел возможность личного роста.
14. Открыто обращайтесь за помощью и поддержкой к специалистам в случае кризиса или появления проблем.

ЧАСТЬ 3: ДИАГНОСТИКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Каждый человек сам в большей степени несет ответственность за свое здоровье, необходимое ему для реализации жизненных целей и достижения успеха.

По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека только на 10 % определяется медицинской помощью, 40 % задается наследственностью, 50 % - образом жизни и экологической ситуацией. Следовательно, организация здорового образа жизни должна начинаться с детства, хотя именно в этом возрасте жизнь и здоровье кажутся безграничными и неисчерпаемыми. Тесты, помещенные в этом разделе, помогут определить особенности здоровья подростка и соответствие его нормам здорового образа жизни.

3.1. В здоровом теле – здоровый дух

Цель: Уточнение и расширение знаний об элементах здорового образа жизни.

Инструкция: Прочитайте и определите на свой взгляд, верно или неверно каждое и ниже-приведенных утверждений?

1. Самый лучший способ быть в хорошей форме – каждый день делать зарядку с большой нагрузкой.
2. Чем больше разрабатывать мышцы, тем слабее они становятся.
3. Вы не можете переусердствовать в занятиях спортом: чем больше Вы занимаетесь, тем лучше.
4. Эффект от спортивных упражнений наступает тогда, когда Вы начинаете задыхаться, выполняя их.

5. Заниматься упражнениями одинаково хорошо и в тепле, и на холоде.
 6. Можно приобрести хорошую форму и поддерживать ее, занимаясь спортом всего лишь несколько минут в неделю.
 7. Ритмическая гимнастика – самое лучшее упражнение для разогрева.
 8. Если Вы будете интенсивно и постоянно заниматься спортом, то у Вас будут сильные мышцы.
 9. Для того чтобы окрепнуть, необходимо, делая зарядку, постоянно увеличивать нагрузку.
 10. Вы не должны отказаться от Вашего обычного комплекса упражнений, если не зажила травма.
 11. От зарядки только по выходным больше вреда, чем пользы.
- Интерпретация на стр.*

3.2. Здоровы ли Вы физически?

Цель: Установить степень своей физической активности.

Инструкция: Возьмите лист бумаги, запишите на нем номер вопроса и букву варианта ответа. Затем сверьте их со шкалой оценки ответов. По сумме набранных баллов Вы узнаете, достаточное ли время Вы уделяете физическим упражнениям.

1. Насколько Вы активны? Как часто Вы занимаетесь физическими упражнениями?
 - а) четыре раза в неделю;
 - б) два-три;
 - в) раз в неделю;
 - г) менее одного раза в неделю.
2. Какое расстояние Вы проходите пешком в течение дня?
 - а) более четырех километров;
 - б) около четырех километров;
 - в) менее полутора километров;
 - г) менее 700 метров.
3. Отправляясь в школу, на прогулку или по магазинам, Вы:
 - а) как правило идете пешком или едете на велосипеде;
 - б) часть пути идете пешком или едете на велосипеде;
 - в) иногда идете пешком или едете на велосипеде;
 - г) всегда добираетесь до школы на общественном транспорте или на автомобиле.
4. Если перед Вами стоит выбор: идти по лестнице или ехать на лифте, Вы:
 - а) всегда поднимаетесь по лестнице;
 - б) поднимаетесь по лестнице, за исключением тех случаев, когда у Вас в руках тяжести;
 - в) иногда поднимаетесь по лестнице;
 - г) всегда пользуетесь лифтом.
5. По выходным Вы:
 - а) по несколько часов работаете в доме или в саду;
 - б) как правило, Вы целый день проводите в движении, но в течение этого дня не занимаетесь никаким физическим трудом;
 - в) совершаете загородную прогулку с друзьями;
 - г) большую часть субботы и воскресенья читаете и смотрите телевизор.

Интерпретация на стр.

3.3. Здоровы ли Вы душевно?

Цель: Обратить внимание на состояние своего душевного здоровья.

Инструкция: Перед вами тест, состоящий из 15 вопросов. По каждому вопросу выберите один из приведенных ниже четырех вариантов ответов:

- никогда;

- редко;
- иногда;
- часто.

1. Захлестывают ли Вас эмоции?
2. Пытаетесь ли Вы избегать неловких ситуаций и людей, при общении с которыми Вы испытываете дискомфорт?
3. Спрашиваете ли Вы одобрения своих поступков у всех знакомых?
4. Обладаете ли Вы способностью посмотреть на себя со стороны?
5. Бойтесь ли Вы оставаться в одиночестве?
6. Не возникает ли у Вас ощущение, что Вы больше не контролируете ход своей жизни?
7. Не считаете ли Вы, что ощущение подавленности – признак слабости?
8. Не считаете ли Вы, что стопроцентно хорошие взаимоотношения в принципе невозможны?
9. Не возникает ли у Вас чувство изолированности от окружающего мира?
10. Бывает ли так, что Вы себе не нравитесь?.
11. Впадаете ли Вы в депрессию?
12. Бывает ли у Вас такое чувство, что вы уже никому ничего не можете дать?
13. Не кажется ли Вам, что ваши знакомые не очень хорошо о вас отзываются?
14. Избегаете ли Вы контактов с людьми?
15. Испытываете ли Вы недовольство самим собой и затаиваете ли злобу?

Интерпретация на стр.

3.4. «Сова» или «жаворонок»

Как известно, есть люди, которые наиболее активны в своей деятельности в утренние часы. Их называют «жаворонками». Та же половина человечества, которая наиболее продуктивно трудится в вечерние часы, условно называются «совами».

Цель: Определить свою принадлежность к одной из двух категорий и понять, в какое время суток Вы наиболее трудоспособны.

Инструкция: Выберите из предложенных ответов на вопросы тот, который наиболее соответствует Вашему мнению и выпишите его балловый показатель.

1. Трудно ли Вам вставать рано утром?
 - А. Да, почти всегда – 3.
 - Б. Иногда – 2.
 - В. Редко – 1.
 - Г. Крайне редко – 0.
2. В какое время Вы предпочитаете ложиться спать?
 - А. После часа ночи – 3.
 - Б. От половины двенадцатого до часа – 2.
 - В. От десяти до половины двенадцатого – 1.
 - Г. До десяти часов – 0.
3. Какой завтрак предпочитаете в первый час после пробуждения?
 - А. Солидный – 3.
 - Б. Обильный, но не очень калорийный – 2.
 - В. Достаточно одного вареного яйца или бутерброда – 1.
 - Г. Хватит чашки чая или кофе – 0.
4. Вспомните ваши легкие раздражения или мелкие ссоры в школе и дома. В какое время они чаще всего встречаются?
 - А. В первой половине дня – 1.
 - Б. Во второй половине дня – 0.
5. От чего Вы могли бы легко отказаться?
 - А. От утреннего чая или кофе – 2.

Б. От вечернего чая – 0.

6. Легко ли Вы во время каникул нарушаете привычки, связанные с приемом пищи?

А. Очень легко – 0.

Б. Достаточно легко – 1.

В. Трудно – 2.

7. С утра Вас ждут важные дела. Насколько раньше Вы ляжете спать вечером?

А. Более чем на два часа – 3.

Б. На час-два – 2.

В. Менее чем на час – 1.

Г. Как обычно – 0.

8. Как точно Вы можете оценивать без часов отрезок времени, равный минуте? Попросите кого-нибудь помочь Вам при этой проверке.

А. Отрезок оказался меньше минуты – 0.

Б. Отрезок оказался больше минуты – 2.

Интерпретация на стр.

3.5. Разумное питание — Ваш ли это девиз?

И медики, и психологи считают, что каждый из нас должен знать цену своим пристрастиям в еде. Мудрый человек Бенжамин Франклин, который сам был слегка полноват, заметил: «Вообще говоря, человечество, с тех пор как были улучшены методы приготовления пищи, ест в два раза больше, чем требует того природа».

Цель: Оценить по достоинству свое отношение к питанию.

Инструкция: Из предлагаемых вариантов ответов **Да** или **Нет** выберите соответствующий Вашему мнению по вопросу.

1. Ваш вес, учитывая структуру костей и рост, превышает рекомендуемый больше, чем на 5 кг?

2. Вы обычно заканчиваете есть быстрее или медленнее всех?

3. Вы редко завтракаете?

4. Вы едите то, что хотите, почти или совсем не обращая при этом внимания на нормы правильного питания?

5. Вы не можете устоять перед кусочком шоколада, сыра, перед стаканом какого-нибудь напитка между приемами пищи?

6. Вы запиваете еду жидкостью?

7. Считаете ли вы, что основательная еда перед сном только способствует хорошему сну?

8. Вы не отказываете себе в желании съесть двойную порцию?

9. Любите ли Вы незнакомую или национальную кухню других народов?

10. Вы «размазываете еду по тарелке» вместо того, чтобы съесть ее?

11. Если бы Ваш доктор сказал Вам, что определенная еда и напитки вредны для Вашего здоровья, стали бы Вы их поглощать каждый раз, когда Вам этого захочется?

Интерпретация на стр.

3.6. Умеете ли Вы проводить свое свободное время?

У каждого бывают такие минуты, когда все кажется скучным, некуда себя деть и время тянется бесконечно долго. У одних людей это происходит чаще, у других реже. А есть такая категория людей, которым скучно не бывает никогда. Они всегда найдут, как использовать свободное время.

Цель: Определить, насколько у человека сформировано умение интересно и полезно проводить свое свободное время.

Инструкция: Ответьте на вопросы, используя ответы **Да** или **Нет**.

1. Кажется ли Вам каникулы слишком короткими?

2. Бывает ли так, что Вам нечем себя занять?

3. Играя с друзьями, бывает ли так, что Вы останавливаетесь, потому что Вам стало скучно?
4. Когда Вы с друзьями, кто инициатор всех игр? Вы?
5. Знаете ли Вы хотя бы четыре разновидности настольных игр?
6. Любите ли просто бродить без цели?
7. Вы любите читать?
8. Вы что-нибудь коллекционируете?
9. Ведете ли Вы дневник?
10. Любите ли решать кроссворды?
11. Считаете ли Вы дождь в выходные дни катастрофой?
12. Если Вы ждете кого-нибудь или чего-нибудь, умеете ли Вы себя занять, чтобы не нервничать?

Интерпретация на стр.

3.7. Свободное время

Цель: Уточнить, как в основном человек проводит свое свободное время.

Инструкция: Вам предлагаются десять вопросов с двумя возможными вариантами ответов, из которых надо выбрать один.

1. У вас испортился телевизор
 - а) Вы спокойно ждете мастера, так как смотрите передачи не каждый день, а время от времени;
 - б) сразу же находите возможность исправить «ящик», так как не можете без него обойтись даже день.
2. а) Вы можете назвать три книги, которые недавно прочли или собираетесь прочесть; б) Вы еще не знаете, что будете читать, так как определенных планов нет.
3. а) У Вас есть хобби – собираете марки или увлекаетесь фотографией, или...; б) любимое Ваше занятие – растянуться на диване или провести вечер в ближайшем кафе.
4. а) Вы любите природу, прогулки по лесу, используете малейшую возможность, чтобы совершить короткую или продолжительную экскурсию; б) хождение пешком не доставляет Вам никакого удовольствия, лучше лишний раз проехать в автобусе или автомобиле.
5. Весь учебный год Вы без устали трудитесь,
 - а) когда начинаются каникулы, отлично отдыхаете, ничего не делая, лежа на диване;
 - б) предпочитаете во время каникул путешествовать, посмотреть новые места.
6. Представь, что неожиданно выдался свободный день:
 - а) у Вас нет проблемы, что делать – планов уйма;
 - б) откуда мне знать, как его провести, ведь это случилось внезапно.
7. а) В воскресенье Вы ждете важного телефонного звонка. Но пока еще не позвонили, сидите перед телевизором или слушаете радио; б) тем временем занимаетесь уборкой квартиры.
8. а) Дома Вы играете в коллективные игры — шахматы, домино...; б) у Вас нет ни одной из этих игр, но Вы собираетесь их приобрести.
9. а) Вы не испытываете никаких эмоций к человеку, который, например, разводит почтовых голубей, Вам это безразлично; б) Вы можете понять того, кто завел какое-то животное и очень увлечен этим.
10. а) Свободное время для Вас не проблема, у Вас столько разных интересов, что Вы не знаете, чем в первую очередь займетесь; б) свободное время Вам в тягость, Вам хочется, чтобы выходные скорее прошли.

Интерпретация на стр.

Обработка результатов тестов и их интерпретация

3.1. В здоровом теле – здоровый дух

Ответы

1. Неверно. Вашим мышцам необходимо время, чтобы отдохнуть от большой нагрузки. Лучше всего менять программу: в один день делать легкую зарядку, в другой — увеличить нагрузку.

2. Неверно. Что касается мышц, то, если Вы постоянно разрабатываете их, это идет им только на пользу. Много из того, что мы считаем старением, на самом деле вызвано не перенапряжением мышц, а недостатком нагрузки для них.

3. Неверно. Если Вы слишком переусердствуете в упражнениях, то это может привести к различным травмам. Занимайтесь спортом не чаще трёх-четырёх раз в неделю.

4. Неверно. Никогда не доводите себя до такого состояния, когда не будет хватать воздуха. Это может повредить здоровью.

5. Неверно. При жаркой погоде Вы быстрее теряете силы и ослабеваете: увеличивается нагрузка на сердце.

6. Неверно. Хотя делать зарядку даже несколько минут в неделю лучше, чем не делать ее вообще, для того чтобы быть в хорошей форме, Вам необходимо заниматься спортом как минимум по 30 минут три раза в неделю.

7. Неверно. В качестве разогрева ритмическая гимнастика – пустая трата времени. Лучше вместо этого позанимайтесь минут 10 упражнениями на растяжку.

8. Неверно. Только упражнения на поднятие тяжестей (штанга и т.п.) способствуют тому, чтобы Вы превратились в звезду бодибилдинга. Остальные упражнения просто укрепляют мышцы.

9. Верно. Да, это известный метод тренировки. Для того чтобы Вы становились сильнее и выносливее, нужно увеличивать нагрузки на тело, иначе оно привыкнет к предыдущей программе, которую все легче и легче со временем станет выполнять.

10. Верно. Прислушивайтесь к своему телу и поддерживайте себя в форме, выполняя упражнения, которые не повредят травмированным местам.

11. Верно. Когда Вы занимаетесь всего раз в неделю, у Вас больше шансов навредить себе. Для того чтобы быть в достаточно хорошей форме и никак не навредить себе, Вы должны заниматься 3 – 5 раз в неделю.

3.2. Здоровы ли вы физически?

А теперь Вы сможете узнать, стоит ли Вам изменять свой образ жизни: а) 4 очка б) 3 очка в) 2 очка г) 1 очко

18 очков и больше. Вы очень активны и вполне здоровы физически.

12—18 очков. Вы в достаточной степени активны и придерживаетесь разумного подхода к вопросам сохранения физической формы.

8—12 очков. Вам стоило бы больше заниматься физическими упражнениями.

8 очков и меньше. Вы ленивы и пассивны, физические упражнения Вам просто необходимы.

3.3. Здоровы ли Вы душевно?

Присвойте ответам следующие баллы:

- никогда – 1 балл;
- редко – 2 балла;
- иногда – 3 балла;
- часто – 4 балла.

Подсчитайте сумму баллов. Если вы набрали 20 баллов и менее – Вы человек рациональный, но Вам, возможно, не хватает некой оригинальности и блеска.

21-30 баллов. Вы человек здоровый, уравновешенный, но возможно, не гибкий.

31-45 баллов. Вы страдаете от сомнений и неудовлетворенности жизнью. Смиритесь с тем, что совершенных людей на свете нет, и старайтесь показать себя с лучшей стороны.

46-60 баллов. Вы слишком близко принимаете все к сердцу. Наступил момент, когда вам следует полностью пересмотреть Ваш образ жизни.

3.4. «Сова» или «жаворонок»

Если Вы набрали от 0 до 7 баллов, Вы – «жаворонок».

Сумма от 8 до 13 баллов свидетельствует о неопределенности типа. Вы аритмик, который время от времени впадает то в одну, то в другую крайность.

От 14 до 18 баллов набрали ярко выраженные «совы».

Остается добавить, что у каждого типа свои преимущества. Так что только от Вас зависит, сможете ли Вы ими воспользоваться.

3.5. Разумное питание — ваши ли это девиз?

1 балл за каждый ответ **Нет** на 1-11 вопросы.

Вопросы 1, 2, 4 и 6 относятся к общим привычкам в питании. 3 и 10 определяют, разборчивы ли Вы в еде. Ответы Да на 5, 7, 8 и 11 вопросы, возможно, дадут Вам понять, что Вас легко соблазнить какой-нибудь едой.

10-12 баллов. У Вас здоровое отношение к питанию. Вы получаете удовольствие от еды, контролируете свой аппетит и либо в курсе современных исследований диетологов, либо у Вас врожденное чувство меры.

0-9 баллов. Вы пренебрегаете многими правилами здорового питания. В таком случае еда становится врагом, а не другом.

3.6. Умеете ли Вы проводить свое свободное время

Один балл Вы получите за ответ **Да** на вопросы 1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12 и один балл за ответ **Нет** на вопросы 2, 3, 11.

А теперь сосчитайте.

У Вас больше 8 баллов. Что ж, Вы умеете проводить свободное время. Ваши товарищи никогда с Вами не скучают, да и Вам самим чужда скука. Такому качеству можно только позавидовать.

От 4 до 8 баллов. У Вас, как и у большинства людей, бывают плохие дни, когда ничто не ладится, ничто не забавляет, не развлекает. Вы знаете, наверное, неплохо иметь в запасе какое-то увлечение, которое в любом положении сможет исправить хоть немножко настроение.

Меньше 4 баллов. Если Вы откровенно ответили на вопросы и Вас действительно ничто не интересует — постарайтесь понаблюдать за теми, кто все время занят, и Вы научитесь беречь свое время.

3.7. Свободное время

Если Вы выбрали вариант «а» при ответах на вопросы 1, 2, 3, 4, 6, 10 – запишите по два балла. Точно так же – два балла – если Вы выбрали вариант ответа «б» на вопросы 5, 7, 9.

От 0 до 8 баллов. Свободное время Вы проводите очень однообразно. Не ищете увлечений, нет у Вас и особых интересов. Чаще всего Вы ходите в кино или смотрите телевизор. Все же время от времени нужно проявлять волю и желание. Вряд ли Вы обрадуете своего партнера, если на вопрос, как вы проведете выходные, ответите: «А мне все равно».

От 10 до 14 баллов. Не самое лучшее дело — сесть в кресло или непрерывно читать. Все же лучше было бы заняться спортом. Не против? Жаль, если дальнейших благих намерений дело не пойдет. Ведь если бы Вы разнообразили свой досуг, увлеклись велоспортом или роликами, чтение или музыка доставили бы Вам еще большее удовольствие.

От 16 до 20 баллов. Вы умеете дорожить каждой минутой, у Вас всегда много забот. Слово «скука» Вам незнакомо.

Если Вы набрали **точно 20 баллов**, подумайте: интересна ли Вам Ваша работа, учеба, что Вам дает семья? И что Вы – ей? Остается ли у Вас время на что-нибудь, кроме забав и увлечений?

Рекомендации психолога

1. Обеспечивайте свое тело систематической, оптимальной физической нагрузкой (оздоровительные занятия, прогулки и пр.).

2. Физическая нагрузка по своей продолжительности и интенсивности должна сочетать с интеллектуальной нагрузкой.
3. Активно проводите свое свободное время.
4. Придерживайтесь режима питания.
5. Старайтесь употреблять в пищу продукты, насыщенные питательными веществами, выращенные преимущественно в нашей климатической зоне.
6. Спите не меньше 8 часов в сутки.
7. Берегите свое душевное равновесие.

ГЛОССАРИЙ

Абстинентный синдром - это совокупность симптомов (в различных сочетаниях и разной степени тяжести), возникающих при полном прекращении (отмене) приема психоактивного вещества или снижении его дозы на фоне длительного потребления наркотика.

Агрессивность - качество человека, выражающееся в проявлении враждебности, негативных чувств по отношению к другим людям, стремление к насильственным действиям по отношению к окружающим их объектам. Агрессивность может являться формой внутреннего напряжения, а также формой проявления патопсихических явлений.

Агрессия – специфическая форма поведения человека, противоречащая нормам и правилам сосуществования людей в обществе, сопровождающаяся, как правило, психологическим дискомфортом и приводящая в ряде случаев к нанесению физического ущерба людям.

Аддиктивное поведение - злоупотребление различными веществами, изменяющими психическое состояние, включая алкоголь, курение табака, потребление наркотиков, до того, как от них сформировалась физическая зависимость.

Акцентуация характера - чрезмерное усиление отдельных черт характера, проявляющееся в избирательной уязвимости личности по отношению к определенного рода психогенным воздействиям (тяжелым переживаниям, чрезвычайным нервно-психическим нагрузкам т.д.) при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим.

Воля — сознательная организация и саморегуляция человеком своей деятельности и поведения, направленная на преодоление трудностей при достижении поставленных целей. Выполняет взаимосвязанные функции: побудительную и тормозящую, а также проявляет себя в них.

Гармония - это согласованность, стройность в сочетании чего-нибудь.

Девиантное поведение - действия, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе (социальной группе) нормам, ожиданиям и обычно нарушающие закон. Основными видами девиантного поведения являются преступность, алкоголизм, наркомания, самоубийства, проституция.

Делинквент - субъект, чье отклоняющееся поведение в крайних своих проявлениях представляет собой уголовно наказуемые действия.

Депрессия — психическое состояние, характеризующееся подавленностью, общим отрицательным эмоциональным фоном, изменением эмоциональной сферы и общей подавленностью поведения.

Дисфункциональная семья - это семья, не способная выполнять свои основные функции. Это закрытая система, где действуют скрытые жесткие правила, и люди изменяют свои потребности, подстраиваясь под эти правила. Члены семьи отличаются низкой самооценкой и непрямым неадекватным общением.

Здоровый образ жизни — способы жизнедеятельности человека, укрепляющие адаптивные возможности его организма, способствующие полноценному выполнению им социальных функций и активному долголетию.

Индивид — человек как единое природное существо, представитель человеческой общности, продукт филогенетического и онтогенетического развития, единства врожденного и приобретенного.

Индивидуальность - интегральное свойство личности, совокупность индивидуально психических особенностей, делающих ее уникальной, неповторимой.

Коммуникативные умения — вооруженность человека знаниями, посредством которых он может оценить своего собеседника, определить его сильные и слабые стороны, установить дружескую атмосферу, а также понять его проблемы.

Компульсивность - потеря контроля над потреблением. Непреодолимое влечение принять алкоголь или наркотик. Неуспешная попытка снизить дозу или прекратить потреблять. Потребление в больших количествах или в течение более длительного периода времени, нежели намеревался человек.

Конфликт — столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов субъектов взаимодействия. В основе любого конфликта лежит конфликтная ситуация.

Личность - 1) Социальная сторона, социальные качества в человеке. 2) Конкретный человек, представитель определенных социальных общностей (нация, класс, коллектив и др.); занимающийся определенными видами деятельности, осознающий свое отношение к окружающей среде и имеющий свои индивидуальные особенности.

Мотив - субъективная причина (осознанная или неосознанная) того или иного поведения, психическое явление, непосредственно побуждающее человека к выбору того или иного способа действия и его осуществлению. В качестве мотива могут выступать инстинкты, влечения, направленные на определенный объект эмоции, установки, идеалы, элементы мировоззрения и др. От мотива следует отличать мотивировку.

Мотивировка - вербальное объяснение, иногда оправдание тех или иных действий; мотивировка может не совпадать с истинным мотивом, в случае сознательного или бессознательного искажения его. С помощью такой мотивировки человек старается сохранить свой статус, свое «Я», удовлетворить актуализированную потребность, сохранить цельность своего «Я», выглядеть лучше среди окружающих, а нередко и сам перед собой при совершении неблагоприятных, аморальных поступков и тем самым избежать или уменьшить степень психотравмирующего влияния на свою личность тех или иных факторов.

Мотивация - совокупность стойких мотивов, побуждений, определяющих содержание направленность и характер деятельности личности, ее поведения.

Общение – многоплановый процесс развития контактов между людьми, всегда порождаемый потребностями совместной деятельности. В едином процессе общения выделяют три составляющие: коммуникативную (передача информации), интерактивную (взаимодействие общающихся с обменом информацией не только с помощью речи, но и действий и поступков), и перцептивную (взаимовосприятие).

Поведение – действия человека по отношению к обществу, другим людям и предметному миру, которые рассматриваются со стороны их регуляции общественными нормами нравственности и права.

Потребность - объективная испытываемая субъектом нужда в чем-то, которая отражается субъективно, являющаяся источником активности, развития личности, социальной общности. Между объективной нуждой и ее субъективным отражением нередко противоречия, которые существенно влияют на развитие личности. В самом общем виде потребности людей принято делить на биологические и социальные, нередко это деление называют иначе - материальные и духовные. Потребности в психологии рассматриваются и как особые психические состояния – состояния «напряжения», «неудовлетворенности», «дискомфорта» и т.д., отражающие несоответствия между внутренними и внешними условиями деятельности. Данные состояния могут осознаваться, а могут проявляться в неосознанных влечениях, мотивах деятельности, установках и др. Потребности изменчивы, динамичны, биологически социально обусловлены. Удовлетворение потребностей протекает в результате целенаправленной деятельности.

Психоактивные вещества - это различные по своей химической структуре средства, которые обладают способностью изменять настроение, поведение и другие психические проявления человека. Формируют привыкание и жесткую психологическую и физическую зависимость.

Психологическое здоровье - это состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности.

Самооценка – ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения.

Самосознание – осознанное отношение человека к своим потребностям и способностям, влечениям и мотивам поведения, переживаниям и мыслям.

Сензитивность - характерологическая особенность человека, заключающаяся в повышенной чувствительности. Сензитивным людям свойственны робость, застенчивость, повышенная тревожность, боязнь нового, порой комплексы неполноценности и заниженный уровень притязаний.

Созависимость - психологические особенности взаимоотношений между наркоманом и одним (чаще матерью) или обоими родителями, вызывающие резкие травмирующие изме-

нения в психологическом состоянии последних, меняющие структуру их личности и препятствующие не только эффективному разрешению конфликтной ситуации в семье, но и самому процессу лечения.

Социализация – процесс усвоения и активного воспроизведения индивидом социального опыта, системы социальных связей и отношений в его собственном опыте.

Способности - психическое свойство личности, проявляющееся в соответствии психофизиологических и психических особенностей человека требованиям, предъявляемым к нему одним или несколькими видами деятельности, что дает ему возможность более быстро и качественно овладеть ими.

Стресс – напряженное состояние человека, возникающее при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов внешней среды.

Темперамент - совокупность устойчивых индивидуальных особенностей, характеризующих динамику психической деятельности человека: интенсивность, скорость, темп и ритм протекания психических процессов и состояний.

Толерантность - это способность переносить увеличивающиеся дозы наркотического вещества. Потребность в увеличении количества принимаемого наркотического вещества связано с тем, что с течением времени эффект прежней дозы ослабевает, и наркоман должен наращивать дозировку, чтобы наркотическое опьянение было таким же, как и прежде.

Фрустрация – психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания. Сопровождается отрицательными переживаниями: разочарованием, раздражением, тревогой и др.

Характер - совокупность устойчивых психических черт личности, влияющая на все стороны поведения человека, обуславливающая его устойчивое отношение к окружающему миру, другим людям, к труду, самому себе, выражающая индивидуальное своеобразие личности и проявляющаяся в стиле деятельности и общения.

Чувство - особая форма отражения психикой окружающего мира, отношения личности к окружающему, проявляющаяся в социально обусловленных переживаниях, активизирующих или тормозящих деятельность.

Эмоции - особая форма отражения психикой окружающего мира, проявляющаяся главным образом в биологически обусловленных переживаниях, отражающих потребности организма и активизирующих или тормозящих деятельность.

Эмпатия - качество личности, ее способность проникать с помощью чувств в душевные переживания других людей, сочувствовать им, разделять их переживания. Как показывают психологические исследования, эмпатию трудно воспитать, но также трудно и разрушить. Эмпатия сближает людей в общении, доводя его до уровня доверительного.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Аболин Л., Иванова И., Сибгатуллина И. О восприятии и понимании ребенка: Практикум по психологии. — Казань-Рига: Карпол, 1996.
2. Альманах психологических тестов. — М.: КСП, 1996.
3. Аудиовизуальная психодиагностика: Практикум для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений/Авт. сост. А.И.Ушатиков, О.Г.Ковалев, В.Н.Борисов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000.
4. Батаршев А.В. Психодиагностика способности к общению, или как определить организаторские и коммуникативные качества личности. — М.: Туманит, изд. центр ВЛАДОС, 2001.
5. Белкин А.С., Катаев А.В, Попков К.В., Сунгатуллина Г.А. Нравственность. Здоровье. Семья. — Екатеринбург, 2000.
6. Белогуров С.Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях. — М., 1998.
7. Белогуров С.Б., Климович В.Ю. Подростковая наркомания. — М.: «Планетариум», 2001.
8. Ваш характер: тесты/Сост. С.А.Касьянов. - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 1999.
9. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? — Издание 3-е, стереотипное. — М.: ЧеРо с участием в данном тираже ООО «Творческий Центр Сфера», 2000.
10. Дудко Т.Н. Беда пришла – затворяй ворота. // Нарконет, № 5, 2001.
11. Еникеева Д.Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков. — М: Изд. центр «Академия», 1999.
12. Жилияев А.Г., Палачева Т.И., Кулагин А.Т. Формирование жизненных ценностей и развитие поведенческих навыков у учащихся средней школы (7-9 классы): Методическое пособие. - Казань: Издательство «ДАС», 2002.
13. Карпов А.М. Образовательно-воспитательные основы профилактики и психотерапии наркомании. — Казань: 2000.
14. Карпов А.М. Самозащита от наркомании. — Москва-Казань: «Карпол», 2001.
15. Коломенский Я.Л. Человек: психология. — М., 1986.
16. Конфликтология в школе. Учебно-методическое пособие для средних общеобразовательных учреждений /Под ред. В.М.Шепеля. — М.: Московская школа прав человека, 1999.
17. Конюхов Н.И. Словарь-справочник по психологии. — М., 1996.
18. Кумар В. Кто я? Какой я? (Серия «Азбука психологии»). — СПб.: Питер Пресс, 1997.
19. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. — М., 1989.
20. Маленкова Л.И. Педагоги, родители и дети. — М.: Интел-Тех, 1994.
21. Петровский А.В. Быть личностью. — М., 1990.
22. Познай себя и других: Популярные тесты. — 3 е изд., доп. — М.: ИВЦ «Маркетинг», 1996.
23. Полонский И. С. Практические занятия на уроках этики и психологии семейной жизни. — Курск: КП, 1990.
24. Практикум по возрастной психологии /Под ред. Л.А.Головей, Е.Ф.Рыбалко. — СПб.: Речь, 2001.
25. Практикум по основам психологии: Тексты и хрестоматия: Учебное пособие для студентов медицинского института/Составитель В.А.Мельников. — Симферополь: СОНАТ, 1997.
26. Профилактика наркомании в подростковой и молодежной среде. Межрегиональная научно-практическая конференция — Казань: 2000.
27. Прудников Б.П. Профилактика беспризорности и наркомании среди несовершеннолетних. Административно-правовое регулирование: Монография - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2004.
28. Психологические игры: Какие мы на работе и дома/А.Н.Сизанов. — Мн.: Выш. шк., 1995.

29. Психологический словарь/Под. ред. В.П.Зинченко, Б.Г.Мещерякова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Педагогика-Пресс, 1998.
30. Психологические тесты/Под. ред А.А.Карелина: в 2 т. — М.: Туманит, изд. центр ВЛАДОС, 1999. - Т.2.
31. Психологические тесты для тинэйджеров /Сост. Т.В.Орлова. — К.: ООО «Таир», 1997.
32. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. - М.: ВЛАДОС, 1995.
33. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения. – Казань: КНПО ВТИ, 2007.
34. Соловов А.В. «Навыки жизни»: Программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9-12 лет М.: 2000.
35. Соловов А.В. Наркомании: причины, виды, последствия, профилактика. - Казань: Хатер, 1999.
36. Степанов С. Стратегии семейного воспитания // Школьный психолог. — 2000/ 05/08.
37. Тесты для всех /Сост. Т.В.Орлова. — 2-е изд. — К.: Довира, 1994.
38. Тесты, тесты, тесты.../Сост. О.Кулакова. — М.: Мол. гвардия, 1990.
39. Формирование жизненных ценностей и развитие поведенческих навыков у учащихся средней школы (5-6 классы): Методическое пособие. - Казань: Издательство "ДАС", 2002.
40. Формирование жизненных ценностей и развитие поведенческих навыков у учащихся средней школы (7-9 классы): Методическое пособие. - Казань: Издательство «ДАС», 2002.
41. Целупко В.М. Вы и ваши дети. Психология семьи. — Ростов н/Д: Феникс, 2004.
42. Школьный психолог. — 1999. — № 21.
43. Школьный психолог. — 1999. — № 22.
44. Энциклопедия психологических тестов. Личность, мотивация, потребность. — М.: ООО «Издательство АСТ», 1997.
45. Шичко Г.А. Основной словарь трезвенника. - Казань: Школа, 2000.

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Методический сборник для классных руководителей

