



Министерство образования Иркутской области
ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и
коррекции»



**Методические рекомендации
по проведению областной профилактической недели
«Будущее в моих руках»**



ПОЛОЖЕНИЕ
по проведению областной недели по профилактике употребления
алкоголя среди обучающихся образовательных организаций
«Будущее в моих руках»
(приурочена к Всемирному дню трезвости и борьбы с
алкоголизмом (3 октября)

1.Общие положения

- 1.1. Настоящее положение определяет порядок и регламент проведения областной недели по профилактике употребления алкоголя (далее Неделя).
- 1.2. Областная Неделя разработана в соответствии с основными регламентирующими документами:
 - Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федеральный закон от 24.06.1999 N 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
 - Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде до 2025 года, утверждена 15 июня 2021 года, Статс- секретарем- заместителя Министра просвещения Российской Федерации).

2.Цели и задачи Недели

Цель: снижение рисков возможного употребления обучающимися алкогольных напитков.

Задачи:

- выяснить уровень информированности подростков об опасности употребления алкогольных напитков;
- создать условия для формирования у обучающихся отрицательного отношения к употреблению алкогольных напитков;
- расширить представление подростков о замещении употребления алкогольных напитков позитивной деятельностью;
- развивать у обучающихся навыки проявления силы воли и принятия собственных решений.

3.Сроки проведения Недели

- 3.1. Неделя проводится с 01 по 05 октября 2024 года.
- 3.2. Результаты проведения Недели будут размещены на сайте ЦПРК <http://цпрк.образование38.рф/sveden/budget14/>

Мероприятия Недели могут меняться по составу и содержанию в зависимости от условий организации, контингента участников, возможностей реализации мероприятий.

4.Участники Недели

В Неделе принимают участие обучающиеся 5-11 классов общеобразовательных организаций, воспитанники различных типов

образовательных организаций, студенты системы профессионального образования, педагогический коллектив, родители.

5. Содержание Недели

5.1. Условия проведения Недели:

– Неделя является целостной и законченной профилактической акцией, имеет основную идею и девиз;

– каждый день Недели может быть отмечен различными мероприятиями (профилактические уроки, лекции, акции, круглые столы, диспуты, семинары и т.д.) (см Методические рекомендации).

Для качественного проведения профилактической Недели рекомендуется приглашение на занятия специалистов других заинтересованных ведомств. Приглашение родителей для участия в профилактических мероприятиях позволит разнообразить формы и сплотить участников образовательного пространства.

6. Итоги проведения Недели.

По итогам проведения недели, рекомендуется информацию разместить на сайте образовательной организации и заполнить предлагаемую форму отчетной документации до 20 октября 2024 года.

Примерная программа проведения Недели:

1 день

1. Проведение акции «Настроение школы»

Обучающиеся выбирают заранее подготовленные картинки, изображающие эмоции («смайлики»), и бросают их в общую коробку, далее организаторы-волонтеры подсчитывают количество смайликов, которые делятся по категориям и выявляется общее настроение школы. Результаты измерения размещаются на первом этаже.

2. Открытие недели

❖ Трансляция on-line выступления организаторов во всех классах/группах образовательной организации.

❖ Анкетирование участников (Приложение 1)

3. Демонстрация видеофильмов, профилактических презентаций, разработанных педагогами школы.

Видеоматериалы должны быть интересными, познавательными, содержать информацию о медицинских, социальных, правовых последствиях употребления алкогольных напитков.

Министерством образования и науки Российской Федерации, антинаркотической комиссией в Иркутской области, Государственным казенным учреждением Иркутской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, профилактики, реабилитации и коррекции» рекомендуются к демонстрации несовершеннолетним видеофильмы Общероссийской общественной организации поддержки президентских инициатив в области здоровьесбережения нации «Общее дело» <https://xn---9sbkcas6brh7h.xn--p1ai/>

**К фильмам разработаны готовые интерактивные занятия, которые позволяют закрепить просмотренный несовершеннолетним видеоматериал.*

2 день

1. Творческое задание «Улыбка класса»

Для участия каждому классу понадобятся листы ватмана, краски, фломастеры, журналы, ножницы, клей. Этую подготовительную работу помогут сделать добровольцы или актив класса, группы.

Обучающимся предлагается оригинально изобразить одну большую «улыбку» от всего класса, которую они бы хотели подарить всей школе, техникуму, ребятам, учителям, родителям, городу, миру. Это коллаж с изображениями позитивных, здоровых, улыбающихся людей, умиротворяющих пейзажей, дружески расположенных персонажей, животных или чего-то еще, вызывающего улыбку. Возможны рисунки, призывы, фотографии класса, друзей, своей семьи.

2. Общешкольная акция «Дарим улыбки!»



Работы классов вывешиваются в специально отведённом месте на стенах.

В конце учебного дня весь школьный коллектив оценивает настроение, помещая в специальную коробку рядом с выставкой «Дарим улыбки!» цветной кружочек, который соответствует настроению каждого человека. Количество кружков соответствующих цветов подсчитывается и интерпретируется в соответствии со значениями цветов относительно эмоционального состояния участников образовательного процесса. Здесь будет уместна помочь добровольцев.

3 день

1. Девиз дня «Ценность человеческого общения»

Рекомендуется проведение занятий на классных часах или отдельными мероприятиями (Приложения 2, 3).

Задача — помочь ребенку сформировать адекватную позитивную самооценку, позволяющую ему успешно адаптироваться в социуме. Заниженная самооценка может провоцировать приобщение школьника к алкоголю, так как роль неудачника часто подталкивает к негативным способам реализации потребности в признании и самоутверждении.

Для того, чтобы самооценка носила позитивный характер, предлагаются мероприятия, формирующие представление школьников о том, что каждый человек обладает цennыми свойствами и качествами и готовность ориентироваться в общении с другими на сильные, положительные свойства: «Город дружбы», «Комната друзей».

В каждом классе можно использовать смайлики для определения настроения класса в этот день.

3. Родительские собрания (5-7 классы)

В подростковом возрасте особенно актуальна проблема взаимоотношений родителей и детей. Поэтому можно поговорить с родителями о том, как научиться понимать внутренние мотивы ребенка, и наладить с ним взаимоотношения. Предлагаем методическую разработку родительского собрания «Мотивы «плохого поведения» детей. Причины стойкого непослушания» (Приложение 4)

4 день

1. Девиз дня «Принимаю решения сам»

Рекомендуется проведение занятий на классных часах или отдельными мероприятиями (Приложения 5, 6, 7).

Цель профилактических занятий — формирование представлений подростков об ответственности за свои действия и поступки. Поскольку подростки, считающие, что то, что с ними происходит и будет происходить, главным образом связано с их поведением, поступками, способностями и т. д., готовые принять ответственность, более уверены в себе, оптимистично смотрят в будущее, настроены на позитивное общение с окружающими. Вера в то, что в жизни многое зависит от самого человека повышает устойчивость

детей и подростков к негативным влияниям среды и снижает вероятность вовлечения в наркотизацию, алкоголизм. Предлагаем игру для подростков 11-14 лет «Границы и пространства» и профилактический урок «Двадцать Я».

2. Родительские собрания

Одной из опасностей подросткового возраста является желание все попробовать, в том числе и алкоголь. Подростковый алкоголизм – это та проблема, от которой никуда не денешься. Что с этим делать? Стоит об этом поговорить с родителями. Предлагаем познакомиться со сценарием деловой игры с элементами тренинга, в которой участвуют родители совместно с подростками 7-9 классов «Понять друг друга» (Приложение 8) и методические материалы для организации родительского собрания «Подростковый алкоголизм» (Приложение 9).

5 день

1. Круглый стол «Моё увлечение» (из программы «Все цвета, кроме черного» для 10-11 классов «Находим ответы на трудные вопросы»)

Примерное содержание:

1. Вступительное слово классного руководителя, педагога, который имеет интересное увлечение, родителя, педагога дополнительного образования.
2. Презентация обучающимися своих увлечений, возможны мастер-классы, лайв-хаки, площадки «научи меня» и другое.
3. Дискуссии по теме: «Что даёт мне, моим близким, друзьям моё увлечение, хобби»
4. Принятие решения Круглого стола, оформленное в виде выставки с фотографиями и презентацией.

Для детей и подростков крайне важно самоутвердиться среди сверстников. Этим мероприятием можно показать школьникам, что увлечения, особые умения, пусть небольшие достижения в каком-то деле помогают повысить самооценку, а значит, успешность человека.

2. Эффективный опыт образовательных организаций Иркутской области¹. Часы воспитания для студентов системы профессионального образования (Приложение 10).

3. Подведение итогов Недели

Добровольцы школы собирают информацию по классам о настроении учеников в течение недели.

Награждаются самые активные участники.

Проходит финальное анкетирование (Приложение 1).

Информацию о проведении Недели рекомендуется разместить на сайте образовательной организации.

Источники разработки Недели:

1. Программа «Все, что тебя касается». Фонд Здоровая Россия, М.: 2007.

¹ Письмо ГКУ «ЦПРК» от 16.08.2023г. № 05-23/161 «Об изучении эффективного опыта»

2. Программа «Все цвета, кроме черного». М.: Просвещение, 2011.
3. Вачков И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. / М.: изд-во Ось89, 2000.
4. Райгородский Д.Я. Практическая психоdiagностика. М.: изд-во Бахрах, 2000.
5. Ананьева Т., Комната друзей: Школьный психолог, №10, 2009.
6. Горинова Е., Макарчук А. Город дружбы: Школьный психолог, №3, 2016.
7. Кабанова М. Двадцать «Я»: Школьный психолог, №12, 2015.
8. Поддубная И. А. Родительское собрание «Подростковый алкоголизм»: Открытый урок «Первое сентября», 2000.
9. Силина О. Границы пространства: Школьный психолог, №1, 2018.
10. Щукина О., Денисова А. Родительское собрание «Понимать своего ребенка.Что это значит?»: Школьный психолог, №2, 2016.

Анкета для обучающихся (1 этап)

ОО №_____ класс _____ пол (муж/жен)

Внимательно прочтайте вопросы и, выбрав один из предложенных ответов, подчеркните его.

1. Насколько ты хорошо понимаешь цель недели по профилактике употребления алкоголя, в чем это может помочь лично тебе?

- А) Мне понятно, зачем ее проводят, понятна цель недели и почему мне в ней было бы желательно участвовать.
- Б) Мне понятна цель недели, но я не совсем понимаю, зачем мне надо в ней участвовать.
- В) Мне не совсем хорошо объяснили цель недели, и то, зачем мне в ней участвовать.
- Г) Цель недели мне не ясна, я мог(ла) бы не участвовать в ней.

2. Насколько тебе интересно участвовать в данном мероприятии:

- А) Крайне интересно.
- Б) Интересно.
- В) Немного интересно.
- Г) Не интересно.

3. Как ты думаешь, участие в этом мероприятии поможет тебе решить свои проблемы, принесет тебе пользу

- А) Уверен(а) в этом.
- Б) Думаю, что какие-то проблемы поможет решить.
- В) Не уверен(а), может чем-то поможет.
- Г) Не думаю.

4. Как ты понимаешь, что такое алкоголизм может ли он быть опасен для человека?

(Напиши ответ, состоящий из нескольких предложений)

5. Поставь знак «+» в кружочек рядом с утверждением, которое считаешь верным и знак «-» рядом с утверждениями, которые по твоему мнению не верны:

- Алкоголь в небольшом количестве (один стакан вина в неделю) не может нанести вреда физическому и психическому здоровью.
- Алкоголизм с трудом поддаётся лечению, особенно у женщин.
- Продажа алкогольных напитков лицам до 18 лет строго запрещена законом РФ.
- Употребление алкоголя пагубно влияет на сердечно–сосудистую систему, мозговую деятельность и на репродуктивную функцию организма.
- Употребление алкогольных напитков и спорт – вещи несовместимые.

Анкета для обучающихся (2 этап)

ОО №_____ класс_____ пол (муж/жен)

Внимательно прочитайте вопросы и выбрав один из предложенных ответов, подчеркните его.

1.Как ты думаешь, такие мероприятия нужно проводить в школах, насколько они актуальны?

- А) Безусловно, нужно.
- Б) Можно проводить.
- В) Иногда можно и провести.
- Г) Нет, не обязательно.

2.Насколько тебе было интересно участвовать в данном мероприятии:

- А) Крайне интересно.
- Б) Интересно.
- В) Немного интересно.
- Г) Не интересно.

3.Как ты думаешь, участие в этом мероприятии помогло тебе решить свои вопросы, принесло тебе пользу?

- А) Уверен(а) в этом.
- Б) Думаю, что какие-то проблемы мне помогло решить.
- В) Не уверен(а), чем-то, наверное помогло.
- Г) Не думаю.

4.Что более всего тебе запомнилось в этой программе, какие мероприятия?

- А)_____
- Б)_____
- В)_____

5. Ответь на вопросы первой анкеты. Изменилось ли твоё мнение?

Поставь знак «+» в кружочек рядом с утверждением, которое считаешь верным и знак «-» рядом с утверждениями которые по твоему мнению не верны:

- Алкоголь в небольшом количестве (один стакан вина в неделю) не может нанести вреда физическому и психическому здоровью.
- Алкоголизм с трудом поддаётся лечению, особенно у женщин.
- Продажа алкогольных напитков лицам до 18 лет строго запрещена законом РФ.
- Употребление алкоголя пагубно влияет на сердечно-сосудистую систему, мозговую деятельность и на репродуктивную функцию организма.
- Употребление алкогольных напитков и спорт — вещи несовместимые.

Город дружбы
(интерактивное занятие для учащихся 3-4 классов)

Цель занятия: сплочение класса.

Задачи:

- ❖ развитие навыков сотрудничества и взаимопонимания в классе;
- ❖ развитие межличностной толерантности, умения признавать и ценить различия;
- ❖ развитие навыков позитивной коммуникации;
- ❖ содействие формированию понятия «дружба».

Необходимые материалы: рулонная бумага шириной не менее 60 см, листы бумаги формата А5 и наборы фломастеров по числу участников, kleящие карандаши.

Ход занятия

1. Вступительное слово ведущего

Ребята, сегодня мы с вами поговорим о таком важном для каждого человека понятии, как дружба. Поднимите, пожалуйста, руку те, у кого есть друг или подруга, а может, даже несколько друзей. *Дети поднимают руки.* Здорово! А как это — дружить? И кто такой друг? Что это за человек? *Отвечают*

2. Вводная дискуссия

Теперь я предлагаю вам подумать, что такое дружный класс. Как вы думаете, может ли целый класс состоять только из друзей? Как чувствует себя ученик в таком классе? А когда класс совсем недружный? Может ли такое быть и как чувствует себя ученик в таком классе? *Отвечают*

Поднимите руки те, кто считает, что в вашем классе все ребята дружные. *Ученики поднимают руки, ведущий считает.*

А теперь поднимите руки те, кто считает, что только некоторые ребята в вашем классе дружные. *Ученики поднимают руки, ведущий считает.*

А теперь поднимите руки те из вас, кто считает, что ваш класс совсем недружный. *Процедура повторяется в третий раз. В зависимости от результата голосования по третьему вопросу возможны, как минимум, два сценарных хода.*

1. Если были ученики, считающие, что класс совсем недружный.

А хотели бы вы, чтобы в следующий раз, когда вас спросят: «А все ли ребята в вашем классе дружные?» — поднялись все-все руки и все-все с этим согласились? Давайте сегодня сделаем путь небольшой, но уверенный шаг к этому. Вы готовы?

2. Если не было тех, кто считает, что класс совсем недружный.

Как хорошо, что никто из вас так не считает! Предлагаю вам сегодня поделиться со мной, как вам это удается, и еще больше укрепить вашу дружбу.

3.Упражнение «Дом, похожий на меня»

Необходимые материалы: листы бумаги формата А5, наборы фломастеров по числу участников.

Вы все — ровесники, учитесь в одной школе, в одном классе, ходите на одни и те же уроки, выполняете одинаковые домашние задания. Но в то же время каждый из вас в чем-то уникален, не похож на других. У каждого свой особенный характер, свои увлечения, интересы, привычки. Вы все отличаетесь друг от друга внешне. Я предлагаю каждому из вас нарисовать свой портрет. Но делать это мы будем необычным способом: представьте себя в виде... дома! Если бы вы были домиками, то какими бы вы были?

Каждый ребенок получает лист формата А5 и набор фломастеров.

Подумайте, какой формы будет этот домик, чем он будет украшен, кто будет в нем жить, из чего он будет построен, какого он будет цвета, размера, что будет его окружать. Придумайте домику имя или название и короткую историю про этот домик и его жителей. На все это задание у вас 10 минут.

Когда работа будет закончена, каждому ребенку предлагается коротко рассказать про свой домик. Остальные участники внимательно слушают. В завершение блока ведущий резюмирует все рассказы.

Ну вот, смотрите, какие интересные, необычные домики у нас получились! У нас есть домик (название) и домик (название)...

Желательно, чтобы ведущий запомнил названия и основные уникальные черты каждого представленного домика и повторил их.

4. Упражнение «Общий город»

Необходимые материалы: широкая рулонная бумага или склеенные листы ватмана, kleящие карандаши, фломастеры; рисунки домиков, сделанные детьми в предыдущем упражнении.

Каждый из вас — уникальный человек, прекрасный и неповторимый, как и те домики, которые вы нарисовали. Но люди, как и дома, редко живут по отдельности. Дома, стоящие рядом, — уже не просто дома.

— Как называется множество домов? (село, деревня, город.)

— Как связаны между собой дома в городе? (дорогами, проводами, трубами, мостами и пр.)

— Зачем нужна эта взаимосвязь?

— Может ли дом в селе или в городе стоять отдельно и не быть никак связанным с другими строениями? Как могла бы сложиться судьба такого дома?

Класс чем-то похож на город. Ребята в нем — как дома, которые связаны между собой. Давайте попробуем создать такой класс-город. Перед вами большой лист бумаги. Это земля, на которой стоит наш общий город. Найдите каждый свое место в городе, где вы хотели бы расположить свой дом. После этого вы сможете приклеить его.

Ребята со своими рисунками подходят к большому листу рулонной бумаги, расположенному на полу или на сдвинутых вместе партах, и ищут места для своих домиков на общей картине. Ведущий внимательно следит за происходящим, обращая внимание ребят, что важно сначала обсудить положение домов с соседями, договориться, чтобы каждый домик оказался

именно на своем месте. Это довольно динамичный и диагностичный этап упражнения, в ходе выполнения которого могут возникать разногласия между детьми. Очень важно, чтобы ведущий способствовал конструктивному разрешению возникающих споров. Задавая вопросы, ведущий проясняет для ребят позиции и желания друг друга, помогает им найти решение, учитывая интересы всех «соседей».

В ходе выполнения этого задания проявляются особенности социального взаимодействия ребят в классе. Поэтому ведущему имеет смысл пригласить в качестве невключенных наблюдателей классного руководителя и других заинтересованных специалистов. Они смогут увидеть социометрическую структуру класса, проблемные зоны в отношениях между ребятами. Учет этих особенностей может быть полезен в образовательной и воспитательной деятельности.

Когда места для каждого домика выбраны, ведущий дает ребятам kleящие карандаши, чтобы они смогли наклеить свои рисунки.

Мы уже обсуждали сегодня, что дома в городе — это не просто дома. Между ними расположены дороги, реки, вокзалы, порты... Что нужно вашему городу, чтобы вам нравилось в нем жить? Это могут быть парки, аттракционы, театры или что-то еще.

Ребятам предлагается обсудить, какие еще объекты, здания и пр. они хотели бы видеть в своем городе.

Детям раздаются фломастеры и предлагается дорисовать те объекты, которые нужны их общему городу. В ходе работы ведущий обращает внимание на то, что между домами важно проложить дороги, мосты и пр., чтобы можно было общаться между собой. Если кто-то хочет побывать один, он может нарисовать вокруг своего домика забор или калитку, поставить шлагбаум и подумать, как гости могли бы оповещать его о визитах. Когда эта работа окончена, ребята по очереди рассказывают об окружении своего дома или о каком-то своем любимом месте в общем городе.

4. Рефлексия занятия

Вопросы для обсуждения

- Легко ли было выполнять задания? Что понравилось? Что было сложно?
- Как вы думаете, похож ли общий город на ваш класс? Почему?
- Дома в городе связывают дороги и мосты. А что связывает ребят в классе?
- Что можно сделать, чтобы отношения между ребятами стали крепкими, а класс — дружным?

Приложение 3

Комната друзей

(тренинговое занятие для учащихся 5-6 классов)

Цель занятия: создание благоприятного психологического климата в классе, формирование уверенности в себе, навыков саморегуляции в трудных ситуациях общения

Задачи: формировать в младших подростках уверенность, навыки

саморегуляции в трудных ситуациях общения.

Условия проведения, оборудование: светлый, просторный кабинет, столы со стульями, место для подвижных игр, магнитофон, цветные карандаши, краски, бумага.

Ход занятия

1. Упражнение «Приветствие — улыбка»

Цель: снятие эмоционального напряжения, включение участников группы в работу.

Ребята, я приветствую вас в нашей комнате друзей. Мы с вами еще не знакомы, а поэтому я предлагаю вам встать в круг и по очереди назвать свое имя. Только соблюдайте одно условие — если назвать свое имя мрачно и тихо, то можно представить, как неприятно будет вашему собеседнику. Поэтому важно украсить свое приветствие улыбкой или каким-нибудь жестом, фразой, которые непременно порадуют другого человека. Итак, начинаем!

Участники по кругу представляют себя.

2. Упражнение «Да и нет»

Цель: обучение навыкам общения.

Дети встают в круг. Ведущий кидает мяч по своему выбору и задает вопросы, отвечать на которые можно лишь «да» и «нет». Другие ответы давать нельзя. Кроме этого, работать надо в темпе, быстро отвечать и кидать мячик обратно.

Вопросы:

- Ты уже ходишь в школу?
- Тебе 155 миллионов лет?
- Ты вчера был на рыбалке?
- Ты любишь мороженое?
- Ты любишь гулять в парке?
- Ты сегодня завтракал?
- Ты любишь слушать музыку?
- Ты умеешь летать?
- Ты читаешь книги?
- У тебя желтая шапка с розовым помпоном?
- Ты знаешь, как тебя зовут?

3. Упражнение «Лица»

Цель: тренировка умения распознавать эмоциональные состояния.

Ведущий поочередно предъявляет группе карточки с изображением лиц. Задача участников группы — угадать, какое эмоциональное состояние у изображенного на картинке. Ведущий задает уточняющие вопросы: «Почему вы считаете, что ему... грустно, весело, он расстроен?» и пр.

Для этого упражнения необходимо заранее заготовить карточки, изображающие разные эмоциональные состояния.

4. Упражнение «Правила дружбы»

Цель: обучение коммуникативным навыкам.

Ведущий. Я думаю, вы согласитесь с тем, что, когда мы общаемся с другими людьми и хотим, чтобы это общение было дружеским, нам необходимо соблюдать некоторые правила. Сейчас мы по очереди будем предлагать свои правила общения. Один участник начинает, следующий повторяет предыдущее и называет свое. Таким образом, вы показываете собеседнику, что слышите его и готовы с ним общаться. Если нет вопросов, начинаем!

Примеры правил: «Нужно помогать другим людям», «Нельзя причинять физическую боль человеку».

5. Упражнение «Угадай друга»

Цель: формирование навыков социальной перцепции.

Один человек выходит из комнаты, а оставшиеся загадывают кого-либо из присутствующих в группе. Вошедший должен угадать, кого загадала группа. Для этого он может задавать лишь вопросы:

- Что нравится этому человеку?
- Если бы этот человек был фруктом, то каким?
- Если бы этот человек был птицей, то какой?
- На какую книгу этот человек похож?

6. Рисуночный метод «Мой класс»

Цель: изучение межличностных отношений в группе.

Участникам предлагаются чистый лист бумаги и цветные карандаши. Ведущий дает инструкцию нарисовать свой класс». Время работы: 15—20 минут.

Ведущий предлагает повесить рисунки на доску, чтобы все могли их посмотреть.

7. Рефлексия

Ведущий благодарит всех за участие и приглашает поделиться впечатлениями о прошедшем занятии.

Приложение 4

Мотивы «плохого поведения» детей.

Причины стойкого непослушания.

(родительское собрание в 5-7 классах)

Цель: понимание внутренних мотивов ребенка, помочь в построении нормальных отношений с ребенком.

I. Теоретическая часть

Непослушных детей, а тем более «отбившихся от рук», принято обвинять. В их поступках ищут злой умысел, их самих считают порочными. На самом же деле в число «трудных» обычно попадают дети не «худшие», а чувствительные и ранимые. Они «сходят с рельсов» под влиянием жизненных трудностей, реагируя на них сильнее, чем более устойчивые дети. Отсюда следует вывод: «трудный» ребенок нуждается в помощи, а не в критике или наказаниях.

Причины стойкого непослушания ребенка следует искать в глубине его

психики.

Можно выделить четыре основные причины серьезных нарушений поведения детей.

1. Борьба за внимание.

Если ребенок не получает внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия, то он находит свой способ его получить: он не слушается. Родители то и дело отрываются от своих дел, делают замечания...

2. Борьба за самоутверждение.

Это борьба против чрезмерной родительской власти и опеки. Знаменитое требование «Я сам» двухлетнего малыша сохраняется в течение всего детства, особенно обостряясь у подростков. Если родители слишком часто делают замечания и дают советы, а их критика слишком резка, опасения преувеличены, то ребенок «восстает».

3. Желание отомстить.

Дети бывают часто обижены на родителей, например, если мать разошлась с отцом, или ребенка отлучили от семьи (он у бабушки, в больнице), или родители уделяют больше внимания младшему и т.п. В глубине души ребенок переживает и даже страдает, а на поверхности все те же протесты, непослушание.

4. Потеря веры в собственный успех.

Может случиться, что ребенок переживает неблагополучие в какой-то одной области, а неудачи у него возникают совсем в другой. Например, у ребенка не сложились отношения в классе, а следствием стала запущенная учеба; в другом случае неуспехи в школе приводят к вызывающему поведению дома. Подобное «смещение неблагополучия» происходит из-за низкой самооценки ребенка. Накопив горький опыт, он теряет уверенность в себе и приходит к выводу: «Нечего стараться, все равно ничего не получится». Это — в душе, а поведением он показывает: «Мне все равно...», «Пусть буду плохим...». Всякое серьезное нарушение поведения — это крик о помощи. Своим поведением он говорит нам: «Мне плохо! Помогите!»

II. Практическая часть

Анализ трудных ситуаций

Раздаются карточки, на которых написаны различные ситуации. Сначала возможно их обсуждение в парах или тройках.

Примеры ситуаций:

1. Мама пятнадцатилетней девочки заметила, что дочь в последнее время стала хуже себя вести, грубить, отдалилась от нее. Отчуждение очень мучает маму. Но она не знает, как себя вести...
2. Подросток часто включает магнитофон «на полную катушку». Вам это страшно досаждает. Как быть?
3. Мама пятилетнего ребенка жалуется на выходку сына психологу: «Недавно сидим с мужем на кухне, разговариваем, а он открывает дверь — и прямо на нас с палкой идет и бьет!» Как вы думаете, в чем причина агрессии ребенка?

4. Подходя к дому, вы встречаете сына: лицо грязное, пуговица оторвана, но он рад встрече с вами. Вам неприятен его вид, стыдно перед соседями. Как быть?

Упражнение «В чем ошибка?»

Психолог читает фразы, в которых есть неточности. Родителям нужно определить, в чем ошибка, и написать более действенное высказывание.

1. «Обед готов. Когда ты собираешься накрывать на стол?»
2. «Я хочу, чтобы через пять минут ванная была убрана. Приступай!»
3. «Нет, я не разрешаю тебе идти на лыжах. Ты сломаешь ногу».
4. «Тебе нельзя идти играть на улицу, пока не уберешь в комнате».

Возможные варианты ответов:

1. Не надо задавать вопрос, необходимо поставить задачу. Лучше сказать: «Обед почти готов. Иди накрывать на стол».
2. Слишком большой объем работы за короткое время. Лучше сказать: «К нам приходят гости; помоги мне сейчас убраться в ванной».
3. Слишком критично. Предполагает неудачу. Лучше: «Ты сможешь пойти кататься на лыжах, когда научишься ездить как следует».
4. Неясно, какую работу нужно сделать. Лучше: «После того как ты уберешь кровать, повесишь в шкаф одежду и подметешь пол, можешь идти играть».

III. Рефлексия

Продолжите фразу «Я понял (а)...»

Приложение 5

Понять друг друга (детско-родительская деловая игра в 7-10 классах)

*«Характеры людей определяются
их взаимоотношениями»*
A. Morua

Цель собрания: формирование мотивации на преобразование взаимоотношений между родителями и ребенком.

Форма проведения: деловая игра с элементами тренинга.

Оборудование: круглый стол, 2 отдельных стола для занятий на 7–8 человек, доска, выставка книг по теме собрания, наглядный материал и цитаты по теме собрания. Запись спокойной инструментальной мелодии. Письменные принадлежности и раздаточный материал: ручки (по количеству участников), чистые листы (по количеству родителей), бланки ответов для задания 1 (по количеству детей), листочки для бейджиков (по количеству участников), опросники и бланки ответов для проведения теста (по количеству родителей), опросники для задания 3 (3 — по количеству микрогрупп), ватманы (3 — по количеству микрогрупп), наборы цветных карандашей или фломастеров (3), булавки для бейджиков.

Предварительная работа: провести в классе исследование по

методике «Профиль» Г. Резапкиной (модификация методики «Карта интересов» А. Голомштока) (Приложение)

Ход собрания:

I. Теоретическая часть

Участники рассаживаются за круглый стол в произвольном порядке.

Вступительное слово классного руководителя, обозначение темы и целей родительского собрания.

Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые родители! Я рада вас приветствовать на нашем родительском собрании, тема которого «Понять друг друга». Наше собрание посвящено проблеме взаимоотношений родителей и детей. Этот вопрос актуален всегда, а для подросткового возраста — особенно

Разминка «Знакомство»

Прежде чем мы перейдем к основной части нашего собрания, я предлагаю всем представиться. Напишите на карточке, как бы вы хотели, чтобы вас называли в группе. (*Родители и дети подписывают бейджики*) А теперь представьтесь, кто вы?

Лексическая игра

Сейчас я прошу каждого из вас назвать любое положительное качество человека.

По кругу участники называют слова. Начинает классный руководитель.

Примерная лексика: добрый, красивый, умный, общительный, миролюбивый, спокойный, образованный, интеллигентный, смелый, решительный, храбрый, аккуратный, веселый, с чувством юмора, отзывчивый, дружелюбный, воспитанный, приветливый, мягкий, уступчивый, настойчивый, принципиальный, обаятельный, остроумный, целеустремленный, вежливый, ответственный, любящий, щедрый...

Упражнение «Это здорово!»

Для следующего задания я прошу вас встать. Назовите, что вы любите делать вместе со своими детьми. В ответ на каждое такое высказывание все остальные должны хором ответить: «Это здорово!» — и одновременно поднять вверх большой палец.

Выполнение упражнения начинается с классного руководителя и школьного психолога, чтобы задать алгоритм действий.

II. Основная часть

Упражнение «Узнайте своего ребенка»

Я прошу ребят перейти к столам, а родителей — оставаться на месте. Далее работа ведется в двух группах. С родителями работает классный руководитель, с детьми — школьный психолог.

Работа в группе родителей

Подумайте, пожалуйста, как можно продолжить фразу: «Мой ребенок...».

В течение 1-й минуты родители обдумывают задание.

А теперь свяжите эту фразу с чертами характера своего ребенка и в

течение 5 минут 10 раз продолжите ее в разных вариантах, указывая черты характера своего ребенка. *Родители работают над заданием.*

Посмотрите на качества, которые вы написали. Разделите их на две группы: 1-я — те, которые вас устраивают в вашем ребенке, можете отметить их «+»; 2-я — те, которые вы хотели бы изменить в нем, можете отметить их «-». Посмотрите, каких качеств больше?

Работа в группе детей

Ребята, в течение минуты подумайте, как вы можете описать себя, свой характер. А теперь опишите себя, используя специально подготовленный бланк для ответов.

Ребята работают над заданием 5 минут. После выполнения задания психолог собирает бланки с ответами и отдает классному руководителю.

Бланк для детей

Ваше имя	
Мне в себе нравится (положительные качества)	Мне в себе не нравится (отрицательные качества)
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Далее работа ведется со всеми участниками собрания.

Уважаемые родители, одновременно с вами ребята тоже описывали себя, отмечая, что им в себе нравится, а что — нет. Я сейчас зачитаю характеристики ваших детей, не называя имени, а вы постарайтесь угадать своего ребенка. *(Родители выполняют задание.)*

Отлично, вы узнали своих детей. Хорошо, что вы видите в своих детях в первую очередь положительное.

Когда у нас появляется ребенок, мы всегда хотим, чтобы он соответствовал самым высоким требованиям — был умным, добрым, посещал музыкальную школу, добился успехов в спорте и в изучении иностранных языков, таким образом, возможно, воплощая наши несбывшиеся мечты. Каждый ребенок уникален. В нем есть разные черты, и не всегда только положительные.

Задание. «Виды деятельности»

Для выполнения следующего задания я попрошу ребят пройти со мной, а с родителями проведет занятие школьный психолог.

Далее работа идет в 2 группах.

Работа в группе детей

Как вы помните, недавно вы писали тест, по результатам которого определили, какой вид деятельности вам интересен и близок. Обработав тесты, мы разделили Вас на группы.

Классный руководитель делит ребят на группы.

Задание следующее: вы должны изобразить с помощью пантомимы ваш

вид деятельности так, чтобы родители смогли догадаться, о чем идет речь.

Пока психолог работает с родителями, ребята готовятся к выступлению в группах в течение того времени.

Работа в группе родителей

Предлагаю Вам ответить на вопросы, которые касаются отношения к различным направлениям деятельности. Ответьте на вопросы от имени своего ребенка. Нравится ли ему делать то, о чем говорится в опроснике. Если «да», то в бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте «+». Если не нравится, то «-». Если сомневаетесь, поставьте «?». Подсчитайте результат.

Десять колонок — это десять направлений профессиональной деятельности:

- Физика и математика.
- Химия и биология.
- Радиотехника и электроника.
- Механика и конструирование.
- География и геология.
- Литература и искусство.
- История и политика.
- Педагогика и медицина.
- Предпринимательство и домоводство.
- Спорт и военное дело.

Чем выше балл в каждой колонке, тем выше интерес к этому виду деятельности. 5 баллов говорят о ярко выраженном интересе к предмету или виду деятельности. Если сумма не превышает 2 баллов, значит, интерес еще не сформирован.

После завершения работы группы соединяются.

Уважаемые родители, тест, над которым вы работали, мы проводили и с детьми, выявляли их интересы к различным предметам и видам деятельности. И сейчас они в виде пантомимы изобразят тот вид деятельности, который у них получился в результате теста. А вы должны догадаться, о чем идет речь.

Ребята по очереди показывают пантомимы, родители пытаются их угадать.

Задание. «Создание эмблемы»

Участники родительского собрания делятся на группы в произвольном порядке.

Нарисуйте, как Вы себе представляете взаимодействие, взаимоотношения между родителями и детьми. Возможно, у вас получится эмблема нашего сегодняшнего собрания.

Во время выполнения этого задания звучит спокойная музыка. Когда создание рисунка подходит к концу, ведущий раздает опросник.

Каждая группа получила листок с вопросами, на которые надо ответить. Обсудите, как вы будете отвечать на эти вопросы и кто это сделает.

Далее проходит защита рисунков. Вопросы к заданию «Создание эмблемы»:

- ☞ Что Вы нарисовали?
- ☞ Кто что нарисовал?

- ☞ Как Вам работалось?
- ☞ Вы прислушивались друг к другу или кто-то был ведущим в вашей группе?
- ☞ Было ли трудно?
- ☞ С какими затруднениями вы столкнулись?
- ☞ Какие чувства Вы испытали, когда рисунок был окончен?

III. Рефлексия

Сегодня мы все были участниками родительского собрания, посвященного взаимодействию родителей с детьми. Я прошу вас высказать свое мнение о том, что здесь происходило, что вы для себя вынесли с этого собрания.

По кругу участники собрания высказывают свое мнение. Классный руководитель задает вопросы, концентрирующие внимание родителей и детей на их состоянии.

- ☞ Какие чувства вы испытывали во время выполнения упражнений?
- ☞ Что вы поняли сегодня?

Приложение

«Профиль» (авт. Г. Резапкина, модификация методики «Карта интересов» А. Голомштока)

Опросник

Инструкция. Данные вопросы касаются твоего отношения к различным направлениям деятельности. Нравится ли тебе делать то, о чем говориться в опроснике? Если да, то в бланке ответов рядом с номером вопроса поставь “+”. Если не нравится – знак “–”. Если сомневаешься, поставь “?”.

1. Узнавать об открытиях в области физики и математики.
2. Смотреть передачи о жизни растений и животных.
3. Выяснять устройство электроприборов.
4. Читать научно-популярные технические журналы.
5. Смотреть передачи о жизни людей в разных странах.
6. Бывать на выставках, концертах, спектаклях.
7. Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.
8. Наблюдать за работой медсестры, врача.
9. Создавать порядок в доме, классе, школе.
10. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.
11. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.
12. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.
13. Ремонтировать бытовые электроприборы.
14. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.
15. Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.
16. Читать отзывы и статьи о книгах, фильмах, концертах.
17. Участвовать в общественной жизни школы, города.
18. Объяснять одноклассникам учебный материал.

19. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.
 20. Соблюдать режим, вести здоровый образ жизни.
 21. Проводить опыты по физике.
 22. Ухаживать за животными растениями.
 23. Читать статьи об электронике и радиотехнике.
 24. Собирать и ремонтировать часы, замки, велосипеды.
 25. Коллекционировать камни, минералы.
 26. Вести дневник, сочинять стихи и рассказы.
 27. Читать биографии известных политиков, книги по истории.
 28. ИграТЬ с детьми, помогать делать уроки младшим.
 29. Закупать продукты для дома, вести учет расходов.
 30. Участвовать в военных играх, походах.
 31. Заниматься физикой и математикой сверх школьной программы.
 32. Замечать и объяснять природные явления.
 33. Собирать и ремонтировать компьютеры.
 34. Строить чертежи, схемы, графики, в том числе на компьютере.
 35. Участвовать в географических, геологических экспедициях.
 36. Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах и спектаклях.
 37. Следить за политической жизнью в стране и за рубежом
 38. Ухаживать за маленькими детьми или близкими, если они заболели.
 39. Искать и находить способы заработка денег.
 40. Заниматься физической культурой и спортом.
 41. Участвовать в физико-математических олимпиадах.
 42. Выполнять лабораторные опыты по химии и биологии.
 43. Разбираться в принципах работы электроприборов.
 44. Разбираться в принципах работы различных механизмов.
 45. “Читать” географические и геологические карты.
 46. Участвовать в спектаклях, концертах.
 47. Изучать политику и экономику других стран.
 48. Изучать причины поведения людей, строение человеческого организма.
 49. Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.
 50. Участвовать в спортивных соревнованиях.
- Обработка результатов. Десять колонок в бланке - это десять возможных направлений твоей деятельности:
- 1 – физика и математика;
 - 2 – химия и биология;
 - 3 – радиотехника и электроника;
 - 4 – механика и конструирование;
 - 5 – география и геология;
 - 6 – литература и искусство;
 - 7 – история и политика;
 - 8 – педагогика и медицина;
 - 9 – предпринимательство и домоводство;

10 – спорт и военное дело.

Подсчитайте число плюсов в каждом столбике. Чем их больше, тем выше интерес к этим занятиям. Пять баллов говорят о ярко выраженному интересе к предмету или виду деятельности. Это – необходимое, но не достаточное условие правильного выбора профессии. Другое важное условие – способности, или профессионально важные качества.

Если сумма баллов ни в одной колонке не превышает трех баллов, значит, профессиональные интересы слабо выражены.

По результатам одной методики бывает трудно найти подходящую профессию. Поэтому в случае затруднений обратитесь к консультанту по выбору профессии.

Бланк ответов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	1
1 1	1 2	1	1	15	1	1	18	19	2
2 1	2 2	2	2	25	2	2	28	29	3
3 1	3 2	3	3	35	3	3	38	39	4
4 1	4 2	4	4	45	4	4	48	49	5

Приложение 6

Границы и пространства (игра для учащихся 5-9 классов)

Цель: формирование уважительного и доброжелательного отношения к каждому участнику группы.

Задачи:

- ☞ осознание ценности группы для каждого участника,
- ☞ развитие представлений о границах личности и типах психологических границ,
- ☞ знакомство со способами взаимодействия в группе.

Материалы: рисунки или фотографии, иллюстрирующие различные «ограждения» (см. *приложение 4.1*), карандаши, листы бумаги формата А3, пластилин, 3–5 карточек с именами каждого участника.

Предварительная подготовка: данное упражнение представляет собой исследование межличностного пространства, предполагает предоставление обратной связи, поэтому заранее следует оговорить необходимость доброжелательного и уважительного отношения друг к другу. Кроме этого надо подготовить карточки с именами участников (размер 10×15), с одной стороны написать имя, другую оставить чистой (по 3–5

карточек для одного участника).

Ход занятия

Приветствие

Упражнение с добровольцами «Границы».

Групповая работа с границами

Границы в нашей жизни присутствуют постоянно: в виде рек, гор, стен, заборов, запрещающих табличек, в виде неприятных ощущений, ограничивающих жестов, в виде непонимания и недоверия.

Ведущий демонстрирует рисунки (см. приложение 1), обсуждает с подростками, что границы, преграды заставляют остановиться и задуматься о том, что в определенной точке кончаются наши возможности, силы, влияние, права, которые мы использовали на «своей» территории. Однако можем ли мы продолжать вести себя на незнакомом пространстве так же, нужно ли нам менять образ действий и мыслей? Целесообразно вспомнить пословицы и поговорки, отражающие смысл разграничения: «В чужой монастырь со своим уставом не ходят» и др.

Кроме того, нам часто приходится кому-то говорить «нет», от кого-то держаться подальше, а кого-то хочется видеть каждую минуту. Существует такое понятие, как «психологические границы», невидимая линия, позволяющая отделить «мое» от «немое». Границы сохраняют тайны, оберегают от посягательств, выделяют нас среди других людей. Они формируются постепенно, в течение жизни. Маленький ребенок воспринимает видимое пространство как свое, как продолжение собственной личности. Затем дети оставляют везде свои вещи, чтобы продемонстрировать, что эта территория занята ими. Овладев в достаточной степени речью, дети начинают заявлять, что им ценно, что нравится или вызывает отторжение. В дальнейшем у нас формируются привычные способы взаимодействия со знакомыми (незнакомыми) людьми. Чувство безопасности, возникающее в процессе взаимодействия с другими людьми, появляется благодаря гибким, проницаемым, устойчивым границам Я. С чем можно сравнить психологические границы?

Ответы участников.

Да, действительно, все люди по-разному разделяют внешнее пространство на «мое» и «чужое». Это могут быть забор или канава, крепостная стена или живая изгородь из цветов. Я предлагаю вам исследовать, каким именно образом вы разделяете пространство на «свое» и на «чужое». Однако мы с вами замечали, что в жизни мы с одними людьми стараемся выстроить каменный высокий забор, а с другими — достаточно очертить линию.

Сейчас мы проведем небольшое исследование на тему, каким образом мы разделяем пространство с другими людьми. Для этого нам понадобится лист бумаги, цветные карандаши и пластилин. Лист бумаги — это жизненное пространство нашей группы. В центре листа нарисуйте круг, который будет символизировать вас, ваше пространство. Пространство внутри круга — это

вы. Возьмите карандаши, пластилин, сделайте его «своим», наполните этот круг «душой». Спасибо!

Ведущий отводит 10 минут на выполнение задания.

В начале упражнения я сказала, что лист — это пространство нашей группы, круг — это вы. С каждым участником вы обменялись хотя бы одним словом или взглядом. Поэтому мы сейчас приступим к исследованию того, как мы выстраиваем границы внутри группы. Внимательно посмотрите на всех ребят. Какая граница проходит между вами и каждым из участников? Прислушайтесь к себе, к своим ощущениям. Кто из участников находится ближе всего к вам? Кто дальше?

Можете ли вы сейчас представить вашу работу, рассказать о результатах исследования собственной души? Что вас удивило или обрадовало, что огорчило или разозлило?

Участники представляют свои работы. Ведущий следит за сохранением доброжелательной атмосферы, напоминая участникам о правилах взаимодействия.

Выполняя любое исследование, важно уметь сформулировать выводы, обсудить полученную информацию. Зачем нужно знать, как выстроены границы между «я» и «не-я»? Как можно охарактеризовать границы «я»? Кто-то с трудом говорит «нет», уступает в конфликте. Кто-то не может определить, когда стоит воздержаться и принять предложение, а от когда — нет. Бывают у людей, желающих добиться своего во что бы то ни стало, границы как скала. Таким людям трудно найти друзей. А бывают люди, у которых границы меняются в зависимости от условий, у них есть ценности и правила, они умеют противостоять ненужным требованиям группы.

Какие выводы мы можем сделать исходя из этих данных?

Ведущему следует ориентировать детей на то, что нет «плохих» границ.

Какие рекомендации можно дать нашему классу, чтобы нам стало стало гораздо комфортнее?

Во время обсуждения важно ориентировать участников на положительный настрой, на то, что каждый человек может добиться определенных результатов с имеющимся у него типом границ «Я».

Индивидуальная работа

Мы провели исследование наших собственные отношения с классом. Можно сформулировать основные рекомендации для каждого из нас в направлении развития границ Я.

Ведущий раздает заранее подготовленные карточки с именами (каждому участнику достается по 3–5 человек). Работа по написанию рекомендаций выполняется анонимно. Ведущий отводит 5–10 минут на написание рекомендаций, после этого собирает карточки и раздает их адресатам.

Каждый из вас получил обратную связь. Расскажите, что вас обрадовало, огорчило, удивило. Есть ли, на ваш взгляд, выполнимые рекомендации на данный момент?

Наиболее типичные рекомендации участников (обобщенный вариант

ответов):

- с Мы можем контролировать только то, что находится внутри наших границ. Если что-то ты считаешь своим — отвечай за это.
- с Отношение других людей к нам складывается из наших поступков, поэтому необходимо быть последовательным.
- с Если к вам относятся плохо, вы имеете право не общаться с этим человеком.
- с Научиться признавать собственные ошибки и исправлять их без вреда для себя и окружающих.
- с Если вы хотите, чтобы уважали ваши границы, нужно научиться видеть и уважать границы другого человека.
- с Агрессия — один из способов защиты границ своего пространства, но ее нельзя использовать постоянно.
- с «Нет» — это отказ только от ситуации, но не от человека
- с Для того чтобы укреплялись границы, нужны тренировки, активность, общение, даже конфликты.
- с Лучшая забота о собственных границах — это их демонстрация.

Давайте задумаемся еще над одним вопросом: свободное пространство на вашем листе — чем оно является? Это наше общее пространство, в котором каждый может найти что-то для себя, какой-то определенный ресурс, которым пользуются все. Давайте подумаем, что нас всех объединяет, что заставляет нас собираться вместе?

Спасибо большое за исследование нашего общего пространства группы.

Наиболее частые ответы: внимание, поддержка, не скучно и не одиноко, есть общие интересы, можно вместе провести время. На данном этапе работы важно сосредоточить внимание на положительных аспектах отношений. При работе с классом можно постараться донести мысль о том, что любое событие в мире является целесообразным, необходимым. Например, класс очень шумный — вы тренируете стрессоустойчивость и целеустремленность, можете научиться выражать свои мысли так, чтобы вас слушали.

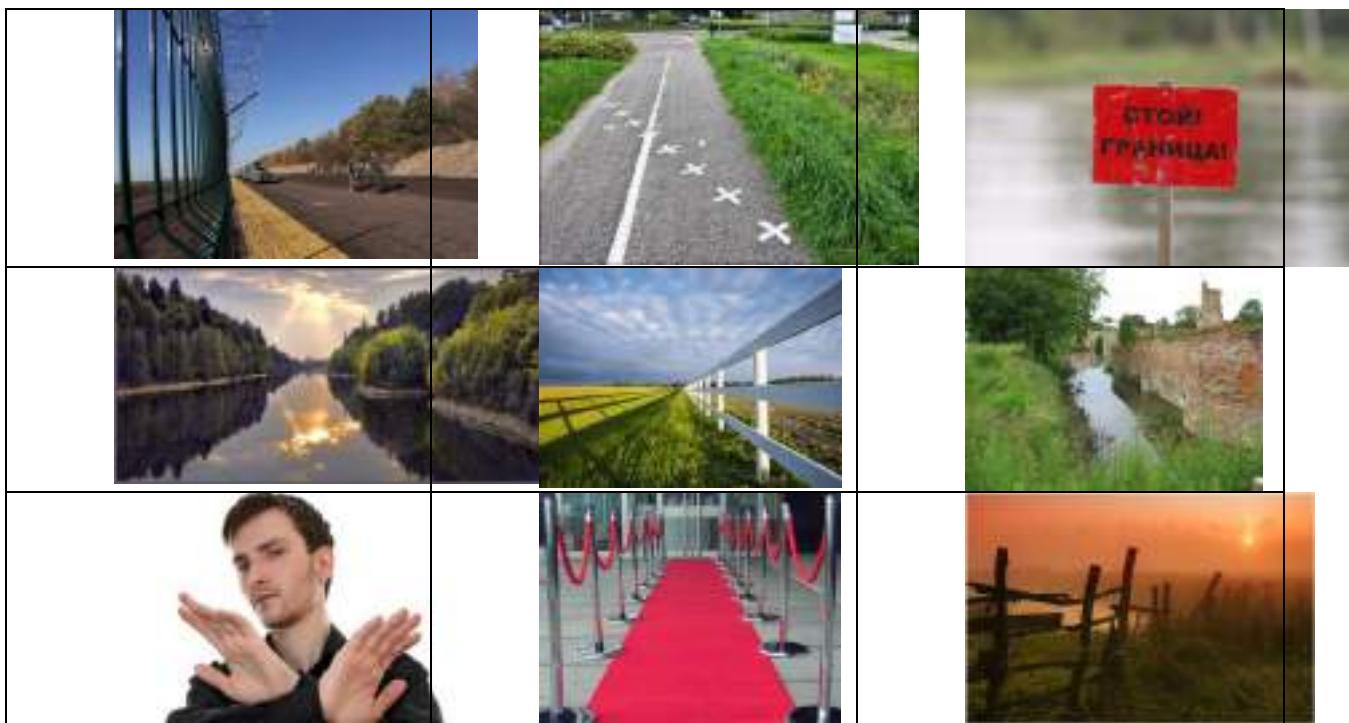
Рефлексия

Подводя итоги нашему сегодняшнему исследованию, какими чувствами и выводами вы можете поделиться?

Ведущий выслушивает ответы подростков, подводит итоги.
Всем большое спасибо за участие!

Приложение

Варианты обозначения границ



Приложение 7

Двадцать «Я» (профилактический урок для старшеклассников)

Цель урока: формировать осознанность и осмысление собственного «Я» как неделимого единства телесного, психического и духовного.

Задачи: расширить представление о природе человека, познакомить с моделью «звезда Женжера»; развивать рефлексивность и навыки самоанализа; воспитывать ответственность за свой выбор, за свою жизнь.

Ход занятия

Приветствие, разминка

Упражнение «20 «Я»

Задайте себе вопрос «Кто я?» и запишите ответ, который первым придет вам в голову. Затем ответьте на этот вопрос еще раз, по-другому. Затем еще раз. Проведите черту под этими тремя ответами и ответьте столько раз, сколько сможете. Затем сделайте то же самое, отвечая на вопрос «Какой я?» с использованием прилагательных.

Дискуссия «Что есть человек?»

С древних времен люди задавались вопросом, что есть человек? Существует предание, что этот вопрос задал Сократ своим ученикам, прогуливаясь по базару. Один из учеников бойко ответил: «Человек — это двуногое без перьев». Сократ тут же указал ему на ощипанную курицу.

Как вы думаете, почему так важно понять суть человеческой природы?

В ходе дискуссии можно прийти к выводу, что, понимая суть человеческой природы, можно лучше понять себя и других, от этого зависит способность преодолевать жизненные трудности, получать большие удовлетворения от жизни. Таким образом, повышается качество жизни.

Какие науки, ставящие целью познание человека, вы знаете?

Возможные ответы: философия, литература, астрология, теология, психология, социология, медицина.

Психология сравнительно молодая наука, но она, пожалуй, более всех преуспела в познании человеческой сущности, ибо «психе» — душа, наука о душе. В психологии существует более 50 теорий личности, каждая из которых отвечает на вопрос, что есть человек (можно продемонстрировать энциклопедию «Личность», которая поражает своим объемом). Бум в развитии психологии личности пришелся на вторую половину XX века. Как вы думаете, почему это произошло именно в этот период?

В ходе дискуссии важно подвести подростков к осознанию того, что не только проблемы в личной жизни, но и проблемы другого уровня (социальные, глобальные) являются следствием поведения людей. Важно понимать себя и меняться, если наше поведение разрушительно для нас, для окружающих людей, для человечества в целом.

На доске — «звезда Женжера», одно из возможных представлений о человеке (см. рисунок). Психолог комментирует модель.



Физическая сфера — телесная природа человека, его анатомия, физиология. Эмоциональная сфера — это наши чувства, переживания, они у каждого свои: одна и та же ситуация может вызвать у одного смех, у другого слезы и т.д. Интеллект — наша способность мыслить, воспринимать и перерабатывать информацию, наш ум. Социальная сфера — отношения с другими людьми на разном уровне близости, семья, карьера, деловое, дружеское, интимное общение. Духовная — смысловая сфера, когда человека волнуют вопросы о смысле, о том, ради чего он живет, человек объясняет себе мир и свое место в мире.

Индивидуальная работа

В начале урока вы отвечали на вопросы: «Кто я? Какой я?» Попытайтесь все понятия и определения соотнести с разными сферами своей жизни, внесите в соответствующую графу таблицы. Сосчитайте общее количество определений, относящихся к каждой сфере, и тоже впишите в

таблицу. Если возникают вопросы, поднимите руку, я подойду.

Сфера жизни человека

Физическая	Эмоциональная	Интеллектуальная	Социальная	Духовная
Кол-во:	Кол-во:	Кол-во:	Кол-во:	Кол-во:

Желающие могут рассказать о результатах, отвечая на вопросы:

- В каждой ли сфере есть определения? Равномерно ли они распределены
- Есть ли сфера, о которой в таблице нет ни одного слова? Что это значит?
- Есть ли сфера, в которой больше всего определений? Что это значит?

В ходе данной работы можно подвести учащихся к пониманию того, как важно осознавать все сферы своей жизни и жить и телесно, и эмоционально, функционировать интеллектуально, осваивать разные социальные роли, задумываться над духовными вопросами. Можно поговорить о том, что в каждом возрасте существует период сенситивности для наполнения каждой из сфер.

В зависимости от готовности класса обсуждение может пойти в ту или иную сторону, важно выслушать, что актуально для ребят, не сообщать им теорию во всей ее полноте, а лишь немножко расширить их представления и создать условия для осознания своих собственных переживаний.

Групповая работа

Теперь, когда вы познакомились с одним из возможных представлений о человеке и соотнесли это со своей собственной личностью, попытайтесь ответить на следующий вопрос: как описать человека благополучного? Можно назвать его гармоничным, счастливым? Можно назвать его человеком здоровым? Вы слышали, что здоровье бывает не только физическое? Бывают болезни социальные.

На данном этапе дискуссии важно не «гружать» подростков, не отвечать на незаданные вопросы, а лишь расставлять акценты, откликаться на их актуальные чувства и потребности.

Попытайтесь создать психологический портрет здорового человека, опишите все сферы его жизни. Какой он? Самое, на ваш взгляд, главное. 10 минут на обсуждение в группе. Результат оформите в таблице.

Представители от групп сообщают о результатах. Учитель с помощью вопросов старается расставить акценты и более четко

сформулировать определения физического, эмоционального, интеллектуального, социального и духовного здоровья. Важно не стараться подвести учеников во что бы то ни стало к «правильным» определениям, а помочь им осознать и высказать то, что для них актуально.

В группах учащиеся создают коллаж «Что есть человек?» из цветной бумаги, вырезок из журналов и т.п.

Рефлексия

Занятие завершается представлением работ и высказыванием личных впечатлений от занятия

Приложение 8

Употребление алкоголя: мифы и реальность (профилактическое занятие для старшеклассников)

Цель: помочь в преодолении общепринятых мифов и неправильного понимания значения алкоголя.

Задачи:

- сэ обсудить причины употребления психоактивных веществ;
- сэ развенчать мифы и определить реальное воздействие психоактивных веществ на организм;
- сэ установить долговременный и кратковременный эффект влияния алкоголя на организм;
- сэ описать процесс превращения человека в зависимого от алкоголя, табака, марихуаны.

Материалы: большой лист бумаги.

Ход занятия

Приветствие

Кто такие и как выглядят зависимые от алкоголя люди?

Ответы участников

Вы когда-нибудь задумывались, с чем это связано?

Ответы участников

Описание влияния алкоголя на организм

Алкоголь всасывается через стенки желудка и кишечник и попадает непосредственно в кровяное русло. Затем с кровью он попадает в мозг, оказывая подавляющее действие на активность коры головного мозга.

Если алкоголь замедляет деятельность мозга (является депрессантом), как вы думаете, каковы физиологические и поведенческие эффекты воздействия алкоголя на организм?

Ответы участников

Небольшие дозы алкоголя:

- сэ снижают способность ясно мыслить и принимать решения;
- сэ заставляют почувствовать небольшое расслабление;
- сэ заставляют почувствовать себя более чем обычно свободным и смелым

Большие дозы алкоголя:

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

Некоторые люди могут:

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

Поведенческие проявления воздействия алкоголя:

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

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

Объяснение причин

Какой процент населения употребляет алкогольные напитки?

Получите приблизительные оценки, предложите проголосовать.

Реальные цифры таковы — 70%. Одна треть всех взрослых не пьет вообще! Подсчитайте процент людей, которые напиваются до полного опьянения и попадают в происшествия в связи с этим.

Получите предположения подростков, предложите проголосовать.

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

Объясните подросткам, что люди могут пить по-разному.

Попросите перечислить те модели употребления алкоголя, которые они видели. Запишите на бумаге (алкоголь употребляют во время обеда, во время праздников, в общественных местах, кафе, ресторанах, после окончания рабочего дня).

Модели поведения:

1. Полная трезвость. Около 30% взрослых не пьют вообще. Причины: нелюбовь к спиртному, религиозные убеждения, аллергия, бывшие алкоголики, которые излечились и боятся рецидива.

2. Ритуальное употребление алкоголя. Это употребление алкоголя в контексте религиозных служб или семейных ритуалов или обрядов.

3. Социальное употребление алкоголя (за компанию). Около 55% всех взрослых называют себя пьющими за компанию. Они употребляют алкоголь в подходящем месте и в подходящее время.

4. Проблемное употребление алкоголя. Алкоголь используется как средство для устранения проблем и отрицание чувств. В этом случае пьют

слишком много и слишком часто. Такое поведение является разрушающим и часто усиливает проблемы человека, вместо того чтобы устраниить их.

Попросите детей перечислить некоторые из вредных последствий такого типа употребления алкоголя (драки, плохое самочувствие, дорожно-транспортные происшествия, хронические заболевания, связанные с алкоголем).

Последствия: ссоры с близким человеком; чувство вины перед другим и перед собой; снижение самоуважения; развод в семье; смерть или несчастный случай.

Существует несколько вариантов употребления алкоголя. Некоторые (например, ритуальные или социальные) обычно считаются приемлемыми для большинства взрослых людей. Тем не менее, отдельные модели употребления алкоголя могут быть опасными и разрушительными.

В сознании подростков цифры пьющих и сильно пьющих взрослых людей значительно преувеличены.

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

Люди пьют	Люди не пьют
<ul style="list-style-type: none">— чтобы снять стресс— для интереса— для новых ощущений— не нравится на вкус— чтобы «забыться»— для окружающих— чтобы быть «круче»— от «пофигизма»— нравится на вкус/для удовольствия— на зло кому-то/форма протеста— для имиджа— из подражания— ради самоутверждения— иллюзия свободы— чтобы лучше концентрироваться— стать более популярным	<ul style="list-style-type: none">— вредно для здоровья— чтобы показать силу воли— ради другого— чтобы показаться взрослее— из-за страха, например, смерти— из страха попасть в зависимость— не соотносится с жизненными принципами— из-за религиозных убеждений— чтобы не отличаться от других— для имиджа (здоровый образ жизни, спорт и т.д.)— для поддержания статуса

Оговорить реальное влияние алкоголя на человека: что алкоголь может и чего не может.

Спросить детей о влиянии алкоголя на организм. Дискуссия может быть организована вокруг следующих вопросов, задаваемых ведущим: Как алкоголь влияет на организм? Может ли употребление алкоголя помочь человеку расслабиться? Влияет ли алкоголь одинаково на разных людей? Почему некоторые люди способны выпить очень много? Помогает ли алкоголь уснуть?

Алкоголь может помочь расслабиться; снять стресс, снизить боль; помочь уснуть; с его помощью можно манипулировать человеком.

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

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

Профилактическая беседа

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

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

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

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

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

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

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

Рефлексия

Закончить предложения:

Теперь я знаю, что ...

Теперь я буду...

Приложение



Приложение 9

Информационно-методический материал для работы с родителями

1. Информация для проведения родительского собрания «Подростковый алкоголизм»

«Для подростка безвредных алкогольных напитков не существует!»
д.м.н. Э.А. Бабаян

Подростковый алкоголизм – это та проблема, от которой никуда не денешься. С ней следует бороться, ведь количество ребят в возрасте от 12 до 18 лет, которые употребляют спиртное, с каждым годом растет.

Мотивы употребления алкоголя подростками:

- нравится, приятно — 45,1- 60,6%;
- влияние компании ровесников — 11,2-22,5%;
- снятие напряжения — 12-15,4%.

Причины употребления алкоголя подростками

- Скрытая реклама

В фильмах, сериалах навязывается образ успешного человека, употребляющего дорогой коньяк, деловая встреча или дружеская вечеринка

непременно сопровождаются алкоголем, романтические отношения связаны с вином.

б) Безнадзорность и вседозволенность в семьях (равнодушие).

По статистике, 53% подростков, часто употребляющих алкоголь, лишены внимания и контроля со стороны родителей.

Психология подростков такова, что они хотят казаться взрослее, самостоятельное. Они всегда подражают своим кумирам эстрады, кино, телесериалов, как они пытаются вести себя, говорить, употреблять спиртное, курить. Подростки вообще по своей природе склонны к подражанию всего того, что полагается модным, лучшим, престижным.

Большое значение имеет и подростковый конформизм – подражание себе подобным в кругу друзей. При этом если в пьющей пиво компании находится кто-то отказывающийся от этого напитка, то он подвергается в этой среде насмешкам, презрению и, в конечном итоге, изгоняется из группы.

в) Гиперопека в семье.

Стремясь оградить ребенка от всех трудностей, всячески потакая ему во всем, родители воспитывают морально слабое, безвольное существо, которое попадая в другую среду, легко поддается дурным влияниям, поскольку у него отсутствуют моральные тормоза.

г) Алкоголизм родителей.

Большое значение при раннем употреблении спиртных напитков имеют взрослые и, прежде всего, родители. Если в семье еженедельно устраивается коллективная пьянка, то ребенок воспринимает это естественным и в последующем начинает себя вести точно так же. В таких семьях дети рано приобщаются к алкоголю. Родители приобщают детей к выпивке в 60,5% случаев, преимущественно в возрасте до 10 лет.

Среди семей подростков, часто употребляющих алкоголь, встречается 5,7% семей, в которых употребляют алкоголь оба родителя, 58,1% семей, в которых употребляет спиртное только отец. И нет ни одной семьи, в которой вообще бы не употреблялись алкогольные изделия.

д) Социально неустойчивые семьи.

91% семей, где подростки часто употребляют алкоголь, социально неустойчивые семьи. Среди семей подростков, часто употребляющих алкоголь, процент неполных семей и повторных браков отмечается в 27-50% случаев. Неполная семья, наличие отчима (мачехи) встречается у подростков, часто употребляющих спиртное, в 2,5 раза чаще, чем у не употребляющих.

По данным науки, 51,7% семей подростков, часто употребляющих алкоголь, характеризуются напряженным психологическим климатом, между родителями происходят постоянные ссоры, скандалы и даже драки.

Приобщение к алкоголю

По статистике, мальчики в 4 раза чаще пробуют спиртное в раннем возрасте, нежели девочки. Приобщение к алкоголю девочек протекает медленнее. Они в среднем на два года позже, чем мальчики, знакомятся с алкоголем, в более старшем возрасте происходит у них, и наибольшее приобщение к употреблению спиртного в 15-16 лет (у мальчиков в 13-14 лет).

До 11-летнего возраста первое знакомство с алкоголем происходит либо случайно, либо его дают для «аппетита», «лечат» вином, а то и сам ребенок из любопытства пробует спиртное. В более старшем возрасте мотивами и, первого употребления алкоголя становятся традиционные поводы: праздник, семейное торжество, день рождения, прием гостей и т.д. С 14-15 лет появляются такие доводы, как «неудобно отстать от ребят», «друзья уговорили», «за компанию», «для храбрости» и прочее.

Влияние алкоголя на подростков

По данным научных исследований; употребление алкоголя оказывает буквально опустошающее воздействие на психику подростка. При этом не только задерживается развитие высших форм мышления, выработка этических и нравственных категорий, эстетических понятий, но и утрачиваются уже развившиеся способности. Подросток, что называется, «тупеет» и интеллектуально, и эмоционально, и нравственно.

Употребление алкогольных изделий в подростковом возрасте нередко способствует появлению или заострению таких черт характера, как раздражительность, агрессивность, замкнутость, отчужденность. При неустойчивой нервной системе, еще не сформировавшихся жизненных взглядах и убеждениях подросток под влиянием алкоголя становится более восприимчивым к воздействию примеров негативного поведения.

Приобщение к алкоголю подростков приводит к изменению системы ценностей и привычек. Времяпровождение они обычно проводят в кругу пьющих друзей путем бесцельного гуляния по улицам, просиживания в подъездах, слушанья модной музыки, сопровождаемых приемом алкоголя. При этом совсем не остается ни времени, ни желания для саморазвития и других интеллектуальных занятий: чтения, учебы, воспринимаемых как скучная и ненужная обязанность. Приблизительно половина из пьющих подростков книг почти не читают.

В начале века были проведены опыты по изучению влияния алкоголя на поведение и способности детей. Были отобраны 25 учеников в возрасте от 7 до 15 лет, все они были вполне здоровы и хорошо учились. Детям в зависимости от возраста давали 1-2 рюмки вина и наблюдали за ними на уроках. Сразу после приема алкоголя дети обнаруживали необычайную живость, предприимчивость, свободнее держались в поступках и на словах. Они быстрее читали, но в письме отмечалась неровность почерка, в арифметических действиях они допускали грубые ошибки. Выучивание наизусть давалось труднее. Характерно, что 13-15-летние мальчики были не в состоянии передавать своими словами содержание прочитанного. В то же время у всех изменялся характер: дети становились непослушными, дерзкими, с повышенным самомнением.

Кроме того организм подростка отличается от организма взрослого человека в том, что у него изначально снижена устойчивость к алкоголю, сравнительно небольшие дозы которого поначалу вызывают очень сильное опьянение и даже тяжелое отравление. Однако со временем устойчивость к употреблению больших доз алкоголя у подростка возникает, но вместе с тем

катастрофически быстро возникают все симптомы алкоголизма. Организм подростка отличается от организма взрослого человека в том, что его органы и в первую очередь центральная нервная система еще развиваются и мало устойчивы к различного рода ядам, к алкоголю. Поэтому ранее начало употребления спиртного приводит к быстрому развитию зависимости от алкоголя и к поражению внутренних органов.

Из заболеваний, связанных с употреблением алкоголя, у подростков следует назвать гепатиты и панкреатиты, заболевания эндокринной системы, нарушения работы сердца, проблемы с артериальным давлением, появление различного рода легочных заболеваний, снижение устойчивости к различного рода инфекционным заболеваниям и особенно расстройства со стороны центральной нервной системы и психики.

Лечение детей, больных алкоголизмом осуществляется в специализированных палатах или отделениях наркологического диспансера, чтобы исключить контакт и влияние взрослых алкоголиков.

Заключение

Исходя из выше изложенного, *профилактика подросткового алкоголизма* имеет очень большое значение. Заключается она прежде всего в воспитательных и организационных мерах, направленных на то, чтобы подросток знал о пагубном действии алкоголя и стремился активно избегать контакта с ним и с пьющими. А со стороны родителей важно занять свободное время ребёнка, поощрять и стимулировать различного рода здоровые увлечения, повышать его интерес к образованию и получению профессии.

А главное, родителям следует помнить, что безвредных для организма подростка спиртных напитков не существует.

Наши взрослеющие дети, что они думают о смысле жизни?

Вопрос, вынесенный в название статьи, многим покажется не совсем актуальным и, возможно, не совсем адекватным. Размышления о смысле жизни свойственны скорее убеленным сединами старцам или философам. В крайнем случае психологам и психотерапевтам. Есть даже направление в психотерапии — логотерапия (от «логоса» — смысл, «терапия» — лечение). Обычный человек о смысле жизни чаще задумывается в кризисные моменты своего существования, когда нужно подвести итоги, понять, что делать дальше. Нельзя сказать однозначно, что освещенная смыслом жизнь становится проще, но люди, имеющие представление о смысле собственного существования, легче переносят жизненные кризисы. Виктор Франкл, известный австрийский психолог, приводит данные о том, что 90% тяжелой хронической алкоголизации и почти 100% случаев наркомании связаны с отсутствием или утратой смысла жизни.

Подростковый возраст — время кризисов, время выбора, самоопределения. Как же помочь нашим детям сформировать свои представления о смысле жизни, выбрать свои ориентиры?

Общая картина

Когда ребенок впервые задумывается о смысле собственного

существования? К сожалению, исследованием этого вопроса занималось немного ученых. Эти немногие пришли к выводу: в годы учебы в школе.

Исследования, проведенные в 7–11 классах, показали, что подростки начинают сознавать всё разнообразие понятия, его широкие социальные, групповые индивидуальные смыслы. Чаще всего школьники связывают смысл жизни с жизненными целями, ценностями.

В своих анкетах и сочинениях ребята на первое место поставили коммуникативные ценности — 81,56% ответов: «важно иметь друзей», «познавать других».

В 67,5% анкет преобладает «статусность»: «успешность», «положение в обществе, среди сверстников».

Почти половина опрошенных (56,42% анкет) — гедонисты: «побольше гулять», «играть в компьютер», «отдыхать и ничего не делать», «получать от жизни все удовольствия».

«Семейные» ценности обозначены в 55,86% анкет: «смысл жизни, чтобы твоей семье было хорошо», «принести пользу семье», «смысл жизни — в семейном счастье», «оставить наследство внукам», «чтобы близкие ни в чем не нуждались».

О самореализации пишет 51,4% школьников: «найти себя в профессии и жизни», «быть хорошим профессионалом», «не останавливаться на том, чего достиг, совершенствоваться».

Познание как смысл бытия упоминается в 37,43% анкет: «познать больше», «понять людей, окружающий тебя мир», «узнать все о себе», «получить новые знания», «получать знания — из книг, от людей, из опыта, познать все стороны жизни», «развивать свои мозги».

21,22% анкет содержат «альtruистические» ценности: «чтобы другим было хорошо», «уметь пожертвовать своими интересами», «уметь отдавать все до последнего», «учитывать интересы других, близких тебе людей».

17,8% анкет экзистенциальны: «ощущать свою свободу», «быть свободным», «жить полной жизнью», «смысл жизни — в жизни после смерти, чтобы тебя помнили», «оставить свой след», «смысл жизни — в любви», «любить и быть любимой», «чтобы самому делать свою судьбу»

Популярность «коммуникативности» очень понятна и ожидаема. Для подростков общение — ведущая деятельность. В этом возрасте они активно социализируются, интегрируются в круг ровесников. И порой слово или мнение друга становится для ребенка весомее родительской позиции.

Что же касается «статусности» и «гедонизма» — сегодня в обществе популярно быть успешным и получать удовольствия. Хорошо это или плохо — проверим через 15–20 лет, когда наши дети вырастут.

Семья пока еще важна подросткам, но при беседе оказывается, что важна родительская семья, а вот собственную ребята планируют создавать годам к 30–35. Или вовсе не планируют.

Дети? В перспективе это один ребенок или ни одного: «дети мешают карьере и жизни».

Если коммуникация значима для всех участников опроса, то статусные,

гедонистические ценности в первую очередь выбирают мальчики. Для девочек важнее семья и самореализация.

Сегодня мы сталкиваемся с проблемой «ноологического взросления». Виктор Франкл употреблял слово «ноология» (ноо — «ум», «разум») для обозначения того, что является истинно человеческим свойством или комплексом свойств. Термин «ноологическое взросление» предложен российским психологом Вилем Чудновским и обозначает разумное, осмысленное взросление, сознательное «выстраивание» перспективы собственного будущего с учетом трудностей, которые могут подстерегать на пути.

Какова осмысленность жизни современного подростка? При проведении тестирования были выделены три группы школьников:

♂ группа с низкой осмысленностью жизни составила 24% от общего количества;

♂ со средней осмысленностью самая многочисленная — 61,45%;

♂ с высокой осмысленностью малочисленная — 15% от общего числа выборки. В последней группе, в основном, старшеклассники, то есть с возрастом уровень осмысленности жизни повышается.

Известный факт: девочки взрослеют раньше, в нашем исследовании он подтвердился. Девочки больше задумываются о будущем, строят планы, у них выше уровень самоконтроля. Мальчики больше думают о сегодняшнем дне, ориентированы на насыщенность событий в настоящем.

Индивидуальные эскизы

После анкетирования, обсуждений мы предложили подросткам принять участие в необычном научно-образовательном проекте. Сначала выслушать теоретическое введение — от известных ученых, бизнесменов, представителей творческих профессий, потом потренироваться, закрепить полученные знания. И наконец — подготовить и защитить собственный индивидуальный проект. Отметим: индивидуальный проект, даже небольшой, всегда связан со смыслом жизни автора, с его личными ценностями, жизненными целями. Дать возможность подросткам поразмышлять об этих вопросах, отстоять собственную позицию — вот главная цель нашей затеи.

Но что сделать, чтобы детские проекты не превращались в равнодушное копирование умных мыслей из Интернета? Как избежать набивших оскомину «рефератов»? Ребятам разрешили выбирать любую форму презентации: рисовать, делать макеты... Сначала каждый построил «Дом моего будущего». Не простой дом — пространство, наполненное смыслами. Затем ребята собирали «рюкзак»: «Что возьму с собой в жизненный путь?» И наконец, прокладывали маршрут: «Дороги, которые я выбираю». Задачи упражнения «Дом моего будущего» — создание образа собственного будущего, развитие способности рефлексировать, расстановка приоритетов в смыслах. Проекты получились уникальными: дом-корабль, дом-на дереве, дом-пирамида, дом-печь, дом-дворец... Были объемные макеты, дома, выполненные с помощью компьютерной графики, рисунки. Один подросток, студент колледжа, нарисовал только фундамент и одну

стену, объяснив: это то, что присутствует сейчас в его жизни — семья и образование. Зато рядом с недостроенным зданием нашлось место для строительных материалов, появилась дорога для подвоза новых «плит и блоков», даже мусор присутствовал: «качества, которые мешают мне развиваться». На защите молодой человек сказал, что подготовка собственного проекта и участие в занятиях заставили его задуматься о своем будущем не на год-два вперед, а на десятилетия, осознать имеющиеся жизненные обстоятельства, направление движения и понять самое главное — от него зависит, каким будет его дом в будущем.

Анализ представленных работ выявил: чаще всего подростки изображают в виде фундамента те смыслы, которые уже присутствуют в их жизненном пространстве, дают им опору сегодня. В 85% ответов — это семья и образование. Стены «домов» чаще всего обозначали то, что сейчас помогает автору выстраивать жизнь: друзья, близкие люди, интересные занятия. Нашлось место и для нравственных, экзистенциальных ценностей — добра, свободы, любви. Подростки продолжали размышлять над вопросами смысла и цели своей жизни даже после защиты проекта. Так, одна девочка сказала: «Представляя проект, я была уверена, что мой дом-корабль должен все время плыть против течения, потому что я должна противостоять судьбе, чужому мнению. Но теперь я думаю немного иначе — тяжело быть против всех. И не факт, что все-все желают тебе зла, советуют плохое. Стоит иногда остановиться, выслушать чужое мнение, и если оно подходит, то можно плыть и по течению. Вот родители — иногда они что-то дельное предлагают».

Домашняя работа

Аналогичные упражнения родители могут выполнить дома, с собственными детьми, если хотят узнать их лучше. Попросите, к примеру, ребенка представить, что он с рюкзаком отправляется не в школу, не в поход — а в свой жизненный путь. И взять с собой он может только один предмет, который символизирует для него самое важное качество, жизненную ценность — то, что пригодится на всю жизнь. Пусть подросток нарисует этот символ, маме с папой тоже неплохо бы изобразить свои «ценности» (художественные достоинства рисунка не имеют значения).

А потом стоит поговорить: что именно обозначает рисунок.

Действительно ли это так важно в жизни?

Может, нужнее что-то другое?

Главное — создать условия, при которых ребенок сможет защищать собственное решение, выбранную позицию. При этом взрослым придется постараться воздержаться от давления, навязывания собственной позиции. Хотя рассказать о том, что считаешь важным для себя, имеет право каждый. В этом упражнении нет правильных и неправильных рисунков, ответов. Лишь бы диалог состоялся.

ЧАСЫ ВОСПИТАНИЯ

(для студентов системы профессионального образования)

*Составитель: Брюханова Тамара Павловна,
мастер производственного обучения,
ГБПОУ ИО «Тайшетский промышленно-технологический техникум»
текст сохранен в авторской интерпретации

Ценности. Их роль в жизни человека.

Цели: осознание участниками собственных жизненных ценностей; повышение уровня коммуникативной компетенции; формирование умения сотрудничать; сплочение коллектива.

Задачи:

- создание положительного эмоционального фона, атмосферы доверия;
- формирование представления о различных способах и средствах общения;
- активизация процесса познания себя и окружающих.

Оборудование: распечатка к упражнению «Моя Вселенная», набор карточек для игры «Цена и ценность», ленточки для браслета дружбы, цветочки 2-х цветов, шарик-трансформер, записки-пожелания.

Технологии: коммуникативно-диалоговые технологии, ИКТ.

Ход занятия.

Знакомство. Разминка.

Упражнение «Пропой свое имя».

Цель: создание эмоционального положительного настроя.

Я рада приветствовать вас. Сейчас мы с вами познакомимся, пропев свое имя, и, передавая по кругу шарик. А теперь я прошу вас выбрать цветочек того цвета, который вам нравится. (Студенты распределяются на группы)

2. Повторение правил

- Давайте оговорим правила, по которым мы сегодня будем работать:

Список правил:

1. Внимательно слушать друг друга.
2. Не перебивать говорящего.
3. Уважать мнение друг друга.
4. Искренность.
5. Безоценочность суждений.
6. Активность.
7. Правило «стоп».

Упражнение «Моя Вселенная»

Цель: дать возможность участникам посмотреть на свою жизнь со

стороны и одновременно изнутри.

Инструкция. Каждый участник на отдельном листе бумаги рисует «галактику своей жизни» со всеми ее «планетами» и «звездами».

Посмотрите, когда мячик вернулся ко мне, он поменял свой цвет. Так и в нашей жизни мы видим других снаружи, не всегда вспоминая про внутренний мир. Перед вами «ваша вселенная». Каждый из вас – центр этой вселенной. Закончите предложения и расскажите о вашей вселенной.

Комментарий. По желанию участники, выбрав роль астронома могут рассказать всем о «планетах» своей «жизненной галактики». (по одному участнику от каждой команды).

Основная часть

Тема нашей встречи «Ценности. Их роль в жизни человека». Увидев ваши работы, можно сказать, что вселенная у каждого получилась своя.

Упражнение «Эпиграф»

Обсуждения ключевой фразы, которая записывается на доске: «Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности. Каждый человек – центр мира, но именно каждый, и мир только тем и ценен, что полон таких центров.» Э. Канетти.

Упражнение «Жизненные ценности»

Цель: повышение уровня саморегуляции, самоконтроля, определение своих жизненных ценностей, соотнесение их с жизненными ценностями подростков.

Работа с таблицей:

Инструкция: Ведущий зачитывает основные ценности взрослых (*работа в подгруппах*).

А сейчас давайте посмотрим, какие же ценности существуют, для начала мы познакомимся с ценностями взрослых. Подумайте, как можно обозначить эти ценности для подростков (работа в группах).

Ценности взрослых	Подросток
Слава, успех	Старается выделиться хорошим или плохим
Деньги	Стремится иметь много денег, дорогих вещей
Дружба	Имеет много друзей
Любовь	Дорожит отношениями с родственниками
Творчество	Любит придумывать, создавать новое
Спорт	Занимается спортом
Искусство	Любит слушать музыку, рисовать и т.п.
Природа	Любит бывать среди природы, путешествовать
Польза	Стремится приносить пользу, радость окружающим

Упражнение «Список ценностей».

Цель: определение своих жизненных ценностей.

Подумайте и решите, какие ценности для вас очень важны, а какие можно отодвинуть на второй план. И поставить рядом с каждой ценностью, указанной в вашем листочке ее номер в порядке убывания по значимости.

Предлагается список ценностей, из которого необходимо выбрать важные для себя и записать, расставить номера значимости рядом:

Комментарий. По желанию участники, могут познакомить окружающих со списком ценностей. (по одному участнику от каждой команды).

- ✓ Интересная учёба.
- ✓ Признание со стороны других.
- ✓ Материальный достаток.
- ✓ Семья.
- ✓ Друзья;
- ✓ Удовольствие и развлечение.
- ✓ Здоровье.
- ✓ Доброта.
- ✓ Честность.
- ✓ Творчество.

Упражнение «Цена и ценность»

Цель: показать принципиальное отличие того, что имеет цену, от того, что принято называть ценностью.

Фабула: идут торги между владельцем и покупателем, покупатель готов дать самую высокую цену за то, что в руках у владельца. Он говорит: «Продай мне, я дам тебе хорошую цену». В ответ он услышит либо «Продаю», либо «Нет, я не могу продать даже за самую высокую цену» (*работа в подгруппах*).

Я предлагаю вам продать ту вещь или предмет, который обозначен на карточке. Подумайте, сможете ли вы продать ее мне и за какую цену?

- ✓ Кошка, живущая у вас десять лет.
- ✓ Килограмм шоколадных конфет.
- ✓ Семейный фотоальбом.
- ✓ Ручка, которую подарил лучший друг.
- ✓ Красный шерстяной шарф.
- ✓ Пищущая машинка, доставшаяся от дедушки.

Дискуссия

Почему одно продается легко и спокойно, а другое владелец не может продать, как бы его ни упрашивали?

Вывод: оказывается, есть понятие «цены» и «ценности», отмечаются их сущностные признаки:

- Цена - все то, что имеет денежную стоимость.
- Ценность - все то, что значимо для жизни человека.

В чем же заключается самая важная ценность? (это наша ЖИЗНЬ)

Подведение итогов

Подходит к концу наше занятие. За это время мы узнали друг друга, научились многим способам правильного общения. Мне бы очень хотелось,

чтобы своими новыми познаниями вы поделились со своими друзьями.

Упражнение «Браслет дружбы»

Цель: способствовать формированию дружеских отношений с участниками через включение в совместную творческую деятельность.

Инструкция: перед Вами лежат ленточки, возьмите их со своего стола и подарите любому человеку с пожеланием чего-то доброго, хорошего.

Пока мы вместе, рядом, чувствуем плечо и поддержку друзей, мы будем делать добрые дела и помогать друг другу. И это тоже очень ценно.

Упражнение «Мне сегодня»

Спасибо вам за вашу откровенность!

Но время приближается к завершению нашей встречи, и я предлагаю её закончить так:

Каждый участник продолжает фразу, высказывая своё отношение к занятию, тому, что понравилось или вызвало чувство дискомфорта.

Анкета «Обратная связь»

1. Имя участника _____
2. Дата занятия _____
3. Самые значимые (полезные) для Вас эпизоды, упражнения: _____

4. Ваши замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятия и т.п.): _____

Литература.

1. Смирнова Е.Е. Познаю себя и учусь управлять собой. (Программа уроков психологии для младших подростков) С.-Пб., РЕЧЬ, 2007.
2. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? (Психологические игры и упражнения, часть 1-4) М., ГЕНЕЗИС, 2010.
3. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. (Уроки психологии в средней школе) М., ГЕНЕЗИС, 2012.
4. Щуркова Н.Е. Игровые методики: классное руководство. М., ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВО РОССИИ, 2002.

«МОЕ будущее в МОИХ руках»

Цели и задачи:

1. Воспитать стремление к саморазвитию.
2. Моделировать жизненные ситуации и учить находить выход из них.
3. Развивать умения анализа и самоанализа, оценки и самооценки.
4. Определить жизненные приоритеты для себя в будущем.
5. Воспитывать культуру ведения дискуссии.
6. Духовно – нравственное и гражданское воспитание учащихся.

Оборудование: ноутбук, проектор, экран, звуковые колонки, ватман, цветные карандаши, фломастеры, бумажные цветные «руки» (или цветная

бумага и ножницы), рисунки – заготовки, клей.

План – конспект

Стадия вызова

Здравствуйте уважаемые участники! Давайте улыбнемся друг другу. Вдохнем и выдохнем все наши тревоги и волнения. Глядя в ваши глаза, я надеюсь, что наш разговор получиться полезным и увлекательным.

Два мира есть у человека:
Один, который нас творил,
Другой, который мы от века
Творим по мере наших сил.

Вряд ли кто - то из вас станет утверждать, что наверняка знает, как сложится его дальнейшая жизнь или хотя бы ближайшее будущее. Будущее неизвестно никому. Мы можем лишь предполагать, как и что будет с нами в скором времени. Каждый из вас хозяин своей судьбы. И то, как будет складываться ваша жизнь, зависит только от вас самих.

Посмотрите на экран, отметьте, что на ваш взгляд является более правильным:

Влево пойдешь, своё счастье найдешь.
Трудно тебе придётся.
Друга потеряешь, себя изломаешь.
Назад не вернешься.

Вправо пойдешь, удачливым станешь, много повидаешь, чужие тайны узнаешь, душой очерствеешь, к людям охладеешь, смеяться разучишься. Прямо пойдешь, в пути изломаешься, настрадаешься, но себя найдешь...

В жизни, как в сказке, вы выбираете по какому пути идти, как поступить и ваш выбор характеризует вас самих. Большинство из вас выбрали путь прямо – нелегкий, прямой путь, но будем надеяться, что каждый из вас сегодня найдет для себя полезное, нужное, что пригодится в жизни.

Тренинги.

Я предлагаю вам несколько упражнений которые позволяют вам расширить представления о своих целях, делать самостоятельно свой выбор и умение поступать в соответствии с собственным решением.

Стадия Содержания

Притча «Сосуд»

Как-то один мудрец, стоя перед своими учениками, взял большой стеклянный сосуд и наполнил его до краев большими камнями. Проделав это, он спросил учеников, полон ли сосуд. Все подтвердили – да, полон.

Тогда мудрец взял коробку с мелкими камушками, высыпал ее в сосуд и несколько раз легонько встряхнул его. Камушки раскатились в промежутки между большими камнями и заполнили их. После этого мудрец снова спросил учеников, полон ли сосуд теперь. Они снова подтвердили – полон. И наконец мудрец взял со стола коробку с песком и высыпал его в сосуд.

Песок, конечно же, заполнил последние промежутки между камнями.

Теперь, - обратился мудрец к ученикам, я хотел бы, чтобы вы смогли увидеть в этом сосуде свою жизнь.

Крупные камни олицетворяют важные вещи в жизни: ваш путь, ваша вера, ваша семья, ваши друзья, ваше здоровье.

Мелкие камушки представляют менее важные вещи.

Песок – это жизненные мелочи, повседневная суета.

Если вы наполните ваш сосуд вначале песком, то уже не останется места для более крупных камней. Так же и в жизни: если вы всю вашу энергию израсходуете на мелкие поступки, то для больших уже ничего не останется.

Поэтому обращайте внимание, прежде всего, на важные вещи, находите время для и любимых, следите за своим здоровьем. У вас остается еще достаточно времени для учёбы, работы, для дома, для празднований и всего остального.

Следите за вашими большими камнями – только они имеют цену, все остальное песок...

Может ли наше будущее зависеть от наших решений и поступков?

Пословица гласит: «Посеешь привычку – пожнешь характер». Важно, что у тебя на уме, но гораздо важней каковы твои поступки, какова твоя натура. Характер человека может сложиться за один день? Характер складывается всю нашу жизнь! Кто его будет формировать (родители, учителя, президент, мы сами!).

Наверняка Вы наблюдали, как мама готовит суп. Может ли получиться одинаковый суп у двух разных хозяек? Почему?

Вот так и люди отличаются друг от друга. Всё зависит от того, что ты вкладываешь в свою жизнь.

Как говорил А.Экзюпери *«Быть человеком – значит чувствовать свою ответственность»*.

Как вы думаете, о какой ответственности мог говорить писатель? (Заслушивание ответов учащихся).

Один из Вас высказался о гражданской ответственности. Давайте определим своё отношение к позиции: быть гражданином. (Заслушивание ответов учащихся: быть патриотом, любить родную природу, любить свою Родину, уважать и соблюдать культуру своего народа, жить в своей стране).

Создаем коллаж «Мой мир – моё будущее».

Итак, мы поговорили о человеке гражданине в высоком понимании этого слова. Человек – это звучит гордо. Поиск себя лучшие люди на Земле всегда начинали с решения главных вопросов, сначала – каким быть, а потом уже кем быть. «Сотворить своё будущее» - означает суметь самого себя воспитать, сформировать свою готовность к реальной жизни после школы, свой характер, свои устремления, чтобы ваша жизнь была полезной для вас и для общества. Давайте прямо сейчас готовить своё будущее!

Работа в группах.

1 группа: на голубях написать какое доброе дело вы могли бы сделать уже сегодня? (думать о родителях, радоваться удачам ближнего, стремиться хорошо учиться, помогать ближним).

2 группа: на лучах солнца написать качества характера, которые помогут вам построить свое будущее (доброта, честность, преданность, верность, целеустремленность, переживание, радость, интерес, ответственность, надежда, успех и т.д.).

3 группа: наклеить в круг те позиции, которые вы хотели бы видеть в своем будущем.

Задание «Волшебная рука»: каждый обводит свою руку на листе бумаге, вырезает рисунок и подписывает различные черты характера на «пальцах руки». На большом пальце мы напишем те качества, которые есть у всех в группе, а на остальных пальцах – свои самые яркие черты характера. Далее все «руки» наклейте на ватман так, чтобы они образовали солнце.

Рефлексия: Что нового вы узнали о себе? Об одногруппниках? Важно ли для вас то, над чем мы с вами думали, о чем рассуждали?

Завершить наш сегодняшний разговор мне бы хотелось следующими строками:

В жизни по-разному можно жить
В горе можно, и в радости.
Вовремя есть, вовремя пить,
Вовремя делать гадости.
А можно и так: на рассвете встать
И, помышляя о чуде,
Рукой, обнаженной до солнца достать
И подарить его людям.
Спасибо за внимание!

Список источников

1. Елизавета Филоненко, «Мама, папа, я. Острые углы семейного круга», Вектор, 2016;
2. Конституция Российской Федерации;
3. Семейный кодекс Российской Федерации;
4. <http://www.parents-tale.ru/chitalka/protalinki--tahistova>
5. <https://studfiles.net/preview/6188087/>

Алкоголизм среди подростков

Цель: формирование чувства необходимости борьбы с пьянством и закрепление понимания пагубного влияния алкоголя на воспитание подрастающего поколения, моральный облик и сознание человека.

Задачи:

1. Выработать у несовершеннолетних установку на здоровый образ жизни.
2. Показать на конкретных примерах негативное влияние алкоголя на

организм человека.

3. Обсудить причины употребления алкоголя.
4. Выявить отношение окружающих к употреблению алкоголя.

Актуальность данного часа воспитания заключается в том, что сейчас потребление спиртных напитков в нашей стране характеризуется огромными цифрами. В связи с этим все большее внимание уделяется проблеме распространения алкоголизма среди молодёжи. В последнее время всё чаще можно увидеть подростков в состоянии алкогольного опьянения, это становится проблемой современной общественности, которая волнует её больше и больше. Уже с малых лет родители разрешают пробовать спиртные напитки своим детям. Затем подростки начинают употреблять алкоголь за компанию или пьют просто так, без причин. Чаще всего они употребляют слабоалкогольные напитки и считают, что никакого вреда организму это не наносит.

Люди «спиваются» постепенно, незаметно для себя и, нередко, окружающих. Никто от формирования алкогольной зависимости не застрахован! Никто из алкоголиков не мечтал им стать. Традиционным для алкоголиков является утверждение: «Брошу пить, когда захочу» - однако пить не прекращают, несмотря на обилие алкогольных бед. Алкоголь в любых дозах через формирование структурных изменений мозга подавляет интеллект, инициативность, творческие способности, снижает социальную активность, подавляет чувство гордости, чести, ответственности, заметно снижает половые способности как мужчин, так и женщин, формирует стандартность мышления, подавляет человека физически и нравственно, отягощает наследственность и т.д. По данным научных исследований; употребление алкоголя оказывает буквально опустошающее воздействие на психику подростка. При этом не только задерживается развитие высших форм мышления, выработка этических и нравственных категорий, эстетических понятий, но и утрачиваются уже развившиеся способности. Подросток, что называется, «тупеет» и интеллектуально, и эмоционально, и нравственно.

В настоящее время назрела необходимость выявить, с помощью каких средств, методов и приемов привить современному молодому поколению трезвый образ жизни.

Час воспитания проводится в форме семинара. Участники семинара – медицинский работник, обучающиеся, выбравшие себе роли историка, психолога, тренера и юриста.

Оборудование: мультимедийное оборудование, экран, проектор, презентация, видеоролик.

Ход мероприятия

Ведущий. Миллионы людей в нашей стране и во всем мире страдают пристрастием к спиртному, принося немало бед себе и близким. Алкоголизм - страшное зло, которое «пожирает» в первую очередь мужчин, потом и женщин, и престарелых людей, и даже детей.

Пьянство - это бедствие. В вине «топят» неудачи, семейное неблагополучие, неразделенную любовь или супружескую измену; снимают напряженность и высокий темп жизни. Всех причин не перечесть.

Выступление историка.

Историческая обреченность пьянства и алкоголизма

Известно, что употребление алкогольных напитков возникло на определенном, сравнительно недавнем этапе развития человечества. При первобытнообщинном строе люди не знали алкоголя. Его опьяняющего действия не знали и более близкие предки современного человека. Наиболее распространена точка зрения, согласно которой виноделие и изготовление пива возникли лишь примерно восемь тысячелетий назад, когда люди наряду с земледелием, виноградарством и плодоводством освоили гончарное производство. Оно позволило создать условия для сбраживания сахара при его взаимодействии с микроорганизмами без доступа (или с небольшим доступом) кислорода. Тогда же стали изготавливать слабые алкогольные напитки при сбраживании плодовых соков, меда, молока.

Древние люди таинственному для них состоянию опьянения давали мистическое истолкование. Употребление одурманивающих веществ происходило редко, как правило, носило коллективный, обрядовый характер и регламентировалось определенными обычаями. Прием хмельного становился традицией, освященной религиозными догмами.

Однако вскоре были осознаны вредные последствия пьянства - болезни, уродства в развитии потомства, преступность и др. Это вынуждало людей принимать различные противоалкогольные меры, о чем свидетельствуют многие исторические факты.

Не было государства, где не велась бы борьба со злоупотреблениями спиртными напитками путем применения самых строгих мер. В законодательстве различных стран - Древней Греции, Египта, Индии и других - предусматривались меры по ограничению распространения спиртных напитков, наказания за пьянство. В Греции запрещалось употреблять вино на свадьбах. В Риме алкоголь разрешалось пить только после тридцатилетнего возраста.

Лица, злоупотреблявшие вином, наказывались путем публичного осмеяния, бичевания, пыток. В Древнем Китае пьяниц даже казнили. Пьянство было запрещено буддистской и конфуцианской религиями. Иудаизмом предполагалось употребление алкоголя лишь в небольшом количестве в определенные религиозные праздники. Пьянство осуждалось и христианством, особенно в его начальный период.

Далее слово предоставляется медицинскому работнику.

Выступление мед. работника

Никакое тело не может быть столь крепким, чтобы вино не могло повредить его.

Плутарх

АЛКОГОЛЬ относится к ядовитым веществам, убивающим все живое. Зерна злаков, политые раствором алкоголя, не прорастают. Прежде всего,

алкоголь - это удар по нервной системе. Под воздействием этилового спирта содержание кислорода в крови уменьшается, что приводит к истощению нервных клеток. Алкоголь вредно влияет на легкие и бронхи. Туберкулез развивается у пьющих в 16-18 раз чаще, чем у непьющих. Алкоголь влияет на пищеварение, печень, поджелудочную железу и сердце - главный жизненный орган человека.

Алкоголь является причиной атеросклероза сосудов мозга. Первые признаки атеросклероза проявляются в виде нарушения умственного восприятия, появления забывчивости, головной боли, головокружения, снижения работоспособности. Некоторые люди пожилого возраста выпивают рюмку водки как лекарство от бессонницы. Но это помогает на первых этапах, затем бессонница снова возвращается к человеку. А процесс привыкания уже начался.

То же происходит и с поддержкой аппетита.

Но самое опасное влияние оказывает алкоголь на подростков.

Подростковый возраст - это переход от детства к взрослости, период становления и формирования зрелого организма. В период отрочества идет развитие психики, начинают формироваться высшие этические и нравственные категории, эстетические понятия. При концентрации алкоголя в крови 0,5-0,6 %, что соответствует 0,5 л водки, у подростка может наступить смерть.

Признаками алкоголизма являются:

1. Частое употребление алкоголя.
2. Возникновение семейных проблем в связи с постоянным пьянством.
3. Снижение оценки собственного поведения.
4. Решение прекратить прием алкоголя или уменьшить его количество постоянно нарушается.
5. Появление провалов в памяти после выпивки.
6. Поиск поводов и оправданий своего пьянства.
7. Поиск виновных в своем пьянстве среди членов семьи, окружающих, тяжелой действительности.

Наиболее распространенными мотивами для употребления алкоголя у подростков является:

Самоутверждение: в том числе - «Потому, что скучно»; «Потому, что нравится».

Символическое участие: в том числе - «Потому, что друзья пьют»; «Чтобы легче общаться с другими»; «Потому что взрослые пьют».

Снятие психического напряжения: в том числе - «Чтобы быть спокойнее»; «Придать себе смелости»; «Быть уверенным».

Особенно опасен женский алкоголизм, который имеет ряд особенностей: развивается ускоренными темпами (1-2 года), протекает более тяжело, лечится очень трудно - стремительные психические изменения, трудно диагностировать (по причине неловкости, стеснения перед людьми).

Последствия женского алкоголизма более опасны, так как вредное

влияние алкоголя распространяется не только на организм матери, но и на организм плода и новорожденного, а также на последующее развитие ребенка.

Алкоголизм снижает чувство материнства. «*Дети пьющих родителей всегда слабы, болезненны и часто умирают ещё в раннем возрасте*» М. Гусе. Пьющая мать способна на антисоциальные поступки ради приобретения спиртного. Дети, рожденные от матери-алкоголички, отличаются возбуждением с озлобленностью, агрессивностью, склонностью к преступлениям.

Ведущий. «Физкультура и пьянство несовместимы». (Н. С. Семашко.)

А на вопрос «Можно ли совместить алкоголь и спорт?» - ответит тренер спортивной школы.

Тренер спортивной школы. Среди некоторой части людей бытует мнение о том, что можно иногда допускать употребление алкоголя и при этом успешно заниматься физической культурой и спортом. Такое мнение глубоко ошибочно. Людям, занимающимся физическими упражнениями, алкоголь приносит большой вред.

Физические нагрузки предъявляют к человеку повышенные требования. Тренировки приводят к существенным сдвигам в состоянии многих систем организма и к совершенствованию его функциональных возможностей. При этом формируются новые временные связи в коре головного мозга, что вызывает улучшение координации движений и способствует слаженности в деятельности органов и систем. Алкоголь все это губит, губит здоровье спортсмена.

Экспериментальные данные показывают, что после употребления спортсменами перед соревнованиями на байдарках и каноэ 100 г водки скорость движения на воде уменьшается на 20- 30 %. Прием перед состязаниями конькобежцами и пловцами литра пива приводил к уменьшению скорости движения на 20 %. Именно на такую величину падает сила мышц и возрастает время, затрачиваемое на выполнение движений.

Пагубное влияние алкоголя на спортивные результаты отмечали многие выдающиеся спортсмены и тренеры, подчеркивая, что потребление алкогольных напитков даже в самом малом количестве несовместимо с занятиями физическими упражнениями, спортом.

Лучшие спортсмены не употребляют спиртных напитков. Это правило все более распространяется и на других спортсменов. Ибо физическая культура остается одной из важнейших составляющих общей культуры человека, и ее представители должны быть образцом трезвой и здоровой жизни.

Ведущий. Еще в XIV веке движению за трезвый образ жизни содействовали такие великие писатели, как Л. Н. Толстой, Н. Г. Чернышевский, Н. А. Добролюбов и многие другие. Лев Толстой сам руководил одним из обществ трезвости.

Историк. Первые государства, которые стали бороться с пьянством, - Древняя Греция, Египет, Индия, в которых особенно жестоко наказывали

пьющих женщин. В Древнем Китае пьяниц даже казнили. В Исландии в 1910 г. был принят «сухой закон», который действовал 11 лет.

США - 1920 г. Введен «сухой закон» (действовал 13 лет). В России с 1858-1859 гг. началось движение за трезвость. Первое общество трезвости учреждено в 1874 г. К 1900 г. насчитывалось 15 городских и 10 фабрично-заводских обществ трезвости. В 1910 г. «Московское общество трезвости» насчитывало 434 человека. 7 апреля 1948 г. была создана «Всемирная организация здравоохранения». В наше время тоже существуют общества трезвости: «Здоровье», «Анонимные алкоголики» и другие.

Выступление психолога. «Всякому разумному и добруму человеку следовало бы не только самому не употреблять пьяные напитки и не угощать ими, но и всеми силами стараться уничтожить обычай употребления этого бесполезного и вредного яда». (Л. Н. Толстой.)

Антиалкогольное воспитание и активная пропаганда здорового образа жизни должны проводиться с ранних лет. Пропаганда вреда алкоголя должна быть доступной, иллюстративной, эмоциональной, подкрепленной убедительными фактами и решительными мерами. Беседы должны проводиться систематически, с привлечением общественности, медицины, школы, учебных заведений, прокуратуры.

Необходимо воспитывать, начиная с ранних лет, трезвеннические антиалкогольные традиции, создавать в коллективах, а главное, в семье - здоровый морально-психологический климат. Успешная борьба с алкоголизмом и злоупотреблением алкоголем взрослыми может существенно способствовать улучшению семейной обстановки и снижению тех психических отклонений у детей, которые обусловлены повреждающим воздействием алкоголя на генеративную функцию родителей. Определенную роль в улучшении семейного воспитания может сыграть и проведение противоалкогольного просвещения среди родителей учащихся в школе. Но самого пристального внимания требует организация свободного времени детей и подростков, поскольку бессодержательно проводимый досуг является ведущим «фактором риска» в развитии злоупотребления алкоголем подростками. Нужны активные формы вовлечения детей и подростков в различные рода кружки, секции, клубы, в особенности это касается педагогически «запущенных», трудных детей. И семья, и классный руководитель должны знать, чем занимается школьник в свободное время, помочь ему организовать содержательный досуг с учетом его склонностей и интересов. В силу психологических особенностей подросткового возраста - интенсивного стремления к созданию подростковых групп - важно развивать для подростков коллективные групповые формы содержательного досуга. Следует учитывать, что «трудные» подростки наибольшую склонность и интерес проявляют не к интеллектуальной деятельности, а к физическим занятиям и упражнениям, они охотно принимают участие в различные рода спортивных состязаниях, походах и т. д. Поэтому необходимо всячески поощрять увлечение таких детей и подростков спортом, организовывать различные виды коллективного отдыха со спортивным уклоном.

А сейчас давайте посмотрим небольшой видеоролик
*просмотр видеоролика «Трезвая Россия»

Да, действительно, Алкоголизм – это, по истине, чума России. Кто-нибудь понимает русских людей, которые постоянно употребляют алкоголь? Я понимаю – это зависимость, но разве они сами не отдают себе отчет, что с каждой рюмкой, с каждой выпитой каплей, человек сам себя приближает к неминуемой гибели. Но, во многих случаях, зависимый становится потенциальной угрозой не только для себя, но и для своего окружения. Подумай, прежде чем встать на эту шаткую тропинку.

Триста лет назад Россия была непьющей страной, 30 лет назад россияне выпивали около 9 литров алкоголя в год на человека, а в прошлом году уже вдвое больше, учитывая, что среднегодовая мировая норма 2 литра на одного человека. Медики и сегодня не могут ответить на вопрос, как формируется болезненное пристрастие к спиртному.

Очень часто даже те подростки, кто хорошо знает о вреде алкоголя, наркотиков и курения, часто не умеют сказать «нет», поддаются на уговоры. А теперь давайте проверим, умеете ли вы управлять своими желаниями?

Тест «Сможете ли вы устоять»

Выберите один из двух ответов. Отвечать нужно честно, иначе вы ничего о себе не узнаете:

1. Можно ли считать, что телевизор является Вашим развлечением? Да. Нет.
2. Если бы у Вас была возможность смотреть «мультики» больше 3 часов ежедневно, то делали бы Вы это? Да. Нет.
3. Хотели бы Вы попробовать закурить сигарету? Да. Нет.
4. Можете ли Вы утром провалиться в постели, даже если Вам необходимо вставать и что-либо делать? Да. Нет.
5. Пытались ли Вы попробовать алкогольные напитки? Да. Нет.
6. Любите ли Вы уроки физкультуры? Да. Нет.
7. Приходилось ли Вам принимать предложения друзей пропустить некоторые уроки или целые учебные дни? Да. Нет.
8. Умеете ли Вы не повторять своих ошибок? Да. Нет.
9. Если бы подвыпивший человек предложил Вам прямо на улице коробку конфет, взяли бы Вы её? Да. Нет.
10. Сумели бы Вы отказаться от предложения поиграть в игровые автоматы из-за того, что не сделаны уроки? Да. Нет.

Теперь подсчитайте баллы с учетом таблицы.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Да	5	5	5	5	5	0	5	0	5	0
Нет	0	0	0	0	0	5	0	5	0	5

ЕСЛИ У ВАС:

0-15 баллов

Вы умеете управлять своими желаниями. Вы любите получать

удовольствия. Но в нужный момент Вы в состоянии ронять, что удовольствие ради удовольствия может принести вред, помешать Вашим планам, Вашим отношениям с родителями, учителями. У Вас впереди интересная жизнь, полная настоящих удовольствий.

20- 40 баллов

Ваша «зона удовольствий» нередко Вас подводит. Вы, быть может, и хотели бы лучше управлять своими желаниями, но это не всегда получается. Не хватает силы воли. Вы много времени теряете зря. Вы стремитесь к сиюминутным удовольствиям. Из-за этого Вы можете потерять много приятного в будущем. Рекомендуем быть настороже – слишком дорогой может оказаться цена сомнительного удовольствия.

45 и более баллов

ВНИМАНИЕ!

Вы буквально заражены на получение всяческих удовольствий. Вы не в состоянии правильно оценивать свои действия.

Пожалуйста, просуммируйте полученные баллы и задумайтесь над своими результатами.

Ведущий. Большое спасибо всем участникам нашего классного часа. В заключение хотелось бы еще раз подчеркнуть, что успешное решение задачи современного противоалкогольного воспитания и просвещения детей и подростков возможно только при постоянном, целенаправленном и многоплановом воздействии: семья – школа (техникум), родители – дети, подростки – взрослые люди.

Необходим более строгий контроль за время препровождением детей и подростков. Следует активно выявлять группы подростков, употребляющих спиртные напитки, пьянистующие семьи, в которых есть дети, и проводить в них противоалкогольную работу. Необходимо развивать наставничество, больше внимания уделять организации досуга молодых людей и т. д.

Успех этой работы зависит от объединенных усилий педагогических и медицинских учреждений, обеспечения четкого взаимодействия и преемственности в работе всех социальных институтов и заинтересованных органов, координации всех противоалкогольных мероприятий.

И самое важное, для того чтобы сказать НЕТ! Алкоголю, нужно научиться соблюдать следующие правила:

1. Осознать, что пьянство – тяжкий грех.
2. Принять твердое решение не пить.
3. Не поддаваться уговорам и насмешкам.
4. Научиться трудиться.
5. Не пребывать в праздности.
6. Стремиться быть полезным людям.
7. Вести здоровый образ жизни.

И напоследок, хотелось бы сказать: «Ребята, выбор за вами!»

Итоги урока трезвости. Напутствие обучающимся.

Ну что ж, мой друг,
Решенье за тобой,

Ты вправе сам командовать судьбой,
Ты согласиться можешь, но отказ,
Окажется получше в сотню раз,
Ты вправе жизнь свою спасти,
Подумай, может, ты на правильном пути,
Но если всё – таки успел свернуть,
То потрудись себе здоровье ты вернуть.

Список источников и литературы

1. Березина С.В. «Предупреждение подростковой и юношеской наркомании и алкоголизма» М.: Изд-во Института Психотерапии, 2019, 256 с.
2. Братусь Б.С. «Психология, клиника и профилактика раннего алкоголизма», Москва, 2019г.
3. В.А. Таболин, С.А.Жданова «Алкоголь и потомство». - М.: Просвещение 2020г. с.43-80.
4. В.Н. Ягодинский «Школьнику о вреде алкоголя». – М.: Просвещение, 2019г. с.36-89.
5. Коровин А.М. «Последствия алкоголизма и общественная борьба с ним» М.,2019, 198с.
6. Максимова Н.Л. «Психологическая профилактика алкоголизма у несовершеннолетних»: Учеб. Пособие. - Ростов н/Д: Феникс, 2019, 257 с.
7. Муратова И.Д., Сидоров П.И. «Антиалкогольное воспитание в школе», Архангельск, 2019г.
8. Углов Ф.Г. «Потребление алкоголя – социальная проблема. Соратник №10».2019, с.3.
9. Шереги Ф.Э. «Девиации подростков и молодежи: алкоголизация, наркотизация, проституция» / Ф.Э. Шереги. – М.: Центр социологических исследований, 2020. – 348с.