

ГБОУ РЦПМСС «Сайзырал»

**ПРОГРАММА**  
**по формированию законопослушного поведения и**  
**профилактики асоциального поведения**  
**несовершеннолетних**  
**«Формула правопорядка и созидания»**  
**( для учащихся 1-11 классов)**



**Составитель: Монгуш Альбина Зайцевна -**  
**директор ГБОУ РЦПМСС «Сайзырал»,**  
**социальный педагог высшей категории**

КЫЗЫЛ – 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка;
  2. Содержание программы;
  3. Учебно-тематический план социального педагога;
  4. Учебно-тематический план педагога-психолога;
  5. Занятия 1 модуля;
  6. Знакомство;
  7. Как бороться с гневом;
  8. Вредные привычки и борьба с ними;
  9. Почему люди дразнятся;
  10. Я и моя семья;
  11. Компьютер, телевизор – друг наш или враг?
  12. Когда дразнят;
  13. Задания 2 модуля;
  14. Знакомство;
  15. Табак дело тонкое;
  16. Взаимоотношения полов;
  17. Алкоголь: мифы и реальность;
  18. На пути к образованному человеку;
  19. Учимся решать конфликты;
  20. Способы борьбы со стрессом;
  21. Диагностика стратегий поведенческой активности в стрессовых условиях
  22. Материал для беседы с родителями «Как тувинцы воспитывали детей»;
- Литература.

**ПРОГРАММА**  
**по формированию законопослушного поведения и профилактики**  
**асоциального поведения несовершеннолетних**  
**( учащихся 1 - 11 классов)**

**1. Пояснительная записка**  
**Обоснование программы**

В наши дни молодежь переживает кризисную социально-психологическую ситуацию в связи, с чем отмечается массовые состояния психоэмоционального напряжения. Все это усилило саморазрушающее поведение, на первом месте находится наркотизация подростков и увеличение правонарушений среди молодежи.

Все эти экстремальные социально-психологические условия приводят к необходимости разработки нового, специфического для данной конкретной ситуации подхода к формированию законопослушного поведения, одним из которых является разработка и внедрение концептуально обоснованных профилактических программ нового поколения.

Во все времена актуально стоял вопрос совершенствования системы профилактических мер, направленных на предупреждение возникновения наркозависимости и правонарушений. Необходимо также сориентировать подростков на их способность сделать свой собственный выбор, дать им возможность овладения определенными поведенческими навыками, облегчающими следование здоровому образу жизни. Необходимо развивать положительную самооценку у подростка, терпимость к разнообразию людей и их жизненных позиций, тренировать способность подростка сопротивляться давлению и насилию, умению попросить помощи. Иными словами, укреплению вместо устрашения, обучение вместо запретов, диалог вместо монолога, проработка конфликтов вместо их замалчивания. Ставка делается на коллективную активность детей и взрослых. Осуществление данных профилактических мер послужило основой программы, разработанной с целью развития у подростков стратегий и навыков поведения, способствующих формированию законопослушного поведения. Основой программы стала работа Лазашвили Н.О. педагога

**Цель программы:** через систему форм и методов воспитать психически здорового, личностно-развитого человека, способного самостоятельно справляться с собственными психическими затруднениями и жизненными проблемами.

**Задачи программы:**

1. Формировать у подростков самопринятие, положительное отношение к себе, умение ставить перед собой позитивные цели и контролировать свое поведение.
2. Формирование бережного отношения к своему физическому и психическому здоровью, закономерным следствием чего становится избегание вредных привычек.
3. Формировать у подростков навыки законопослушного поведения.
4. Выработка адекватных и эффективных навыков общения.
5. Формирование осознанной позиции, расширение возможностей выбора альтернативных моделей поведения в социальной среде.

## 2. Содержание программы

### Структура программы

Устройство программы, как наиболее эффективное, модульное. В каждом модуле пакет вариативных учебно-методических материалов, содержащий теоретические положения, практические занятия определенного тематического содержания с базовым законодательным аспектом. Каждый модуль вполне самостоятелен и может использоваться самостоятельно, вместе с тем все они связаны единой темой программы «Формирование законопослушного поведения несовершеннолетних» и позицией относительно профилактики аддиктивного поведения.

Программа курса разработана с учетом закономерностей половозрастного развития и ориентирована на различный возраст учащихся. По возрасту наиболее значимо выделение группы детей младшего школьного возраста (7 - 10 лет), среднего школьного возраста (11 – 14 лет), старшего подросткового возраста (15 – 16 лет), юношеского возраста (17 – 18 лет). В соответствии с этим программа состоит из четырех модулей:

- 1 Модуль:** «Я познаю себя» (для учащихся 1-4 классов),
- 2 Модуль:** «Я и они» (для учащихся 5-7 классов),
- 3 Модуль:** «Я познаю других» (для учащихся 8-9 классов),
- 4 Модуль:** «Мой нравственный выбор» (для учащихся 10-11 классов).

Каждый модуль включает в себя 8 занятий. Оптимальный состав группы от 10 до 12 человек, продолжительность занятий - от 45 мин. до 1 часа. Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю для каждой возрастной группы (1-4 кл., 5-7 кл., 8-9 кл., 10-11 кл.). Первое занятие проводит социальный педагог, второе - психолог.

**Продолжительность программы** 1 учебный год, 64 часа: 32 часа для занятий социального педагога, 32 часа для занятий педагога-психолога.

Данная программа предполагает использование различных **подходов** при работе с подростками:

1. Информационный подход, который фокусируется на повышении уровня информированности подростков по проблемам зависимости и правовым аспектам законодательства.
2. Приобретение и развитие общих жизненных навыков, цель которого состоит в улучшении самопонимания подростков, усиления ответственности при принятии решений, снижении вероятности возникновения проблемных ситуаций.
3. Освоение социальных навыков, дающих возможность приобрести навыки противостояния социальному давлению.
4. Профилактика сексуальных девиаций (ранние беспорядочные половые связи, предупреждение ранней беременности, болезней, передающихся половым путем).
5. Формирование образа «Я» и позитивного самоотношения.

### Этапы работы

#### 1-й этап - диагностический.

Исходное тестирование участников группы с целью выявления особенностей эмоционально-личностной сферы и типичных способов взаимодействия.

#### 2-й этап – реализация программы

Проведение комплексных занятий по темам программы.

### **3-й этап – анализ полученных результатов.**

Проведение контрольного тестирования.

### **4-й этап – подведение итогов.**

Обработка результатов упражнений, проведение «круглого стола» с участием педагога-психолога, соц. педагога, классного руководителя и учителей предметников для анализа и подведения итогов работы.

#### **Условия проведения занятий:**

Требования к ведущему группы:

- Владение информацией о наркотических и психоактивных веществах, их действии, последствиях злоупотребления, знание законодательной базы.
- Знание возрастных особенностей подростков, основных видов подростковых неформальных групп, сленга.
- Умение найти контакт с подростковой группой, уважать и ценить мнение каждого члена группы.
- Знание и владение различными формами групповой работы, широкий диапазон поведенческих моделей.
- Умение создать безопасную и поддерживающую обстановку.
- Умение пользоваться невербальными компонентами общения.

#### **Материальное обеспечение:**

Изолированное помещение с напольным покрытием, мягкие кресла (или стулья), аудиоаппаратура, видеоаппаратура (желательно), вспомогательные предметы (мяч, бумага, маркеры, наборы иллюстраций, бейджики).

#### **Формы работы:**

Беседа

Поведенческий и личностный тренинг (элементы тренинга)

Дискуссия

Беседа

Ролевая игра

Видеолекторий

#### **Ожидаемый результат:**

- Повышение уровня развития познавательных интересов подростков, включающие навыки конструктивного взаимодействия, успешности самореализации;
- Активизация внутренних ресурсов личности накануне вступления в самостоятельную жизнь;
- Снижение количества правонарушений за учебный год (по сравнению с прошлым годом).
- Повышение осведомленности подростков по проблемам наркотической и алкогольной зависимости.
- Приобретение подростками навыков устойчивости к групповому давлению и избегания ситуаций, связанных с употреблением ПАВ.
- Приобретение подростками умения адекватно оценивать проблемные ситуации и готовность разрешать их.

**3. Учебно-тематический план социально педагога  
«По формированию законопослушного поведения и профилактики  
саморазрушительного поведения несовершеннолетних»**

№ п/ п	Разделы, темы	Количество часов			
		Лекци и	презе нтаци и	Практи ческие занятия	Сроки проведения
<b>1-4 класс</b>					
<b>1 МОДУЛЬ: «Я познаю себя» (8 часов)</b>					
1	Знакомство			1	1 нед. сентября
2	Международные документы о правах ребенка	1	*		1 нед. октября
3	Как бороться с гневом		*	1	5 нед. октября
4	Когда дразнят			1	1 нед. декабря
5	Почему люди дразнятся?			1	3 нед. января
6	Я и моя семья (создание презентации о своей семье)		*	1	2 нед. февраля
7	Компьютер, телевизор – друг наш или враг?	1			2 нед. марта
8	Вредные привычки и борьба с ними	1	*		3 нед. апреля
<b>5-7 класс</b>					
<b>2 МОДУЛЬ: «Я познаю других» (8 часов)</b>					
1	Знакомство.			1	2 нед. сентября
2	Права и обязанности школьника <a href="E:\Мои документы\РАБ СТОЛ 01.03.2016\Альба\Documents\Минобр РТ\методички ВСЕМ\Занятия\ПРОФ-КА зависимостей\ПРОФ-КА курения\пофилактика КУРЕНИЯ\о вреде курения.ppt">Е:\Мои документы\РАБ СТОЛ 01.03.2016\Альба\Documents\Минобр РТ\методички ВСЕМ\Занятия\ПРОФ-КА зависимостей\ПРОФ-КА курения\пофилактика КУРЕНИЯ\о вреде курения.ppt</a>	1	*		2 нед. Октября
3	Табак дело тонкое	1	*		2 нед. ноября
4	Взаимоотношения полов			1	2 нед. декабря
5	мифы и реальность	1	*		4 нед. января
6	На пути к образованному человеку			1	3 нед. февраля
7	Учимся решать конфликты			1	3 нед. марта
8	Способы борьбы со стрессом			1	4 нед. апреля
<b>8-9 класс</b>					
<b>3 МОДУЛЬ: «Я и они» (8 часов)</b>					
1	Знакомство Возраст, с которого наступает уголовная ответственность	1			3 нед. сентября
2	Современно ли быть воспитанным			1	3 нед. Октября
3	Человек и наркотики: кому и зачем это нужно	1	*		3 нед. ноября
4	Образ «Я и внешность»			1	3 нед. декабря
5	Неагрессивное настаивание на своем	1			5 нед. января
6	Хочу, могу, умею		*		4 нед. февраля

№ п/ п	Разделы, темы	Количество часов			
		Лекци и	презе нтаци и	Практи ческие занятия	Сроки проведения
7	Курение: мифы и реальность + (закон)	1	*		1 нед. апреля
8	Влияние алкоголя на здоровье подростка		*	1	5 нед. апреля
<b>4 МОДУЛЬ: 10-11 класс</b>					
<b>«Мой нравственный выбор» (8 часов)</b>					
1.	Свобода и ответственность + презентация	1			4 нед. сентября
2.	Вредные привычки и борьба с ними (лекц. № 2,5)	1			4 нед. октября
3.	Как предохранить себя? + видеофильм	1	*		4 нед. ноября
4.		1	*	(УК РФ)	4 нед. декабря
5.	СПИД – что это?	1	*		1 нед. февраля
6.	Навыки самообладания при общении с неприятными людьми			1	1 нед. марта
7.	Особенности эмоционального общения: положительный эмоциональный контакт			1	2 нед. апреля
8.	Я и другие			1	2 нед. мая

**Учебно-тематический план педагога-психолога  
«По формированию законопослушного поведения и профилактики  
саморазрушительного поведения несовершеннолетних»**

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			
		Лекци и	Презента ции	Практич еские занятия	Сроки проведения
<b>1-4 класс</b>					
<b>«Я познаю себя» (8 часов)</b>					
	Мое тело	1			1 нед. сентября
	Мои эмоции			1	1 нед. октября
	Умею ли я дружить?			1	5 нед. октября
	Умение общаться			1	1 нед. декабря
	Общение в ситуациях просьбы и отказа			1	3 нед. января
	Один на улице	1			2 нед. февраля
	Моя будущая жизнь			1	2 нед. марта
	Психологическая игра «Волшебная скорая помощь»		1		3 нед. апреля
<b>5-7 класс</b>					

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			
		Лекции и	Презента ции	Практич еские занятия	Сроки проведения
<b>«Я познаю других» (8 часов)</b>					
1	Я расту, я меняюсь	1			2 нед. сентября
2	Как справиться с плохим настроением			1	2 нед. Октября
3	Мои одноклассники и одноклассницы	1			2 нед. ноября
4	Что такое ответственность?	1			2 нед. декабря
5	Для чего нужен конфликт?	1			4 нед. января
6	Стратегии разрешения конфликтов			1	3 нед. февраля
7	Критерии взрослости	1			3 нед. марта
8	Психологическая игра «Репортер»		1		4 нед. апреля
<b>8-9 класс</b>					
<b>«Я и они» (8 часов)</b>					
1	Каким ты выглядишь в глазах других?		1		3 нед. сентября
2	Осторожно! Конфликт!		1		3 нед. Октября
3	Я терпим к Другому			1	3 нед. ноября
4	Стресс в жизни человека	1			3 нед. декабря
5	Мои ресурсы			1	5 нед. января
6	Умеешь ли ты сказать «Нет»?			1	4 нед. февраля
7	Я ставлю цели			1	1 нед. апреля
8	Психологическая игра «Государство»			1	5 нед. апреля
<b>10-11 класс</b>					
<b>«Мой нравственный выбор» (8 часов)</b>					
1.	Самопознание – осознание своего «Я»			1	4 нед. сентября
2.	Неповторимость и индивидуальность	1			4 нед. октября
3.	Расскажи мне обо мне			1	4 нед. ноября
4.	Как стать уверенным?			1	4 нед. декабря
5.	Выбор жизненных целей		1		1 нед. февраля
6.	Семья – здоровый стиль жизни	1			1 нед. марта
7.	Почему это опасно	1			2 нед. апреля
8.	Психологическая игра «Вокзал мечты»		1		2 нед. мая

**Занятия 1 МОДУЛЯ:**

1. Знакомство
2. Как бороться с гневом
3. Вредные привычки и борьба с ними
4. Почему люди дразнятся
5. Я и моя семья
6. Телевизор – друг наш или враг?
7. Когда дразнят

**Занятие 1.****ЗНАКОМСТВО**

Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", № 47/2004

**Цель:** познакомить детей с опытом работы в группе; установить основные правила и обсудить вопросы доверия.

**Материалы:** бумага, фломастеры или маркеры; ватман; булавки, небольшой мячик, цветные карандаши каждому ребенку, свеча в подсвечнике.

**Работа группы:**

Поприветствовать детей и рассказать о целях курса и о том, чем вам вместе предстоит заниматься в дальнейшем.

**ХОД ЗАНЯТИЯ****I. Разминка**

1. Попросите детей встать в круг, взявшись за руки. Пусть один ребенок назовет свое имя и сделает свое особенное движение. Затем все сделают шаг в круг, скажут хором имя ребенка и повторят это движение. После этого свое имя называет еще кто-то, и так по кругу, пока группа не познакомится со всеми.

2. Расскажите детям, что на международных конференциях все участники носят карточку с именем (бэдж). Покажите, как это выглядит. Спросите ребят, зачем это нужно. Нравится ли им такая идея, не попробовать ли ее в группе, пока еще не все хорошо знают друг друга? Раздайте фломастеры, попросите детей написать свое имя на листках бумаги и прикрепить их на одежду. Если ребенок не может справиться сам, помогите ему: «Напиши, как ты хочешь, чтобы мы здесь тебя называли. Может быть, это будет не твое настоящее имя. Пиши крупными печатными буквами. Дома ты можешь переписать еще красивее».

**II. Работа по теме занятия****1. Беседа.**

Попросите ребят сесть в круг и рассказать о себе, называя имя и то, что они больше всего любят (это может быть любимая еда, игра и т.д.). Лучше всего начать с себя: «Я — нона Омариевна. Я люблю все прекрасное и красивое, поэтому развожу цветы, увлекаюсь оформлением клумб, палисадников. Еще я люблю мандарины». Хорошо, если при этом вы кидаете детям мячик или шарик. Дети отвечают вам и при этом кидают шарик обратно. Здесь можно ввести **первое правило**: говорит тот, у кого мячик, остальные молчат.

(Детям этого возраста такая подача правила более близка, чем «говорим по-одному», к тому же это будет хороший переход к теме правил.)

**2. Обсуждение правил занятий.**

Предложите ребятам обсудить правила, по которым будет жить маленькая группа во время занятий. Спросите детей:

- Зачем вообще, по вашему мнению, нужны правила?
- Что бывает в жизни, когда кто-то нарушает правила? (дорожно-транспортные происшествия; нарушается игра, если кто-то не играет по правилам; если не по правилам готовить еду, получается невкусно, и т.д.)
- Для чего нужны правила в нашей группе?

Напишите список всех правил на листе ватмана и прикрепите его на доске, чтобы каждому было видно. Пусть этот плакат всегда висит в классе во время занятий группы: так легче будет напоминать детям правила.

### **Правила:**

- 1) каждый из вас обязательно будет иметь возможность высказаться;
- 2) в нашей группе не дерутся и не ругаются;
- 3) все ребята говорят по очереди;
- 4) храним чужие секреты — конфиденциальность.

Обратите особое внимание детей на четвертое правило. Например, вы можете сказать:

«На наших занятиях, ребята, вы можете говорить о ваших мыслях, чувствах и поступках, то есть о чем-то очень личном. И вы можете делать это смело, потому что есть очень важное правило: вы никому НЕ можете рассказывать, о чем говорят другие ребята в группе, то есть вы НЕ должны сплетничать. Возможно, возникнут на наших занятиях особые случаи, например, если вы расскажете о чем-то, что потребует помощи психолога, врача или другого специалиста, тогда я не смогу сохранить в тайне то, о чем вы будете говорить. Может быть, некоторые вещи придется обсуждать вместе с родителями, но только в том случае, если будет особый случай — ЧП (чрезвычайное происшествие). К ним относятся: случаи причинения вреда себе или другим, рассказ о плохом обращении взрослого с ребенком, о том, что может повредить здоровью или жизни кого-то из вас. Но и в случае ЧП, а я надеюсь, что ничего такого не случится, я обязательно предупрежу вас о своем намерении нарушить правило. Я тоже не буду нарушать это правило, не буду рассказывать о том личном, что сказали вы».

(Здесь важно показать детям границу того, о чем можно говорить, а о чем — нет. Дети — максималисты и часто не отвечают на вопрос родителей: «Что было на уроке?» — говоря: «Нам не разрешают об этом рассказывать». Это, естественно, вызывает протест и недоумение родителей, да и детям хочется чем-то поделиться. Поэтому хорошо объяснить, привести пример: «Можно рассказать родителям о том, какие мы делали упражнения, в какие игры играли. Но не стоит говорить о том, что ребята – участники занятий не хотели бы делать темой всеобщего обсуждения».)

Предложите ребятам придумать еще какие-нибудь правила, чтобы всем в группе было легко и радостно учиться. К таким дополнительным правилам могут относиться: «перекус» после занятия, разрешение родителям вместе с детьми посещать некоторые занятия (заранее продумайте, какие и на каких условиях) и т.д. Обсуждение правил, если вы действительно делаете его обсуждением, а не сообщением, может занять больше времени, чем планируется вначале.

После каждого произнесенного и записанного правила можно попросить кого-то из детей придумать, как это можно будет нарисовать. Дети рисуют на общем листе ватмана, рядом с написанными правилами, по 1–2 рисунка на каждое правило или (если все хотят рисовать, а детей много) на маленьких листочках, которые затем прикрепляются к ватману.

### **3. Утверждение правил участниками группы.**

После обсуждения можно зажечь свечку. Каждый ребенок берет ее, принимает правила и передает свечку по кругу, при этом он может сказать, какое правило будет выполнять нелегко. Затем передает свечку по кругу следующему ребенку. Я показываю пример: «Я принимаю правила, буду их выполнять. Трудновато будет с правилом конфиденциальности, но я постараюсь». Такой вариант (со свечкой) привлекает детей, делает атмосферу принятия правил торжественной и немного таинственной. Когда дети дают слово, это символизирует принятие ответственности за психологическую безопасность на занятиях.

### **4. Игра «Паровозик и вагончики».**

Если вы уложились во времени, обсуждая правила, поиграйте в игру «Паровозик и вагончики», позволяющую детям запомнить имена друг друга. Попросите ребят встать в круг. Первый ребенок — паровозик. Он начинает двигаться внутри круга, повторяя свое имя: «Сережа, Сережа, Сережа...» Так он подходит к ребенку из круга и обхватывает его сзади за талию, и они начинают двигаться по кругу вместе, хором произнося имя второго ребенка: «Саша, Саша...» – и так далее. Так все дети побывают в роли паровозика, а заодно запомнят имена друг друга. В конце игры получается длинный поезд, включающий всех детей группы.

## **III. Заключительное обсуждение**

### **1. Рефлексия.**

Попросите ребят по кругу друг за другом закончить предложения:

— Мне сегодня было...

— Я себя чувствовал...

(Поскольку вы еще не говорили о чувствах, пожалуйста, помогайте детям подбирать слова, но не останавливайте, когда они пытаются своими словами выразить то, что именно они чувствовали.)

### **2. Завершение занятия.**

Поблагодарите детей за участие в занятии и скажите следующее: «Ребята, теперь, на время этих занятий, мы не просто дети и учительница, мы начинаем становиться особой группой, у которой есть свой характер, свои желания и своя история. Эта история началась сегодня. Она будет иметь свое развитие от встречи к встрече. То хорошее, что здесь происходит, возможно, потому, что в этой группе есть каждый из вас. Даже без одного из вас группа уже не будет полной. Для меня это очень важно».

## **IV. Ритуал прощания «До свидания, мы»**

Дети и учитель встают в круг, и каждый протягивает одну или две руки в центр

круга так, что образуется пирамида рук. После чего все хором говорят: «До свидания, мы».

Карточки с написанными именами можно оставить в классе (прикрепить на видное место или спрятать в специальную красивую папку). Те, кто хочет дома сделать карточки еще лучше, могут принести их к следующему занятию.

В заключение напомните детям о дате и времени следующего занятия.

Ритуал «До свидания, мы» проводится в конце каждого занятия курса.

### Занятие 3.

## КАК БОРОТЬСЯ С ГНЕВОМ

Автор-составитель: социальный педагог МКОУ СОШ № 4 Лазашвили Н.О.

**Цель:** самооценка всех эмоциональных отношений, самопознание и приобретение навыков неформального общения.

#### Принципы работы:

Доверительность и открытость – результат получит только тот, кто сам открыт.

Безоценочность – высказываются только свои переживания, которые не должны ранить другого человека, оценивать не личность, а отношения.

Конфиденциальность – то, о чем здесь говорится, не выносить за пределы группы.

Руководитель – как участник, нормы не задаются им, а вырабатываются группой.

Обращение только по имени.

«Здесь и сейчас»

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### Упражнение «Лесенка настроений»

**Цель.** Упражнение проводится в начале курса, для того чтобы клиент провел параллель между своим эмоциональным состоянием и цветовым выражением этого состояния.

**Материалы.** Лист белой бумаги формата А4 с изображением лестницы, цветные карандаши или фломастеры.

**Инструкция испытуемому.** Перед вами лежит лист бумаги, на котором изображена лестница. Закрасьте, пожалуйста, проемы лестницы любыми цветами, но не забывайте, что верхний проем — самый веселый, а нижний — самый грустный.

Время выполнения задания не ограничено.



Рис. 1

**Примечания:** цветовая гамма не должна ограничиваться основными цветами.

Для полноты диагностической информации после выполнения задания можно обговорить с клиентом выбор цветовой гаммы.

На основе цветового решения можно судить об эмоциональном состоянии человека. (Рис. 1.)

#### «ГАЛЕРЕЯ НЕГАТИВНЫХ ПОРТРЕТОВ»

##### Упражнение 1.

А) Попросите детей сесть поудобнее, расслабиться, глубоко вдохнуть 3–4 раза и

закрыть глаза. Затем попросите их представить, что они попали на небольшую выставку-галерею: «На ней представлены фотографии (портреты) людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые, как вам кажется, поступили с вами несправедливо;

**Б)** Походите по этой выставке, рассмотрите портреты, обратите внимание, как они выглядят (цвет, размер, отдаленность, выражение лиц). Выберите любой из них и остановитесь возле него. Какие чувства вызывает у вас портрет этого человека?

**В)** Мысленно выразите свои чувства, адресуя их портрету. Не сдерживайте свои чувства, мысленно говорите все, что хочется сказать, не стесняясь в выражениях. А также представьте, что вы делаете с портретом все, к чему побуждают ваши чувства.

После того, как вы сделаете это упражнение, сделайте глубокий вдох 3-4 раза и откройте глаза».

**Затем следует обсудить упражнение с детьми:**

что легко и что трудно было сделать в этом упражнении;  
кого они выбрали в галерее, кого увидели, на ком остановились;  
как менялось их состояние в процессе выполнения упражнения;  
чем отличаются чувства в начале и в конце упражнений.

**Упражнение 2.**

**А)** Попросите детей сесть поудобнее, расслабиться, сделать 3 – 4 глубоких вдоха и закрыть глаза. Далее следует та же инструкция о небольшой выставке-галерее портретов, что и в **упражнении 1**. После того, как каждый ребенок выберет портрет (как правило, наиболее актуальный для него), попросите представить, что человек на портрете делает что-то такое, что наиболее злит его (возможна реальная ситуация). Пусть дети представят себя говорящим с этим человеком (каждый со своим);

**Б)** В ходе воображаемого диалога необходимо представить, как человек, который злит, становится все меньше и меньше ростом, а голос его становится все слабее и слабее.

**Далее попросите их понаблюдать за разговором как бы со стороны:**

какими они видят себя;

как воспринимается вся ситуация в целом;

что они чувствовали в ходе выполнения упражнения;

как менялось состояние в ходе выполнения упражнения.

Обсудите все это с детьми после выполнения упражнения.

**После выполнения упражнения обсудите с детьми:**

легко или трудно было говорить о своих чувствах партнеру;

легко или трудно было слушать партнера, когда он сообщал о своих чувствах;

изменилось ли эмоциональное состояние по отношению к тем людям, о которых они сообщили своим партнерам

## **II. ОПОЗНАВАНИЕ ГНЕВА ЧЕРЕЗ СЕНСОРНЫЕ КАНАЛЫ**

**(Беседа на тему: «На что похож твой гнев? Какой он на цвет,**

### **на слух, на ощупь, на вкус, на запах?») )**

Как работает данное упражнение, хочется пояснить на примере. Слово «ссора», можно заменить на слова «гнев», «злость».

#### **ПРИМЕР:**

Группа подростков собирается на занятия. В коридорчике выстраивается цепочка детей, в какой последовательности, идти на урок. За первое место разгорелся спор между мальчиком и девочкой (лидерами в группе), очень быстро перешедший в драку, в которую с удовольствием втянулась часть группы. Надо заметить, что группа в целом отличалась повышенной агрессивностью. Разняв основных драчунов (остальные перестали драться сами) и рассадив их в разные концы класса, я предложила детям поговорить о ссорах, что было принято с большим энтузиазмом. Приемы, которые я использовала в разговоре, родились спонтанно, но оказались весьма эффективными, с тех пор я всегда использую их в работе с агрессивными детьми. Мне хотелось, чтобы подростки сами осознали, что стоит за их агрессивным поведением..

#### **Работа по опознаванию гнева:**

**Сначала попросить каждого высказаться на тему:**

##### **Что такое ссора?**

Ответы детей в основном сводились к следующему: «Это когда один человек хочет сделать плохо другому человеку, а потом тот в ответ делает ему плохо тоже». При этом приводились примеры своих личных ссор, где рассказчики выступали как жертвы несправедливости.

##### **2. Потом каждый ребенок высказался на тему:**

##### **Как возникает ссора, с чего она начинается?**

Ответы детей: «Когда кто-то скажет грубое слово или толкнет; или попытается что-нибудь отнять вместо того, чтобы попросить; ударит просто так; сломает карандаш или ручку; не отдаст учебник или какие-нибудь вещи; сам сделает что-нибудь плохое и пожалуется учителю».

##### **3. Далее попросить детей рассказать:**

Был ли в вашей жизни хотя бы один раз, когда ссору начали вы сами? И что вы при этом сделали?

##### **4. Затем спросить детей:**

##### **А что вам нравится в ссоре?**

Дети спросили меня в ответ: «А разве в ней что-то может нравиться?», на что я ответила:

**-Но вы же ссоритесь несколько раз в день, значит, в ссоре есть что-то привлекательное для вас.**

Они хитро помолчали, потом из них «посыпались» ответы:

«Я. Чувствую себя сильным справедливым», «После ссоры я плачу и меня жалеют», «Часто бывает скучно, просто не знаешь, что еще делать». Ответ одного мальчика (Алеши) меня поразил: «В ссоре много энергии и движения».

##### **5. Потом обсудить:**

##### **Что не нравится в ссорах?**

«Когда поругаешься, чувствуешь себя одиноким», «Настроение плохое, ничего не

радует», «В ссоре можно нечаянно поранить или даже убить другого человека».

#### **6. Далее спросить у детей:**

**Если бы ссора имела цвет, то какого бы цвета она была?**

В основном присутствовало два цвета – черный и красный (но красный реже).

- **А какая ссора на вкус?**

«Фу, она горькая как яд, ее даже нельзя пробовать, если попробуешь, то умрешь»).

- **А если ссору потрогать, то какая, она?**

«Она. Холодная, жесткая, очень твердая», «У нее острые шипы и осколки, можно порезаться», «Противно к ней прикасаться; она липкая, скользкая и плохо пахнет».

- **А какая ссора на слух?**

«Очень громкая», «Как будто что-то взрывается или падает и разбивается с грохотом», «Если ее слушать, то начинают болеть уши и голова»).

#### **7. Затем предложите детям нарисовать ситуацию, в которой у них произошла ссора (когда они злились или злятся на кого-то)**

«Ссора своими темными лучами ожесточает детей. Она острая, очень-очень злая, она сделана из липкого камня, она никого не любит. Ей радостно, когда людям больно».

Дети рисовали свои «ссоры», «драки», «конфликты».

Всегда удивляет быстрая перемена в детях, наверное, это происходит потому, что в отличие от взрослых, они не накапливают, не подавляют молча свой гнев, а также более искренни в выражении своих негативных эмоций.

### **III. МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДЫХАНИЯ**

Прежде чем приступить к прогрессивной мышечной релаксации, необходимо обучить детей глубокому дыханию. Расслаблению способствует медленное и глубокое дыхание с помощью диафрагмы. Маленьких детей учат такому дыханию с помощью упражнения «надув шарик в животике и медленно его сдуй». Детей постарше можно попросить сделать следующее:

- ) при вдохе постараться наполнить воздухом живот, а потом, продолжая вдох, заполнить воздухом грудь. Когда ребенок почувствует, что продолжать вдох далее ему тяжело, пусть слегка сожмет диафрагму (перед упражнением надо показать ребенку, где находится диафрагма) и плавно выдохнет, живот при этом начнет втягиваться;
- ) когда ребенок освоит дыхание животом с помощью диафрагмы, нужно обучить его задержке дыхания. Для этого, после того как он сделает вдох, пусть постарается не сразу выдохнуть воздух, а слегка задержать его, а уже после плавно выдохнуть.

Глубокий вдох — задержка дыхания — плавный выдох  
после того как ребенок освоил глубокое дыхание с задержкой и со счетом, можно подключать к дыханию визуальные образы.

**Для этого необходимо:**

- сесть поудобнее или лечь;
- сделать глубокий вдох;
- на задержке дыхания представить человека, на которого разозлился (или ситуацию);
- выдохнуть свой гнев (злость) в виде облачка;
- сделать упражнение несколько раз.

Иногда на задержке дыхания у детей возникает зрительный (символический) образ гнева (пусть они его тоже выдохнут в виде облачка); когда ребенок научился делать предыдущие упражнения, можно переходить к упражнениям с использованием мышечной релаксации

**Расслаблять мышцы необходимо в такой последовательности:**

руки (кисть, предплечье, плечо);

шея

живот;

ноги

голова, в основном лицевая часть (рот, нос, лоб).

Например, если ребенок чувствует напряжение в лобной части головы, руках и животе, то расслабляющие упражнения начинают с рук, потом работают с мышцами живота, а затем уже приступают к лицу (лоб).

Упражнение выполняется следующим образом:

**1. Ребенок уже удобно сидит или лежит:**

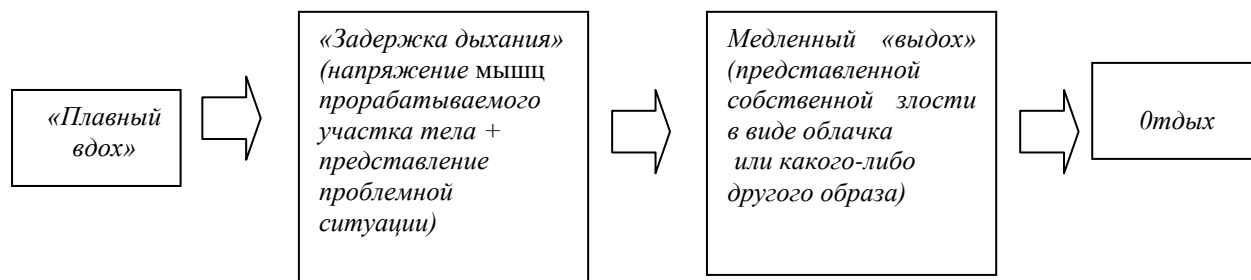
делает глубокий вдох;

на задержке дыхания сильно напрягает мышцы того участка тела, с которым вы работаете, и представляет того человека, на которого разозлился;

на выдохе в виде облачка выдыхает свой гнев (отдает его).

Затем какое-то время отдыхает.

Упражнение с каждым участком тела следует повторять 1—2 раза.



**2. Затем переходят к следующему участку тела.**

И так до тех пор, пока все участки тела, которые отзывались на проблемную ситуацию, не будут проработаны.

**3. После этого делается упражнение «Морская звезда», чтобы тело полностью отдохнуло и релаксировало.**

**4. Следует обсудить упражнение с ребенком:**

что было легко сделать, а что трудно;

как менялось его состояние в процессе работы;

изменились ли его чувства к концу упражнения, и чем они отличаются от первоначальных.

#### **IV. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗРЯДКИ ГНЕВА**

Скомкать и разорвать бумагу;

Бить по подушке или боксерской груше;

Топать ногами;

- Громко кричать, используя «стаканчик» для криков или «трубу», сделанную из ватмана;
- Пинать ногой воздушную подушку (из коробок из-под вина в тетрапаке) или консервную банку;
- Написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить или сжечь;
- Втирать пластилин в картонку или бумагу;
- Использовать водяной пистолет, надувные дубинки, батут;
- Втыкать кнопки в лист ДВП или брусок дерева;
- ). Вылепить из пластилина человечка (агрессора) и смять его.

## **. РЕФЛЕКСИЯ**

Что легко и что трудно было сделать на занятии?

Как менялось ваше состояние в занятия?

Чем отличаются чувства в начале и в конце занятия?

## **РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ «До свидания МЫ»**

Дети и учитель встают в круг, и каждый протягивает одну или две руки в центр круга так, что образуется пирамида рук. После чего все хором говорят: «До свидания, мы».

**Занятие 4.****КОГДА ДРАЗНЯТ**

Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", № 47/2004

**Цель:** актуализировать опыт детей, связанный с ситуациями «когда меня дразнят», «когда я дразню кого-то», «когда при мне кого-то дразнят»;

**Задачи:**

научить ребята психологическим средствам дистанцирования в таких ситуациях.

**Материалы:** рассказ А. Раскина «Как папу девочки обижали»; ватман, фломастеры, мячик.

**Работа группы:**

Поприветствуйте ребят. Спросите, остались ли у них вопросы по прошлому занятию. Пробовали ли они применить какие-нибудь способы контроля над гневом? Что получилось, что — нет?

**Разминка:**

Кидая по кругу мячик, дети отвечают на вопросы: «Как мне хочется, чтобы меня называли ребята в классе? Что я чувствую, когда меня называют именно так? Что я чувствую, когда меня называют по-другому?»

(Если у детей возникнут трудности, помогите им прояснить, что значит для них «нравится» и «не нравится», какие чувства стоят за этими словами.)

**ХОД ЗАНЯТИЯ****1. Подготовительная работа по теме занятия.**

Прочитайте половину рассказа А.Раскина «Как папу девочки обижали»\*.

Раскин А. Как папа был маленьким. — М., 2001.

Когда папа был маленьким и начал учиться в школе, часто можно было видеть такую картину. Кончилась перемена. Прозвенел звонок. Опустели все коридоры. Все школьники сидят на своих местах. И только один маленький папа стоит у дверей класса и горько плачет. Он плачет, а все в классе хохочут. И когда учительница идет в класс и видит эту картину, она сразу все понимает.

— Ну что, мальчик, — говорит она с улыбкой, — опять тебя девочки обижают? И маленький папа, горько плача, кивает головой.

Почему же девочки обижали маленького папу? И как они это делали? А очень просто. Когда все прибежали с перемены, девочки занимали парту маленького папы. Три, а то и четыре девочки сидели за этой партой и громко смеялись, глядя на маленького папу. А он был очень тихим и стеснительным мальчиком. У него до школы была только одна знакомая девочка Маша. И он вообще старался держаться подальше от девочек. А девочки это заметили. И стали его дразнить. Вот как все это получилось.

Когда вы просто сидите рядом с одной девочкой, это еще можно стерпеть. Но когда четыре девчонки сидят на вашем месте и помирают со смеху, глядя на вас, это совсем другое дело. А когда вместе с ними хохочет весь класс, то это уже

невозможно выдержать. И маленький папа убежал из класса и горько плакал за дверью. А классу, конечно, было очень смешно смотреть на все это. Другие мальчишки говорили маленькому папе: «Что ты на них смотришь? Гони их со своей парты. Толкни вот эту! Да так, чтоб помнила».

И они толкали ту девочку, которая смеялась громче других и чаще всех дразнила маленького папу. Это была очень бойкая и очень симпатичная девочка. Кажется, ее звали Тамара. Или Галя. Одним словом, или Вера, или Люся. Но, скорее всего, Валя. И она, наверно, очень хорошо понимала, что нравится маленькому папе больше всех девочек в классе. Девочки всегда это понимают. Может быть, поэтому она и смеялась так громко. Она смеялась, а маленький папа плакал.

**СТОП!**

- Что вы чувствовали, когда слушали этот отрывок? О чем вы подумали? Что будет дальше?

(Прослушав этот отрывок, дети часто начинают вспоминать различные случаи из жизни, когда дразнили их или их приятелей. Попросите у ребят разрешения разыграть некоторые ситуации из рассказанных ими или заранее приготовьте для инсценировки пару случаев, которые вы подметили в этом классе.)

## **2. Проигрывание ситуации.**

Предложите детям разделиться на тройки. Один ребенок выступает в роли дразнящего, другой — в роли того, кого обижают. Третий — наблюдатель. Он поочередно то обращается к чувствам обиженного, то пытается встать на место того, кто обзывает, понять, зачем он это делает. Если вдруг ситуация из игровой переходит в по-настоящему обидную, если дети выходят из роли и начинают ссориться, наблюдатель говорит: «Стоп!» Обсуждение прекращается. Каждый ребенок в тройке должен побывать во всех ролях. Учитель строго следит за временем, отводя на каждую роль не более 3 минут.

(Роль наблюдателя в этом упражнении очень важна для ребенка. Можно сказать, что упражнение проводится в основном для проживания именно этой роли. Ребята оказываются в обеих позициях — того, кто дразнит (для некоторых это новая роль), и того, кто слышит дразнилку в свой адрес. Чтобы игра в дразнилку получилась, один должен быть действительно зол (дразнящий «срывает злость»), а другой участник — обижен (если он не обижается, игры не получается). Все это может открыться наблюдателю. Тогда у него появляется возможность как бы отойти на дистанцию от ситуации и посмотреть на нее как на игру, со стороны. Если упражнение будет выполнено правильно, наблюдатель начнет предлагать свои способы поведения, объяснять, как не обижаться в ситуации, когда тебя дразнят.)

## **3. Изложения «Я - позиции».**

Предложите каждому ребенку изобразить мимикой, жестом, движением и/или звуком самое сильное чувство, которое возникло у него во время работы в тройках. Остальные дети повторяют это движение.

## **4. Отработка навыка.**

Запишите на листе ватмана предложенные ребятами варианты поведения в ситуации, когда кого-то дразнят. Эти записи пригодятся вам на следующем занятии.

### **5. Заинтересовать на будущее.**

Пообещайте дочитать рассказ про маленького папу на следующем уроке.

### **6. Рефлексия.**

Спросите у ребят:

- Понравился ли вам рассказ и чем именно?
- Что больше всего запомнилось?

### **7. Ритуал прощания «До свидания, мы»**

Дети и учитель встают в круг, и каждый протягивает одну или две руки в центр круга так, что образуется пирамида рук. После чего все хором говорят: «До свидания, мы».

## Занятие 5. ПОЧЕМУ ЛЮДИ ДРАЗНЯТСЯ?

Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", № 47/2004

### Цель:

помочь ребятам понять и научиться распознавать в конкретных ситуациях причины, по которым дети дразнят друг друга.

**Материалы:** телевизор и видеоманитофон; видеокассета с фильмом С. Спилберга «Капитан Крюк» («Hook») — фрагмент, когда мальчишки проверяют Питера Пена, обзывая его; корзинка с «секретинами» — камешками, ракушками, сухим камышом и цветными стеклышками («секретиков» должно быть больше, чем количество участников группы, в полтора-два раза, чтобы не было спора, кому какой «секретик» достанется); текст рассказа А. Раскина «Как папу девочки обижали».

### Работа группы:

Поприветствовать ребят. Спросить, как прошла неделя. Думали ли они о прошлом занятии? Что осталось непонятным?

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### Разминка.

Предложите ребятам освоить новый способ выражения сердитых чувств. Пусть они ходят по классу и, встречаясь друг с другом, «обзываются» и грозят друг другу, но вместо «плохих слов» используют названия цветов. Например: «Сейчас как затюльпаню, сразу незабудками обсыплешься!»\*.

### 1. Продолжение работы по теме занятия.

Вспомните предыдущее занятие, работу в тройках. Скажите: «Вспомните себя в роли наблюдателя. Как вам казалось тогда, что чувствовал тот, кого обзывали? Что чувствовал тот, кто обзывал? Что вы обычно делаете, когда вас дразнят?»

(Запишите на доске все предложенные детьми выходы. Спросите про каждый из них: «Кому из вас этот способ помогает?». Например: «Кому помогает не обращать внимания на обидчика? Поднимите руки».)

Прочитайте рассказ А. Раскина «Как папу девочки обижали» до конца. Наконец все это надоело учительнице. И однажды, войдя в класс вместе с рыдающим маленьким папой, она сказала так:

— В классе шестнадцать девочек и восемнадцать мальчиков. Шестнадцать девочек дразнят одного и того же мальчика. Спрашивается: почему они не дразнят остальных семнадцать? Кто может решить эту задачу?

Весь класс засмеялся. Тогда учительница повторила:

— Почему дразнят только одного мальчика? Я спрашиваю совершенно серьезно. И прошу мне ответить.

Тогда все замолчали. И только девочки тихонько хихикали. Один мальчик поднял руку и сказал:

— Потому что он плачет.

— Совершенно верно! — сказала учительница под общий смех. — Ведь мы давно договорились, что лучше смеяться, чем плакать. Ты понимаешь это? — спросила она маленького папу.

И он, плача, сказал:

— Понимаю.

— Смотри же, не забывай, — сказала учительница, — а то девочки будут обижать тебя всю жизнь.

Маленькому папе совсем этого не хотелось. И в следующий раз, когда девочки сели за его парту и стали смеяться, он уже не плакал. Он просто пошел и сел на место той девочки, которая ему нравилась. И тогда все стали смеяться над ней. Она, конечно, не заплакала, но перестала смеяться. С тех пор девочки перестали обижать маленького папу. Они даже подружились с ним. И всю жизнь его обижали только мальчики. Но ведь мальчики всех обижают. На то они и мальчики.

**СТОП!**

**Спросите детей:**

**- Как вы думаете, почему девочки перестали обижать папу?**

(Важно прийти к выводу, что папу перестали обижать, потому что он изменил отношение к ситуации и стал по-другому себя вести.)

### **3. Изложение «Я - позиции».**

Посмотрите фрагмент видеофильма «Капитан Крюк» (мальчишки проверяют Питера Пена, обзывая его). Обсудите, почему мальчишки во главе с Руфио начали дразнить Питера Пена.

- Почему они считали, что настоящий член мальчишеской команды должен уметь ответить на провокации не только кулаками, но и острым словом?

### **4. Обсуждение ситуации.**

Обсудите с детьми, в каких случаях их обычно обзывают.

Чего добивается человек, когда дразнится?

Дети высказывают свои предположения, учитель записывает их на доске и добавляет свои.

**Могут быть названы такие причины.** Человек обзывает тебя, когда:

— Выясняет, можешь ли ты ему ответить, проверяет, боишься ли ты его.

— Ты не похож на других (внешне, по национальности или еще как-то). (Часто при этом обидчик транслирует отношение взрослых.)

— Ты ведешь себя не лучшим образом: жадничаешь, ябедничаешь. При этом реши, действительно ли это так и можешь ли ты изменить свое поведение.

— Ты чем-то обидел того, кто тебя дразнит, и, может быть, уже забыл об этом, а он таким образом мстит за свою обиду.

— Его обидел не ты, а кто-то другой, но достается тебе, потому что тебя он не боится.

— Ему плохо или тревожно, у него какие-то проблемы, может быть, что-то болит, а может быть, он боится предстоящей контрольной.

## 5. Свободный выбор.

Предложите пополнить коллекцию еще одним способом контроля над гневом.

Скажите: «Этот способ называется «Секретиками».

Когда кто-то или что-то сильно испортило вам настроение, полезно вспомнить другое состояние — когда вам хорошо и приятно. Даже если вы ничего не можете вспомнить, придумайте его. Например, представьте, что вы стоите под струями теплого водопада, который оmyвает вас с головы до ног. Вода струится по вашему телу и приятно щекочет. Или вспомните, как летом вы плаваете и плещетесь в теплом пруду (озере, море).

Давайте сделаем это прямо сейчас.

Итак, закройте глаза и перенеситесь в ситуацию своего хорошего настроения, когда вам по-настоящему хорошо, а ваше сердце отдыхает и поет.

- Попробуйте увидеть то, что вас окружает, очень четко.
- Оглянитесь вокруг.
- Какое сейчас время дня?
- Как освещено место, в котором вы оказались?
- Что вы слышите? Какие звуки там? Послушайте.
- Что ощущает ваше тело? Кожа? Прикоснитесь к тому, что вас окружает.
- Вдохните запахи. Вам хорошо?

Да, вам спокойно и тепло. Я вижу это по вашим лицам. Побудьте в хорошем настроении еще немного и потихоньку возвращайтесь обратно в классную комнату. Откройте глаза. С возвращением. Теперь выберите из корзинки с «секретиками» что-то, что бы вам напоминало об этом настроении или этой ситуации. Возьмите эту вещь себе на память и носите в кармане, когда собираетесь в тревожное место. Когда начинаете сердиться, нащупайте ее в кармане и погладьте. Вспомните хорошее настроение и улыбнитесь.

## 6. Рефлексия

Спросите ребят:

- Что вы узнали нового о людях, которые дразнятся?
- О каких новых способах контроля над гневом вы услышали на занятии?
- Попробуете ли вы применить этот способ?

## 7. Домашнее задание

проиграть ситуации со своими друзьями.

## 8. Ритуал прощания «До свидания, мы»

Дети и учитель встают в круг, и каждый протягивает одну или две руки в центр круга так, что образуется пирамида рук. После чего все хором говорят: «До свидания, мы».

**Занятие 6.****Я И МОЯ СЕМЬЯ**

Автор-составитель: социальный педагог МОУ сош № 4 Лазашвили Н.О.

**Цель:** Формировать убеждение о важности семьи в жизни человека.

**Задачи:**

Укрепить привязанность к членам своей семьи;

Научить гордиться их достижениями, быть терпимым к их недостаткам;

Сформировать представление о важности каждого члена семьи, о роли семьи в жизни человека;

**Методическое оформление:**

бумага для рисования; цветные карандаши или фломастеры;

отрывок из известного литературного произведения или фрагмент мультфильма «Простоквашино» (тема отрывка «Дружба и взаимопонимание в семье» или «Распределение обязанностей в семье»)

**ХОД ЗАНЯТИЯ****I. Вводная часть.**

1. Актуализировать знания учащихся о семье:

- Кто такие «члены семьи»?
- Назовите членов вашей семьи?

2. Предложить детям отобразить на листах бумаги рисунок семьи.

Дети рисуют и рассказывают по рисункам о распределении домашних обязанностей и увлечениях в семье.

**II. Основная часть.****1. Беседа.**

Учитель побуждает учащихся осмыслить роль каждого члена семьи в ее обычной жизни;

Предлагает вспомнить о повседневных обязанностях членов семьи и о роли детей в семье;

Заставляет подумать, как члены семьи помогают друг другу;

**Проигрывание ситуации**

**Юды**, при выполнении которых дети делятся на «зрителей» и «актеров».

«Актеры» изображают «Утро в семье», «Вечер в семье», «Праздник в семье»;

«Зрители» угадывают, кто изображает маму, папу, и т.д. дают оценку правдивости игры «актеров», правильности распределения обязанностей. Затем дети меняются ролями.

**Рефлексия**

- Какие чувства вы испытывали, когда проигрывали роли «зрителей», «актеров»?

- Что бы вам хотелось изменить в исполнении роли товарищем «зрителя», «актера»?
- Как вы считаете, легко ли исполнять роль мамы или папы?

### **Свободный выбор**

Учитель подводит детей к осознанию того, что в семье люди относятся друг другу с пониманием, терпением, заботой, сообща переживают горе или радость; имеют общие цели и достижения; в семье человек чувствуют себя в безопасности.

Учитель читает фрагмент из литературного произведения или показывает мультфильмы о дружной, где ее члены ярко демонстрируют общепринятые семейные ценности.

Закрепление понимания детьми важности взаимопонимания в семье, о том, что обязанности детей в семье изменяются по мере их взросления. Дети вспоминают: что они умели делать по дому, когда были маленькими, и что научились делать сейчас. По кругу учащиеся завершают предложение «Я могу помочь маме (папе, младшей сестре, старшему брату).....».

### **I. Домашнее задание.**

Обсудить с членами своей семьи, когда им особенно нужна твоя помощь.

Подумать и рассказать, почему было приятно помочь тому, кто в этом нуждается.

### **VII. Ритуал прощания «До свидания, мы»**

Дети и учитель встают в круг, и каждый протягивает одну или две руки в центр круга так, что образуется пирамида рук. После чего все хором говорят: «До свидания, мы».

**PS! В основной части** вместо этюдов можно использовать «кукольный театр», когда «роль» членов семьи изображают куклы.

## Занятие 7. КОМПЬЮТЕР, ТЕЛЕВИЗОР – ДРУГ НАШ ИЛИ ВРАГ?

Автор-составитель: социальный педагог Монгуш А.З.

**Цель:** развивать у учащихся ценностные ориентации, способные соотносить свои ценности с общечеловеческими, через воспитание культуры просмотра телепередач.

### **Задачи:**

1. Научить детей отбирать интересные передачи, тем самым, формируя и совершенствуя свою шкалу ценностей.

2. Научить детей смотреть компьютер, телевизор во благо себе, получая от этого наслаждение.

3. Определить для себя, какие передачи популярны у детей (вызывают больший интерес).

4. Привлечь родителей к формированию интересов детей.

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### **I. Информация**

**Цель:** информирование о последствиях злоупотребления компьютером у подростков.

**Возраст целевой группы:** 10-15 лет

**Продолжительность мероприятия:** 1,5 часа

**Необходимые материалы:** ватман, карандаши, фломастеры

### **Ход мероприятия**

Ведущий говорит вступительное слово:

По мнению экспертов Американской медицинской ассоциации, опасность стать зависимым грозит каждому, кто проводит за видеоиграми более 2-х часов в день. Это же касается тех, кто ночи напролёт «сидит» в Интернете.

Зависимость – это особый путь жизни, связанный с поиском «идеальной» реальности. При помощи зависимости человек убегает от дискомфорта действительности. Однако, будучи найденной, новая искусственная реальность разрушает здоровье и жизнь. Вначале – удовольствие и наслаждение, но через некоторое время требуется всё больше сил, времени и оно поглощает всю жизнь человека.

Противоположностью зависимости является независимость – понятие, тождественное свободе. Свобода для человека – это свобода выбора между самовыражением и рабством зависимости. Свобода выбора присутствует только в случае самовыражения.

**Разминка участников: «Парковка»(5 мин)**

Участники сидят в кругу. Ведущий дает установку: «Мы с вами — большая парковка с машинами, одной машине не хватило места...». Один человек стоит в центре круга (не хватило стула). Участники молча, глазами, должны договориться друг с другом и быстро поменяться местами. А участник, стоящий в центре круга, должен успеть занять свободное место.

**«Рисунки»** (Визуализация представлений подростков о компьютерной зависимости) 20 мин.

Все участники делятся на две группы. После этого первой группе предлагается нарисовать человека зависимого от компьютера, а второй — не зависимого. Затем идет обсуждение, какими свойствами они обладают, описание его обыкновенного дня, в чем между рисунками разница.

**«Клубок»** (Разминка участников, снятие внутреннего напряжения) 5 мин

Участникам предлагается выстроиться в линейку и взяться за руки. Первый человек линейки стоит на месте, а остальные «наматываются» на него, идя по кругу. Когда клубок свернулся, первый человек выпутывается, все остальные идут за ним, не отпуская рук друг друга.

**«Ролевая игра»(20 мин.)**

Ведущий выбирает 5 участников. Даёт каждому роль: мама зависимого от компьютера ребёнка – домохозяйка; папа – добытчик семьи; друг, который зовёт гулять; сам ребёнок, поглощённый компьютером; бабушка, которая долго не видела внука и приехала погостить. Участники должны обыграть сценку, а остальные наблюдают. Обсуждая сценку, участники занимаются поиском позитивного решения конфликтной ситуации, связанной с пристрастием ребёнка к компьютеру

### **Завершение работы**

Обсуждение полученной информации. Подведение итогов. Получение обратной связи.

### **Рекомендации подросткам**

1. Используйте реальный мир для расширения социальных контактов. Реальный мир, жизнь человека – это постоянное освоение, расширение и преобразование реальности, и внутренней, и внешней. Таким путём человек становится совершеннее.
2. Определите своё место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр - только в мышеловке.
3. Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»!
4. Компьютер – это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.
5. Развивать в виртуальной реальности то, что для вас не важно в реальной жизни, - нельзя. Делайте то, что хотите, в реальной жизни!
6. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир даёт только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.
7. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.
8. Имейте собственные чёткие взгляды и убеждения.
9. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.
10. Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там».
11. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.

**Слово учителя:** «Телевизор – мой враг. Дети не хотят работать, не хотят готовить

уроки, отучаются читать и думать – им бы сидеть целый день у телевизора. Хлеба и зрелище!

- Для них телевизор – страшная опасность, перед которой они ощущают себя бессильными ...»

- Я ещё долго могла бы цитировать разговор, невольно подслушанный мною в автобусе. И я вдруг задалась мыслью, а как же об этом думаете вы, дети?

(Размещение учащихся по группам)

-Сядьте по правую руку от меня те, кто считает, что телевизор может «отучить» думать и читать.

- Сядьте по левую руку от меня те, кто считает, что без телевизора в 21 веке не обойтись.

## **II. Изложение «Я – позиции»**

Вопросы «правым»

- Считаете ли вы, что телевидение может «отучить думать и читать?»

- Может ли телевизор научить ребят чувствовать?

Интереснее читать произведения знаменитых писателей или смотреть фильм, поставленный по их книге?

Вопросы «левым»

- Когда же телевидение для ребят нужно? Необходимо?

Считаете ли вы, что пресса нас обманывает, а телевидение даёт достоверную информацию?

- Какие положительные стороны телевидения вы можете перечислить?

## **III. Причины «Я – позиции».**

Каждая группа формулирует ответы на вопросы, зачитывают по одному человеку из группы, желающие дополняют.

## **IV. «Я – позиция» и общественно значимая норма**

Несколько точек зрения на важность телевидения.

Давайте послушаем, что говорят о значении телевидения и телевизора опрошенные мною коллеги.

... «Телевизор не может научить – это верно. Ни читать, ни писать ещё никто не начал от долговременных просмотров телепередач. Он отвлекает от необходимости работать или учить уроки. Он отучает от того, к чему ребёнок был приучен...»

... «Отбирая интересные передачи, ребёнок уже совершает акт мышления, создаёт свою шкалу ценностей. Просмотр телепередач, типа «КВН», «Что? Где? Когда?», «Умники и умницы», «Телекроссворд»...он повышает свой интеллект. А если ребёнок не любит читать, то хоть кино посмотрит, содержание будет знать».

... «Он просидит перед телевизором 2 часа – удовлетворится зрелищем, даже не понимая, что он проходит мимо величайшего произведения литературы, обедняя себя, свой интеллект, внутренний мир, требующий куда меньше затрат, меньше инициативы, меньше воображения...»

- Две последние точки зрения требуют большого внимания, ибо от них мы перейдём к обсуждению, к дискуссии: какой точки зрения придерживаетесь вы и почему?

**1 точка зрения.**

- Какое горе – телевизор! Вечные конфликты с детьми, которые перестают читать, ибо телевизор вытесняет книгу...

**2 точка зрения.**

- Какое счастье – телевизор! Как он расширяет кругозор и детей, и родителей, сколько общих интересов рождается, от скольких забот спасает: не нужно ходить с детьми в театр. Он часто заменяет детям родителей, не читающих им сказки...

**V. Дискуссия (10 минут).**

Каждая группа «левых» и «правых» выбирает свою точку зрения и обсуждает, доказывает. Переходим к рефлексии.

**VI. Рефлексия.**

- О чём мы забыли сегодня сказать?
- Убедили ли «правые» «левых» и «левые» «правых»?
- Понял ли каждый из вас, какой он вред наносит своему интеллекту и организму ( в плане здоровья).
- Хочется ли вам после нашего обсуждения смотреть телевизор ещё и ещё раз?

**VII. Свободный Выбор (2 – 3 минуты)**

Я не хочу переубеждать никого, просто поразмышляйте. Что происходит с человеком, безумное «глазение» для которого входит в привычку? Интересно ли общаться с «телепузиком», биотоки которого, выше положенных для человека? Сейчас все телепередачи настраивают человека на агрессию. Большое количество транслирования боевиков, в которых люди «колотят» друг друга, как безумные. Дети не умеют любить? Сострадать, потому что не читают про любовь, чистую и искреннюю, которой не увидишь в современном фильме. Если мы хотим до конца деградировать, вернуться к обезьянам, давайте прекратим бесцельное многочасовое просматривание телевизора.

**VIII. Ритуал прощания «До свидания, мы»**

Дети и учитель встают в круг, и каждый протягивает одну или две руки в центр круга так, что образуется пирамида рук. После чего все хором говорят: «До свидания, мы».

**Занятие 8.**

**Лекторий на тему:  
"Табак и алкоголь - вредные привычки.  
Борьба с ними"**

Автор-составитель: социальный педагог Лазашвили Н.О.

Курение и потребление алкоголя несовместимы со здоровым образом жизни.

Академик Иван Петрович Павлов говорил: "Не пейте вина, не огорчайте сердце табачищем - и проживете столько, сколько жил Тициан" (Тициан, гениальный итальянский художник, прожил 99 лет и умер от заболевания чумой). Сам Павлов не пил вина и прожил 87 лет.

Каждый курильщик, потребляющий в день 20 сигарет, добровольно сокращает свою жизнь на пять лет, каждая выкуренная сигарета "стоит" ему пять с половиной минут жизни. Смертность среди курильщиков в среднем на 50 процентов выше, чем среди некурящих.

"Капля камень точит" - так гласит народная пословица. Действительно, каждая выкуренная сигарета оставляет определенный след в организме. В итоге рано или поздно у курильщиков возникают патологические изменения в дыхательных путях, сердце, сосудах, желудочно-кишечном тракте, что приводит к развитию тяжелых болезней и укорачивает жизнь.

По данным доклада Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежегодно курение является причиной смерти одного миллиона человек. В докладе подчеркивается, что вскоре на лечение болезней, возникающих в результате курения, будет расходоваться больше средств, чем на лечение "традиционных" болезней в развивающихся странах, например инфекционных. По данным европейского отделения ВОЗ, в 1982-2000 годах в одной лишь Европе курение будет причиной смерти 10 миллионов человек от таких заболеваний, как рак легких, болезни сердца и эмфизема.

Курение - одна из основных причин возникновения раковых заболеваний в США. Здесь в среднем 85 процентов заболеваний раком легких вызывается этой вредной привычкой. Число больных среди курильщиков более чем в два раза превышает аналогичный показатель среди тех, кто не курит.

Установлено, что алкоголь разрушающе действует на все системы и органы человека. В результате систематического употребления алкоголя развивается комплекс болезненного пристрастия к нему, выражающейся в потере чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя, нарушении деятельности центральной и периферической нервной системы и функций внутренних органов, изменение в психике, и возникающее при приеме алкоголя (возбуждение, утрата сдерживающих влияний, подавленность, и т. д.), обуславливает частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения. По данным официальной статистики, в Англии 70 процентов самоубийств совершается в состоянии опьянения. По официальным статистическим данным, в США ежегодно регистрируется 400 тысяч травм, происшедших в состоянии опьянения.

Сейчас все больше появляется людей, подчеркнуто отрицательно относящихся к спиртному и табаку. Они вводят в моду - хорошую моду - подтянутость, спортивный вид, простоту и вежливость в общении с окружающими, ориентируются на здоровый образ жизни, работу, которая развивала бы творческие задатки и вела к реализации способностей. И тем самым противостоят ослабляющим волю и отупляющим интеллект привычкам.

## **Вред курения.**

Когда человек впервые прикасается к сигарете, он не задумывается о тех тяжелых последствиях, к которым может привести курение. Легкомысленно относясь к своему здоровью, курильщик считает себя неуязвимым, тем более что последствия курения сказываются не сразу, а спустя ряд лет и зависят от его интенсивности, количества выкуриваемых сигарет, глубины вдыхания табачного дыма, срока курения и т. д.

Большинству людей свойствен оптимизм. Будучи здоровыми, они обычно полагают, что им всегда будет сопутствовать хорошее самочувствие, а всякие заболевания - это удел других, более слабых, восприимчивых к болезням людей. Но, увы, такой оптимизм нельзя считать оправданным, если не предпринять мер профилактики заболеваний, не отказаться от вредных привычек.

Дым сигарет медленно подтачивает здоровье курящего. Ученые приводят такие данные: если из тысячи папирос выделить табачную смолку, то в ней обнаруживается до 2 миллиграммов сильного канцерогенного вещества, которого вполне достаточно для того, чтобы вызвать злокачественную опухоль у крысы или кролика. Если мы учтем, что для того ряд людей выкуривает до 40 сигарет в день и даже больше, то, для того чтобы выкурить тысячу сигарет, им понадобится всего 25 дней.

Нельзя не сказать о том, что человеческий организм обладает большим запасом прочности благодаря наличию в нем защитных механизмов, противостоящим влиянию чужеродных веществ. Однако какая-то часть этих веществ все же способна нанести непоправимый вред здоровью.

Когда же приобщаются к курению? В основном в школьном возрасте. Незначительное снижение числа курящих наблюдается после 25 лет. Однако если мужчины начинают резко ограничивать потребление сигарет с 40-44 лет, а после 45 лет нередко и вовсе отказываются от них, то у женщин это происходит лет на 5 позже.

Бросить курить не так уж сложно. Занятия спортом, путешествия, отсутствие контактов с курильщиками помогут избавиться от табака и угрозы заболевания раком, хроническим бронхитом, и другими болезнями.

### **Состав табачного дыма.**

В момент затяжки дымом сигареты температура на ее конце достигает 60 градусов и выше. В таких термических условиях происходит возгонка табака и папиросной бумаги, при этом образуется около 200 вредных веществ, в том числе окись углерода, сажа, бензопирен, муравьиная, синильная кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы. Выкуривание одной сигареты эквивалентно пребыванию на оживленной автомагистрали в течение 36 часов.

Сигарета содержит обычно несколько миллиграммов никотина. В дым, который вдыхает курильщик, попадает лишь четвертая часть этого заряда. И что интересно: когда никотина в сигарете мало, частота и глубина затяжек оказывается большей, и наоборот. Курильщики вроде бы стремятся насытить организм определенной дозой никотина. Какой именно? Да той, при которой достигается желаемый психологический эффект: чувство прилива сил, некоторого успокоения.

Окись углерода, или угарный газ, обладает свойством связывать дыхательный

пигмент крови - гемоглобин. Образующийся при этом карбоксигемоглобин неспособен переносить кислород; в результате нарушаются процессы тканевого дыхания. Установлено, что при выкуривании пачки сигарет человек вводит в организм свыше 400 миллилитров угарного газа, результате концентрация карбоксигемоглобина в крови возрастает до 7-10 процентов. Таким образом, все органы и системы курильщика постоянно сидят на голодном кислородном пайке.

#### **Влияние курения на организм человека.**

Никотин появляется в тканях мозга спустя 7 секунд после первой затяжки. В чем секрет влияния никотина на работу мозга? Никотин как бы улучшает связь между клетками мозга, облегчая проведение нервных импульсов. Мозговые процессы благодаря никотину на время возбуждаются, но затем надолго тормозятся. Ведь мозгу нужен отдых. Сдвигая привычный для себя маятник умственной деятельности, курильщик затем неотвратимо ощущает его обратный ход.

Но коварство никотина не только в этом. Оно проявляется при длительном курении. Мозг привыкает к постоянным никотиновым подачкам, которые в некоторой степени облегчают его работу. И вот сам начинает их требовать, не желая особенно перетруждаться. Вступает в свои права закон биологической лени. Подобно алкоголику, которому, чтобы поддержать нормальное самочувствие, приходится "подкармливать" мозг алкоголем, курильщик вынужден "баловать" его никотином. А иначе появляется беспокойство, раздражительность, нервозность. Тут же волей-неволей закуришь вновь.

Органы дыхания первыми принимают на себя табачную атаку. И страдают они наиболее часто. Проходя через дыхательные пути, табачный дым вызывает раздражения, воспаления слизистых оболочек зева, носоглотки, трахеи бронхов, а также легочных альвеол. Постоянное раздражение слизистой оболочки бронхов может спровоцировать развитие бронхиальной астмы. А хроническое воспаление верхних дыхательных путей, хронический бронхит, сопровождающийся изнуряющим кашлем, - удел всех курильщиков. Бесспорно, установлена также связь между курением и частотой заболеваний раком губы, языка, гортани, трахеи.

В последнее десятилетие все большую озабоченность ученых и практических врачей вызывает то пагубное влияние, которое оказывает компоненты табачного дыма на сердечно-сосудистую систему. Поражение сердца и сосудов у людей, много и систематически курящих, как правило, является следствием нарушением нервной и гуморальной регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы.

Многочисленные эксперименты показали: после выкуренной сигареты (папиросы) резко увеличивается по сравнению с нормой количество кортикостероидов, а также адреналина и нор адреналина. Эти биологически активные вещества побуждают сердечную мышцу работать в более учащенном ритме; увеличивается объем сердца, повышается артериальное давление, возрастает скорость сокращений миокарда.

Подсчитано, что сердце курящего человека делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего. Сам по себе такой режим неэкономичен, так как излишняя постоянная нагрузка ведет к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы. Но положение усугубляется тем, что миокард не получает того количества кислорода, которое необходимо ему при такой интенсивной работе. Обусловлено это двумя причинами.

Во-первых, коронарные сосуды курильщика спазмированы, сужены, и, следовательно, приток крови по ним весьма затруднен. А во-вторых, кровь, циркулирующая в организме курильщика, бедна кислородом. Ибо, как мы помним 10 процентов гемоглобина, выключены из дыхательного процесса: они вынуждены нести на себе "мертвый груз" - молекулы угарного газа.

Все это способствует раннему развитию ишемической болезни сердца, стенокардии у курящих. И вполне обосновано среди факторов риска инфаркта миокарда специалисты одним из первых называют курение. Это подтверждает и статистика индустриально развитых стран: инфаркты в сравнительно молодом возрасте - 40-50 лет - бывают почти исключительно у курильщиков.

У любителей табака гораздо тяжелее, чем у некурящих, протекает гипертоническая болезнь: более часто осложняется гипертоническими кризами, нарушением мозгового обращения - инсультом.

Курение является одной из основных причин развития такого тяжелого заболевания, как облитерирующий эндартериит. При этой болезни поражается сосудистая система ног, иногда вплоть до полной облитерации (закрытия просвета) сосудов и возникновения гангрены. У людей, не отравляющих себя табаком, это заболевание встречается крайне редко. Сравните 14 процентов случаев у курящих только 0.3 процента у некурящих. Эти цифры получены при обследовании большой группы больных.

Никотин и другие компоненты табака поражают также органы пищеварения. Научные исследования и клинические наблюдения неоспоримо свидетельствуют: многолетнее курение способствует возникновению язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

У человека, который курит много и в течение длительного времени, сосуды желудка находятся в состоянии постоянного спазма. В результате ткани плохо снабжаются кислородом и питательными веществами, нарушается секреция желудочного сока. И в итоге - гастрит или язвенная болезнь. В одной из московских клиник было проведено обследование, которое показало, что 69 процентов больных язвенной болезнью развитие заболевания имело прямую связь с курением. Из числа оперированных в этой клинике по поводу такого опасного осложнения, как прободение язвы, около 90 процентов составляли заядлые курильщики.

Женщины среднего возраста могли бы иметь зубы в гораздо большей сохранности, если бы в молодости избегали курения. Согласно результатам исследований лишь 26 процентов некурящих женщин в возрасте после 50 лет нуждались в протезировании зубов. А у курящих такую потребность испытывали 48 процентов.

Стефан Прескод, американский отоларинголог из университета Эндрюса (штат Мичиган), наблюдая за своими пациентами, пришел к выводу, что курение неблагоприятным образом сказывается на слуховом аппарате человека. Курение ухудшает слух человека в такой же степени, как и старение организма. Даже 20 выкуренных за день сигарет приводят к ослаблению нормального восприятия разговорной речи.

Пагубно влияет курение на беременную женщину. Вдыхание дыма от сигарет и папирос сопровождается активным его воздействием на сосудистую систему, особенно на уровне мелких сосудов и капилляров, снабжающих внутренние органы

кислородом и необходимыми питательными веществами. Возникают генерализованный спазм сосудов и ухудшение функций легких, головного мозга, сердца, почек. Взрослый человек, привыкший к курению, не отмечает каких-либо неприятных ощущений, но отрицательное воздействие на сосудистую систему, постепенно накапливаясь, обязательно проявится в виде гипертонической болезни, стенокардии, склонности к тромбозам. Во время беременности отрицательное влияние курения проявляется значительно быстрее, и особенно по отношению к развивающемуся ребенку. Показано, что, если мать курила во время беременности, вес новорожденного меньше нормы на 150-200 граммов.

Трисомия, то есть наличие в генетическом наборе человека "лишней" хромосомы, часто приводит к серьезным наследственным заболеваниям. Ученые давно занимаются исследованием причин возникновения этого явления. Медики из Колумбийского университета в Нью-Йорке обнаружили явную связь между курением и трисомией у беременных женщин. Статистические выкладки показали, что риск возникновения этого явления у курящих женщин значительно выше, чем у некурящих.

**Занятия 2 МОДУЛЯ:**

1. Знакомство.
2. Табак дело тонкое.
3. Взаимоотношения полов.
4. Алкоголь: мифы и реальность.
5. На пути к образованному человеку.
6. Учимся решать конфликты.
7. Способы борьбы со стрессом.

**Занятие 1.****ЗНАКОМСТВО**

Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", № 47/2004

**Цель:** выработка групповых норм, включение детей в работу, знакомство и определение дальнейших направлений движения

**Задачи:**

1. Информировать участников группы о содержании работы, задачах, групповых нормах;
2. Обозначить продолжительность занятий;
3. Установить принципы работы в группе;
4. Сформировать спокойную, доброжелательную обстановку;
5. Формировать у членов группы установку на взаимопонимание;
6. Формировать первые впечатления друг о друге.

**Время:** 45 минут.

**Место занятия:** класс.

**ХОД ЗАНЯТИЯ****Учитель:**

- На наших встречах мы будем говорить о специфических проблемах, о вас самих, о ваших отношениях с другими людьми, о тех целях, которые вы перед собой ставите. Вы узнаете свои сильные и слабые стороны, научитесь лучше понимать себя и разберетесь, почему вы поступаете так, а не иначе и что вы можете сделать, чтобы стать лучше. Вы научитесь думать позитивно и поймете, что наша жизнь зависит от того, как мы ее воспринимаем. Вместе мы сможем ответить на эти и другие сложные вопросы, освоить эффективные средства общения.

**1. Принципы работы в группе.**

По каждому из принципов подростки выражают свое мнение и выносят решение — принять его или отвергнуть.

**1. Искренность в общении:**

В группе не стоит лицемерить и лгать. Группа — это место, где можно рассказать о том, что действительно волнует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждались. Если вы не готовы быть искренними в обсуждении какого-то вопроса, лучше промолчать.

**2. Обязательное участие в работе группы в течение всего времени:**

Этот принцип вводится в связи с тем, что ваше мнение очень значимо для других членов группы. Ваше отсутствие может привести к нарушению внутригрупповых отношений, к тому, что у других не будет возможности услышать вашу точку зрения по обсуждаемому вопросу.

**3. Право каждого члена группы сказать «стоп»:**

Можно прекратить обсуждение, если понимаете, что упражнение может затронуть болезненные темы, которые повлекут за собой тяжелые переживания. Участник имеет право не принимать участия в обсуждении.

**4. Каждый участник говорит за себя, от своего имени и не говорит за другого.****5. Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего**

**мнения, уважать мнение другого:**

Нас достаточно критикуют и оценивают в жизни. Давайте в группе учиться понимать другого, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл вложил в высказывание.

**6. Высказываться деликатно, аккуратно.**

**7. Не выносить за пределы группы все то, что происходит на занятиях.**

**8. Внимательно выслушивать мнения других, не перебивать.**

**9. Ввести знак-регулятор**, например поднятая рука, при котором все внимание обращается на учителя.

**10. Ввести лимит времени**, который будет ограничивать и задавать рамки каждого занятия.

Попросить детей предложить дополнительные принципы, если они сочтут это необходимым.

**II. Представление.**

Предложить каждому члену группы представиться. Представление ведется по кругу. Участники имеют право задавать любые вопросы.

**III. Взаимное интервью.**

Участники разбиваются на пары и в течение 10–15 минут проводят взаимное интервью. По окончании каждый представляет своего интервьюируемого. В этой процедуре более высок обучающий эффект, так как есть хорошая возможность анализировать, на что обратил внимание интервьюер, удалось ли ему достоверно представить психологический портрет своего партнера, какие вопросы задавали друг другу пары. Участники также задают любые вопросы.

**IV. Выводы.**

Это занятие способствует формированию первых впечатлений друг о друге.

Налаживается взаимопонимание и общий настрой на дальнейшее сотрудничество.

**Занятие 3.****Лекторий на тему:  
«Опасность курения»**

Автор-составитель: социальный педагог Монгуш А.З.

**Цели:**

Познакомить с проблемами физиологического взросления детей и его влиянием на поведенческие реакции ребёнка

Информировать родителей о системе профилактики вредных привычек в младшем школьном возрасте.

Наметить пути воздействия на личностные качества ребёнка; сформировать воспитательные подходы.

*Ругать курящего подростка практически бесполезно, поэтому профилактика курения должна начинаться значительно раньше – в начальной школе.*

В российской школе профилактика курения носит информационный характер, а зарубежный опыт демонстрирует, что такой принцип работы с детьми не эффективен. Как показывает практика, обычная лекция дает всего 10 процентов запоминания материала. Но если по тому же вопросу состоялась дискуссия, ее содержание запоминается на 50 процентов. Поэтому лучший способ профилактической беседы о курении – это не рассказ взрослого и даже не диалог с ребенком один на один, а коллективное обсуждение проблемы в группе.

В ней каждый участник сможет высказать свое мнение и послушать не только взрослого, но и всех своих сверстников. Этим методом пользуются учителя, но его можно взять на вооружение и родителям.

**Придется импровизировать**

Родителям и учителям надо внимательно следить за тем, как они подают информацию о курении детям. Не пересказывайте слово в слово содержание брошюр или популярных сайтов о профилактике курения для взрослых.

«Если вы скажете школьнику, что через 40 лет он умрет от сердечно-сосудистых заболеваний, он вас поднимет на смех. Зато, если девочке объяснить, как курение ухудшает состояние кожи, и мнимая продвинутость способна затруднить общение с противоположным полом, результат беседы может оказаться совсем другим». Мальчикам можно рассказать, что курение ухудшает кровоснабжение органов и тканей. Результат — снижение спортивных результатов. Такая информация более доходчива.

«Но не стоит детям врать, что курение сделает из них, например, умственно неполноценных, не надо». Ребенок может перепроверить ваши слова и если найдет ложь, больше вам не поверит.

**Здоровье – не ценность?**

«Есть три стадии использования полученной информации: знание, отношение к нему и поведение, основывающееся на знании и отношении». О вреде курения знают даже младшие школьники. Но относятся дети к этому знанию в основном легкомысленно, во многом копируя взрослых. Классический пример – «дедушка, который курил и дожил до 90 лет».

«В России вообще отношение к своему здоровью наплевательское – в значительной степени оно определено исторически. В иерархии жизненных ценностей здоровье всегда занимало далеко не первое место, а лидировала

необходимость жертвовать собой ради высоких идеалов». До сих пор здоровье не относится к числу приоритетных для большинства, и это служит примером подрастающему поколению.

### **Когда пример заразителен**

Курение для большинства взрослых людей – не предмет беспокойства. Во-первых, курят многие родители. Не стесняются дымить на глазах у учеников и сами учителя – среди них курящих почти 40 процентов мужчин и около 10 – женщин. Даже среди учительниц начальных классов курит почти 7 процентов. Во-вторых, пока курение подростка не приносит серьезных проблем, на него часто закрывают глаза. Возможно, именно поэтому часто оказывается неэффективной профилактика будущих проблем, в том числе — употребления алкоголя и наркотиков.

### **Самое важное**

Начинать профилактику курения среди школьников нужно как можно раньше – и не в виде лекций, а в формате дискуссий, ролевых игр, интерактивных бесед. Подавать информацию надо в виде конкретных примеров и максимально честно. Дети учатся на примере родителей и учителей, и курение взрослых никак не помогает им ориентироваться на здоровый образ жизни.

здоровье всегда занимало далеко не первое место, а лидировала необходимость жертвовать собой ради высоких идеалов.

До сих пор здоровье не относится к числу приоритетных для большинства, и это служит примером подрастающему поколению.

Будучи уверенными, в том, что дети «ничего не знают» об алкоголе и табаке, взрослые не считают нужным специально объяснять, чем опасно знакомство с этими веществами.

Между тем установлено, что уже к 7-9 годам мальчики и девочки обнаруживают определённую осведомлённость в отношении одурманивающих веществ. Младшие школьники знают и могут перечислить довольно много марок табачных изделий, наименований алкогольных напитков. Они имеют представление и о том, как действует никотин и алкоголь на организм человека, даже если личного опыта использования этих одурманивающих веществ у них нет: возникает головокружение, меняется настроение и т. д. Информированность «в теме» довольно противоречива. С одной стороны, дети, конечно «в курсе», что употребление алкоголя и курение опасны для здоровья. Однако они далеко не всегда понимают и могут объяснить, в чём конкретно заключается эта опасность, повторяя традиционные «страшилки» взрослых: «Если будешь курить - заболеешь, от вина живот будет болеть» и т. д.

С другой стороны, дети почти ежедневно оказываются свидетелями сцен, демонстрирующих «привлекательность» одурманивающих веществ или, во всяком случае, их «безвредность»: реклама пива на экране телевизора, праздничное застолье дома, курящие на улице люди. ... В сознании ребёнка возникает так называемый когнитивный (информационный) диссонанс – одновременное присутствие противоречивых сведений об алкоголе или курении. Именно этот когнитивный диссонанс является основой для возникновения любопытства к одурманивающим веществам. Ребёнку становится интересно: а что же на самом деле представляют эти «таинственные» вещества? Почти треть младших школьников утверждают, что хотели бы попробовать алкоголь, не прочь покурить.

Сегодня возраст начала приобщения к одурманивающим веществам постоянно снижается. Есть дети, уже в 6-7 лет попробовавшие вино за праздничным столом или вместе с приятелями тайком покурывающие в подъезде. Чем раньше ребёнок знакомится с одурманивающими веществами, тем выше риск того, что в более «зрелом» возрасте у него возникнет пристрастие к алкоголю, курению. Возрастные особенности, способные провоцировать риск раннего приобщения к алкоголю и курению. В младшем школьном возрасте ребёнок проходит через так называемый кризис 7 лет. Он связан с изменением социальной позиции ребёнка. Теперь он школьник. У него новые обязанности и возможности, новое окружение, он знакомится с множеством людей – учителями, одноклассниками и т. д. Считается, что кризис 7 лет – это рождение социального «Я» ребёнка. Изменение самосознания приводит к переоценке ценностей. Теперь наибольшую значимость для ребёнка представляет всё, что так или иначе связано со школой, - школьные успехи, отношение учителя, отношение одноклассников и т. д. Для ученика его ситуация в школе – мощный источник положительных или отрицательных эмоций. Ситуация в школе во многом может повлиять на формирование определённого отношения к алкоголю и курению. Ребёнок, не нашедший себя в школе, чувствующий себя изгоем, пытается найти способы компенсации позиции отстающего. Тут все способы хороши, в том числе и попытки продемонстрировать свою самостоятельность, используя «вещества взрослых». Причём если в младшем школьном возрасте это просто демонстрация, то впоследствии для подростка это становится и способом получения положительных ощущений, избавления от неприятных переживаний, связанных, в том числе и со школой.

Во – первых, взрослым необходимо позаботиться о том, чтобы у ребёнка не формировался комплекс неполноценности (или сделать всё, чтобы избавить ребёнка от этого комплекса). **Нужно дать ему шанс почувствовать себя хоть в каком-нибудь деле успешным.** Это может быть спорт, опека младшего брата – любая деятельность. Во-вторых, **важно замечать любые, даже малейшие, продвижения в учении.** Эффективно и действенно сравнение его сегодняшних результатов с вчерашними.

Наиболее типичной схемой поведения младших школьников является реакция имитации, или подражания. Через эту стадию проходит практически каждый ребёнок, копируя черты человека, который наиболее авторитетен для него. Чаще всего таким образцом для младшего школьника являются его родители. И тут особое значение имеет отношение взрослого к одурманивающим веществам. Не случайно в семьях, где есть курильщики, дети раньше приобщаются к курению.

Ещё одна поведенческая реакция - это демонстрация своей «взрослости», отражающая стремление к самостоятельности. Зачастую способом такой демонстрации становится курение или знакомство с алкоголем. Чтобы ребёнок выбрал другие способы самоутверждения, необходимо создать условия, при которых он сможет почувствовать свою значительность, самостоятельность без вреда для здоровья.

Биологические, психологические, социальные факторы, повышающие риск курения и знакомства с алкоголем.

Биологические факторы. В настоящее время точно установлено, что существует генетически обусловленное нарушение, при котором в организме

человека вырабатывается недостаточное количество веществ, «ответственных» за возникновение положительно окрашенных ощущений (недаром эти вещества называют «веществами удовольствия»). Для людей с таким нарушением алкоголь, курение да и наркотики могут представлять особую привлекательность. В этом случае даже единственная проба того или иного одурманивающего вещества чрезвычайно опасна, поскольку зависимость от химического стимулятора формируется чрезвычайно быстро. Необходимо с раннего возраста учить его иным - не наносящим ущерба здоровью - способам регуляции своего состояния. Особое значение здесь приобретают занятия спортом, закаливание, повышающие общий тонус организма.

Помимо биологических факторов риска свою негативную роль могут сыграть и некоторые характерологические особенности ребёнка. В данном случае речь идёт об акцентуации характера. Психологи определяют акцентуацию как чрезмерное заострение некоторых личностных черт. В зоне риска находятся дети с неустойчивым типом акцентуации характера. Для них характерны быстрая переключаемость, неспособность длительное время сосредоточиваться на выполнении задания, повышенная утомляемость даже при не очень сложной работе. Начиная какое-то дело, они часто не доводят его до конца. Их отличают резкие перепады настроения, жажда развлечений, поиск новых ощущений. Поэтому такие дети легко идут на «эксперименты» с алкоголем и приобщаются к курению. Причём именно возникающий при этом эффект изменённого состояния для них чрезвычайно привлекателен.

Особого внимания требуют и дети с истероидным типом акцентуации.

Их отличительной чертой является стремление постоянно быть центром внимания окружающих. Часто им даже не важно, хвалят их или осуждают, главное, чтобы именно они были «темой разговора». Ради популярности они готовы совершать даже те поступки, которые в душе не одобряют. Поэтому такие дети могут пробовать алкоголь и курить даже не потому, что им это нравится, а чтобы выделиться, подчеркнуть свою непохожесть, «взрослость».

Особенности семейного воспитания. Огромное значение имеет нравственная атмосфера в доме, эмоциональная близость и доверие домочадцев друг другу.

Очень опасно воспитание по типу гипоопеки, когда дети испытывают явный недостаток внимания со стороны взрослых, оказываются предоставленными сами себе. Причины гипоопеки могут быть разные. Это и явное пренебрежение родителями своими обязанностями, и постоянные конфликты между родителями, которые не могут найти общего языка и в пылу борьбы совершенно забывают о сыне или дочери. Но гораздо чаще причина гипоопеки совсем иная - загруженность родителей на работе. Но опасна не только гипоопека, но и прямо противоположный тип воспитания - гиперопека. В этом случае родители с раннего детства контролируют буквально каждый шаг ребёнка, не давая ему возможности проявить самостоятельность. В результате ребёнок не получает собственного опыта преодоления трудностей, борьбы с неудачами, побед над собой. Привыкнув к постоянному контролю, подчинению указаниям взрослых, мальчик или девочка становятся подвластны любому внешнему влиянию. Они просто не могут отказаться от сомнительного предложения - ведь этому их в семье не научили.

При выкуривании одной сигареты в атмосферу переходят 0,008г никотина и другие вещества сгорания (табачные смолы, углекислый газ, сероводород и т. д.)

Никотин - сильнейший нервный яд. Про судьбу бедной лошади, погибающей от капли этого вещества, известно всем. А вот о том, что для человека смертельной дозой является 0,08г никотина (такое количество содержится всего в 10 сигаретах), знают немногие. Понятно, что далеко не весь дым поступает в лёгкие. Курильщику достаётся около 25% этого «дымного букета». Приблизительно 60% рассеивается в атмосфере, а вот 15% попадает в лёгкие окружающих. Кстати, если курильщик в той или иной мере защищён сигаретным фильтром, то про некурящих этого сказать нельзя.

В организме ребёнка механизмы, позволяющие за счёт работы печени, почек, лёгких по возможности быстро освободиться от токсических веществ, только формируются. Отсюда и печальная статистика: заболеваемость у детей курильщиков простудными инфекциями в 3 раза выше, бронхиальной астмой в 4 раза выше, аллергиями в 2 раза выше по сравнению с детьми из семей некурящих.

#### **Как избежать пассивное курение?**

- в семье должно быть запрещено курение в присутствии ребёнка;
- квартиру нужно часто и регулярно проветривать;
- нужно минимизировать воздействие запаха табачного дыма
- научить ребёнка правильному поведению в присутствии курящих людей;
- объяснить ребёнку, почему кто-то из его домашних курит, а ему это делать ни в коем случае нельзя.

Это касается не только детей курильщиков, но и мальчиков и девочек из некурящих семей. Ребёнок должен знать, что ему нельзя находиться в одном помещении с курящими. Он может выйти (из комнаты), он имеет право попросить взрослых людей прекратить курение в его присутствии. Важно объяснить опасность курения для здоровья самого ребёнка. При этом главный акцент стоит делать на значимых для мальчика или девочки вещах. Все дети мечтают вырасти, поэтому расскажите им о том, как курение влияет на рост. Все дети (особенно девочки) хотят иметь привлекательную внешность - и тут можно объяснить, что курение быстро старит и делает человека значительно менее привлекательным. Ну а если ребёнок мечтает о спортивных рекордах, занимается в спортивной секции, расскажите, что ещё ни одному курящему человеку не удавалось достичь высот в спорте.

#### **Информация к размышлению.**

Исследования убедительно показали, что табакокурение наследуется в российских семьях из поколения в поколение. В 8 из 10 случаев курящая девочка - это как бы слепок поведения курящей матери, а курящий мальчик - курящего отца

Что делать, если вы узнали, что ребёнок пробовал курить. Попросите его объяснить, почему он решил попробовать закурить. Причина, названная ребёнком, нередко может заставить взрослого задуматься, правильно ли он строит взаимоотношения с сыном или дочерью. Только тут нужно учитывать важный момент - ребёнок не всегда может дать сразу какое-то внятное объяснение: во-первых, потому, что ему бывает сложно сформулировать эту причину, во-вторых, зачастую он сам себе не отдаёт отчёта, зачем же он это сделал. И тут очень важна доверительная атмосфера разговора. Сын или дочь должны понимать: за честным признанием не последует наказание.

Следует разобраться в причинах, заставивших ребёнка попробовать закурить. Собственно говоря, обозначенная причина поможет вам найти ответ на вопрос, как

добиться того, чтобы курение не повторялось. А причины могут быть разные - тут и неорганизованный досуг, и любопытство («а что будет, если...»), и влияние друга, и просто растерянность, и неумение отказаться...

Ребёнок должен обязательно знать, что его поступок очень расстроил вас. Не бойтесь показать ему ваше огорчение, растерянность. Назовите ещё близких и авторитетных для ребёнка людей, которые огорчатся, узнав о его курении. Ребёнок в этом возрасте уже может и должен прогнозировать реакцию окружающих на его действия. Попросите его успокоить вас: дать обещание больше не повторять свой поступок.

### **Информация к размышлению.**

Хотя сегодня курят около 30% старшеклассников и почти 20% старшеклассниц, в ближайший год их число может увеличиться почти вдвое из-за поведенческих установок, поддерживающих употребление табака.

Под угрозой в первую очередь девочки. Исследования показали, что у мальчиков в большей степени, чем у их одноклассниц, отказ от курения ассоциируется со здоровым образом жизни. Мальчики в большей степени рассматривают сигареты как средство общения со сверстниками и возможность самоутверждения в компании, для девочек курение - чаще признак эмоционального переживания, способ снятия стресса. Хотя и для них сигарета - одна из возможностей установления моментальных дружеских контактов. Третья часть курящих подростков хочет отказаться от табака, но не может, так как не знает, как вести себя в курящей компании сверстников.

Вообще-то первая выкуренная сигарета не вызывает ничего, кроме отвращения,- слёзы на глазах, тошнота, головокружение, боль в висках...

Попробуйте понять причину курения подростка - ваш ребёнок явно испытывает дискомфорт. Не исключено, что это сигнал о каких-то серьёзных проблемах.

Взрослые должны быть готовы поддержать своё чадо в любой ситуации.

### **Шпаргалка для родителей.**

Научите сына или дочь противостоять давлению компании. Умение вовремя сказать «нет» очень пригодится в дальнейшей жизни. Обговорите с ребёнком форму отказа в ответ на протянутую сигарету. Это может быть твёрдо сказанное «Спасибо, я сейчас не хочу». И одновременно предложить приятелю как бы в обмен жвачку, конфету и т. п. И далее никаких объяснений со сверстниками. Чем короче и определённое ответ, тем он эффективнее. В совместном обсуждении вы сможете придумать более «работающую» фразу.

Если у школьника проблемы в общении со сверстниками, возможно, ему нужна поддержка психолога, а может, достаточно консультации со специалистом в школе.

Если курением ребёнок снимает стресс, заменой сигареты может стать его любимое блюдо или лакомство. Стабильное эмоциональное состояние вернут медленный глубокий вдох и выдох, повторённые три раза, а также неторопливый глоток воды. Известно, что вода растворяет никотин и вымывает его из организма.

Курение может быть бунтом против вас, уважаемые родители. Ваше дело - не встать на тропу войны с собственным ребёнком, а признать, что худой мир лучше доброй ссоры, и вести переговоры.

Повторим ещё раз прописную истину: дети из курящих семей, причём не

важно, подвержены этой пагубной привычке мать или отец, обычно сами рано начинают курить. Социологическое исследование, проведённое в ряде молодых семей, показало, что здоровый образ жизни ведут только 1% опрошенных. Большинство матерей, правда, пытаются бросить курить, но основной мотив - личное здоровье, о здоровье собственных детей в связи с табачным дымом вспоминают меньше половины молодых мам.

#### **Информация к размышлению.**

Желание бросить курить высказывают 60-90% курильщиков, 40-60% пытаются это сделать хотя бы раз в год. И лишь 2-3% ежегодно удаётся распрощаться с сигаретой. По мнению учёных, главное препятствие на пути отказа от курения - отсутствие достаточно глубокой мотивации бросить курить и табачная зависимость. По некоторым данным выраженная токсикомания отмечается у 20-30% курильщиков (особенно сильна она у «смолящих» свыше 15-20 лет). Однако как подсказывает опыт, перед лицом реальной опасности с сигаретой расставались даже курильщики с 30 - летним стажем .

Не можете сами бросить курить, обратитесь за помощью к специалистам.

#### **Шпаргалка для родителей.**

Лучший способ, чтобы ребёнок бросил курить - отказаться от курения всем членам семьи. В доме не должно быть сигарет, пепельниц с окурками, не приглашайте в гости курящих друзей и родственников. Ваша готовность идти на определённые жертвы во имя здоровья сына или дочери - очень серьёзный стимул для ребёнка. Только выполняйте данное ему обещание! Если сорвётесь сами, тогда что требовать с детей.

Предотвращение знакомства с одурманивающими веществами.

Как ни покажется странным, но семейная профилактика наркомании должна заключаться не только и даже не столько в беседах об опасности одурманивающих веществ. Гораздо важнее сформировать у ребёнка свойства и качества, обеспечивающие ему успешную социальную адаптацию, дающие ему возможность, решать возникающие проблемы и реализовать свои потребности без помощи наркотизации.

Прежде всего, это формирование у ребёнка культуры здоровья. Понятно, что такой воспитательный процесс должен начинаться задолго до наступления младшего школьного возраста. Важность и значение его очевидны. Культура здоровья - один из важнейших компонентов общей культуры человека, важное условие для самореализации. Вот почему так важно воспитывать у маленького человека личностные приоритеты здоровья - уже в младшем школьном возрасте мальчик или девочка должны понимать: здоровье - это одно из важнейших условий для счастливой жизни, его нужно беречь и укреплять.

Можно превратить процесс воспитания ценности здоровья в увлекательную игру. Игра - наиболее действенный для школьника и младшего школьника способ познания и взаимодействия с окружающим миром, в игре дети учатся друг с другом и взрослыми, проверяют свои силы т.д. Предложит сыну или дочери проводить зарядку для своего младшего брата, вести дневник, где ставить себе «улыбки» каждый раз, когда без напоминаний вымыл руки, отправиться в путешествие «за здоровьем» в... ванну и т. д. Эффект таких нехитрых приёмов оказывается удивительным - то, чего родителям не удавалось добиться ежедневными напоминаниями и нотация-ми, легко достигается в игре.

Игровая форма поможет вам объяснить ребёнку, почему и чем опасны одурманивающие вещества. Прекрасный пример - рассказ А.П.Чехова «Алёша». Маленький мальчик, тайком стянувший со стола отца сигареты, со скукой слушает его поучения о том, как опасно курить. Но вот потерявший всякую надежду на понимание отец рассказывает сыну немудреную сказку о короле, потерявшем сына из-за курения. И вдруг видит на щеках мальчика слёзы - растроганный сын бросается на шею отцу и обещает больше никогда не курить.

А почему дети или подростки начинают использовать одурманивающие вещества? Мы уже называли тут и любопытство, и желание новых, ещё не испытанных ощущений, и стремление стать в компании своим, потребность завоевать авторитет среди сверстников и т.д. А это значит, что второй важный секрет семейной профилактики заключается в том, чтобы помочь ребёнку освоить как можно больше способов реализации собственных потребностей, не прибегая к столь опасным способам. Только в этом случае можно говорить о существовании своеобразного внутреннего иммунитета к одурманиванию, поскольку оно теряет какое-то значение и привлекательность для ребёнка: стоит ли рисковать, если можно достичь желаемого за счёт собственных усилий, умений.

Нередко раннее приобщение к одурманивающим веществам происходит из-за того, что ребёнок подобным образом пытается завоевать авторитет среди сверстников, войти в компанию, стать «своим». Вот почему так важно научить ребёнка контактировать со взрослыми и ровесниками, помочь ему создать «свой круг», чтобы мальчик или девочка не испытывали одиночества и смогли реализовать свою потребность в общении. И рецепт тут тот же: сделать жизнь ребёнка разнообразной, чтобы у него была возможность общаться с большим кругом людей и учиться оценивать черты их характера, находить общий язык с окружающими, идти на компромиссы и отстаивать свою точку зрения.

Таким образом, семейная профилактика оказывается тесно связанной с другими аспектами воспитания и в конечном итоге сводится к формированию у ребёнка культуры жизни - потребности и умения в самореализации, способности гармонично строить свои отношения с окружающим миром. Эти качества способны стать надёжными внутренними барьерами для ребёнка, предотвращающими многие беды, в том числе и «дружбу» с одурманивающими веществами.

**Привычка курить, сильна, но человек еще сильнее, и он ее победит!**

## Занятие 4. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ПОЛОВ

Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", № 47/2004

**Цель:** научить подростков социальным навыкам, необходимым для взаимоотношений со сверстниками, умению познакомиться с понравившимся человеком.

### Задачи:

1. Обсудить, какие атрибуты привлекательны для лиц противоположного пола;
2. Обсудить значение внешних (физических) данных во взаимоотношениях;
3. Обсудить чувства, необходимые для начала разговора с человеком противоположного пола, и чувства, которые препятствуют этому (страх, стыд и т.д.).

**Время:** 45 минут.

**Материалы:** большой лист бумаги, фломастеры, карандаши.

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### I. Беседа.

#### Учитель:

- Сегодня мы будем отрабатывать социальные приемы на примере ситуаций, включающих отношения между мальчиками и девочками.

Какие атрибуты делают человека привлекательным, вызывающим стремление взаимодействовать?

Написать эти признаки на листе бумаги. Отметить, что некоторые из них могут быть прямо противоположными. Обсудить причины этого.

Например:

- внешний вид (прическа, макияж, фигура);
- «честный, открытый» взгляд;
- стремление другого вступить в диалог;
- хорошие манеры;
- вызывающее поведение;
- схожие черты поведения;
- сексуальная привлекательность;
- физическая сила.

### II. Примеры из жизни

Попросить участников вспомнить кинозвезд или «сексбомб», которые считаются сексуально привлекательными и в то же время относительно непривлекательны физически. Подумать, а затем обсудить, что это значит.

### III. Обсуждение чувств

#### Учитель:

- Есть чувства, которые могут затруднять первый разговор с человеком противоположного пола.

Например:

стеснительность;

думаешь, что совсем не достоин этого человека;  
боязнь, что тебя «пошлют»;  
окажешься человеком из другого круга;  
кажется, что по сравнению с ним/с ней ты «урод», плохо выглядишь;  
низкая самооценка.

Сейчас нам предстоит возможность проиграть одну из ситуаций и в дальнейшем разобрать возможные ошибки, взять на вооружение наилучшие способы общения.

#### **IV. Разыгрывание ситуации**

Предложить подросткам разыграть ситуацию по следующей инструкции:

**«Вы свободны. Как грамотно пригласить в кафе?»**

Дети разбиваются на пары, потом меняются ролями.

**«Если вам отказали, что ответить?»**

Спросить участников, какой способ пригласить в кафе они считают наилучшим.

Обсудить эффективность этих приемов.

#### **V. Выводы**

- Люди противоположного пола могут нравиться по многим причинам.
- Представления людей о привлекательности могут существенно различаться.
- Многие люди испытывают стеснение при разговоре с противоположным полом.
- Приемы, используемые для эффективного общения, могут быть применены для установления контакта и беседы с противоположным полом.

**Занятие 5.****АЛКОГОЛЬ:  
МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ****Цель:**

предоставить подросткам необходимую информацию для преодоления общепринятых мифов и неправильного понимания значения психоактивных веществ (алкоголя, табака, марихуаны).

**Задачи:**

1. Обсуждение причин употребления психоактивных веществ;
2. Обсуждение мифов и реальности воздействия психоактивных веществ на организм;
3. Узнать последствия долговременного и кратковременного эффекта влияния психоактивных веществ на организм;
4. Описать процесс превращения человека в зависимого от алкоголя, табака, марихуаны.

**Время:** 45 минут.

**Материалы:** большой лист бумаги.

**Задание на следующее занятие:** попросить детей принести рекламу алкоголя и сигарет, вырезанную из журналов и газет.

**ХОД ЗАНЯТИЯ****I. Описание влияния алкоголя на организм****Учитель:**

- 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 некоторые физиологические и поведенческие эффекты воздействия алкоголя на организм?

Провести групповую дискуссию о физиологических и поведенческих эффектах влияния алкоголя на организм.

**Небольшие дозы алкоголя:**

- снижают способность ясно мыслить и принимать решение;
- заставляют почувствовать небольшое расслабление;
- заставляют почувствовать себя более свободным и смелым, чем обычно.

**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;
- легкомыслие.

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

### **II. Объяснение причин употребления ПАВ.**

Убедить подростков в том, что большинство взрослых употребляют алкоголь только иногда и в умеренных дозах.

#### **Учитель:**

- Какой процент населения употребляет алкогольные напитки? 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. Реальные цифры — 10–12% взрослых являются сильно пьющими, выпивают за один прием 150 г водки и больше, пьют не реже чем раз в неделю.

Объяснить подросткам, что люди могут пить по-разному.

Попросить перечислить те **модели употребления алкоголя, которые они видели.**

Записать на бумаге

- алкоголь употребляют во время обеда,
- во время праздников,
- в общественных местах - кафе, ресторанах,
- после окончания рабочего дня

#### **Общепринятые модели употребления алкоголя:**

- на вечеринках;
- на семейных праздниках;
- перед едой «для пищеварения»;
- в ресторанах, кафе, барах;

на улицах (чаще пьют пиво — прямо из бутылок на больших городских праздниках);

- на пляже во время отдыха;
- в общественном транспорте.

#### **Модели поведения:**

**1.** Полная трезвость. Около 30% взрослых не пьют вообще. Причины: нелюбовь к спирт-ному, религиозные убеждения, аллергия, бывшие алкоголики, которые излечились и боят-ся рецидива.

**2.** Ритуальное употребление алкоголя. Это употребление алкоголя в контексте религиоз-ных 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 устранить их.

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

- А какие последствия после употребления алкоголя вы знаете? (ссоры с близким человеком; чувство вины перед другим и перед собой; снижение самоуважения; развод в семье; смерть или несчастный случай.)

**Учитель:**

- 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.

### **III. Обсуждение мотивации употребления или неупотребления алкоголя.**

Спросить подростков, почему люди пьют и почему не пьют. Разделив лист бумаги на две части, заполняем табличку.

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

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 учителем:

- 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?

**Учитель:**

- 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.

**IV. Беседа**

Показать подросткам, что употребление алкоголя не является эффективным методом раз-решения проблем.

**Учитель:**

- Алкоголь является психоактивным веществом, содержащимся в спиртных напитках. Алкоголь угнетает работу головного мозга, т.е. заставляет мозг работать более мед-ленно. Небольшое количество алкоголя: уменьшает способность четко мыслить и при-нимать решения; приводит к тому, что люди чувствуют себя более смелыми, чем обыч-но, и идут на риск. Большое количество алкоголя: снижает активность различных отде-лов 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, прикосновения, 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.

**V. Обобщение основного содержания занятия**

Алкоголь — психоактивное вещество. Подобно другим психоактивным веществам,

которые относятся к категории депрессантов, алкоголь замедляет работу коры головного мозга и нервной системы в целом.

Хотя около 70% взрослых употребляют алкоголь, подавляющее большинство делает это от случая к случаю и в умеренных дозах Треть всех взрослых вообще не пьет.

Только небольшая часть взрослых — пьяницы и алкоголики.

Алкоголь не может сделать человека сильнее, сообразительнее, симпатичнее, сексуальнее, могущественнее и т.д.

Употребление алкоголя не является эффективным способом разрешения проблем, фактически он их усугубляет.

Умение много пить не пьянея ничего общего не имеет с силой или другими положительными свойствами человека.

Опьянение или постоянное употребление алкоголя не делает человека старше или лучше.

## **Занятие 6. НА ПУТИ К ОБРАЗОВАННОМУ ЧЕЛОВЕКУ**

Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", № 47/2004

Подростковый возраст характеризуется ростом сознания и самосознания детей, расширяется сфера их знаний о себе, о людях, об окружающем мире. Развитие самосознания подростка находит свое выражение в изменении мотивов основных видов деятельности: учения, общения и труда.

Детские мотивы, характерные для младшего школьного возраста, — главным образом внешние и краткосрочные (требование родителей, похвала учителя и т.п.) — теряют свою силу. Новые же, «взрослые» мотивы (внутренние и долгосрочные — саморазвитие, социальные достижения) формируются не сразу.

Именно поэтому можно наблюдать снижение интереса учащихся 7-х классов к учению, что нередко приводит к снижению успеваемости. Следовательно, необходимо специально организовывать ситуации, способствующие формированию у подростков мотивации к учению.

### **Цель занятия:**

Способствовать формированию у учащихся долгосрочной мотивации учебной деятельности.

### **Задачи**

Стимулировать учащихся к размышлению об отличительных особенностях образованного человека, а также об условиях, необходимых для того, чтобы стать образованным человеком.

Создать положительный (привлекательный) образ образованного человека как перспективной цели образования.

Создавать условия для стимулирования учащихся к самообразованию и саморазвитию.

Создать условия для творческого самовыражения учащихся.

### **Оборудование, материалы**

На каждую подгруппу — шаблоны фигуры человека, цветная бумага, клей, ножницы, цветные фломастеры.

На каждого человека — полоска цветного картона («кирпичик»). Магнитная доска, магниты.

### **Условия проведения**

В помещении, где проводится мероприятие, столы составлены таким образом, чтобы образовать 2 рабочих места для групп из 5–6 человек (2 стола, составленных вместе, стулья вокруг них). При этом центральная часть помещения свободна.

## **ХОД ЗАНЯТИЯ**

Дети заходят в класс и в случайном порядке делятся на 2 группы по 5-6 человек, затем садятся на рабочие места. учитель следит, чтобы в каждой группе было примерно равное количество подростков обоего пола.

### **Учитель:**

- Здравствуйте! Сегодня я хочу обсудить с вами, кто такой образованный человек.

Каждый из нас слышал словосочетание «образованный человек» и знает, что его все уважают, ценят, относятся к нему с симпатией. Каждый из нас, я думаю, хотел бы быть образованным человеком. Давайте задумаемся — а кто же это такой и какие качества ему присущи?

Наша с вами задача — создать портрет образованного человека. Для этого вы разделены на 2 группы. Сейчас каждой группе я раздам пакеты со всем необходимым для того, чтобы группа могла создать свой портрет образованного человека.

В каждом пакете находится «необразованный человек» (ведущий показывает шаблон фигуры человека) — у него нет ничего, даже одежды. Также в пакете вы найдете цветную бумагу, клей, ножницы, фломастеры.

В течение 15 минут подумайте и обсудите в группе те качества и свойства, которые определяют образованного человека. Обсудите, как вы эти качества и свойства отразите на портрете. Ваша задача — отобразить не только внешние черты (цвет глаз, форму носа и т.д.), но и внутренние — его характер, способности. Если во время выполнения задания у вас возникнут вопросы — обращайтесь ко мне. Если есть вопросы сейчас — спрашивайте.

Учитель отдает пакеты каждой группе. Ребята приступают к работе. Во время выполнения задания учитель подходит к каждому столу, отвечает на вопросы, при необходимости уточняет задание, интересуется ходом работы, направляет тех, кто зашел в тупик, подбадривает сомневающихся, напоминает о лимите времени. Через 15 минут он напоминает, что время подходит к концу и необходимо закончить задание через несколько минут (не более 5).

**Примечание для учителя.** Обычно при выполнении этого задания в классе становится довольно шумно. Но это, как правило, деловой шум, свидетельствующий о том, что среди учеников нет равнодушных. Учащиеся с большим интересом и энтузиазмом выполняют задание: бурно обсуждают качества образованного человека и способы их воплощения на шаблоне, спорят, распределяют роли (кто придумывает, кто рисует, кто вырезает и клеит, кто пишет). Не стоит их утихомиривать, необходимо только следить, чтобы шум оставался «деловым» до конца занятия.

#### **Учитель:**

- Теперь, когда группы создали свой портрет образованного человека, выберите от каждой группы тех ребят, которые представят вашего образованного человека всему классу.

От каждой группы по очереди выступают представители, демонстрируя классу портрет и рассказывая о тех качествах и свойствах, которые, по мнению их группы, присущи образованному человеку. По окончании мини-рассказов учитель предлагает закрепить портреты на магнитной доске, чтобы они были видны всему классу.

**Примечание для учителя.** Примеры качеств образованного человека, представленные подростками:

сообразительный	умный,
самостоятельно мыслящий	любящий науку и учение,

мудрый, ответственный	трудолюбивый,
опрятный	пунктуальный,
тактичный	воспитанный,
интересный	активный,
независимый	солидный;
человек, уважающий людей	патриот и индивидуальность.

**Учитель:**

- Спасибо всем, вы отлично поработали. Посмотрите, перед нами 2 образованных человека, которые ... (называет 5–6 качеств, присутствующих в работах ребят). При этом, я думаю, все согласятся, что пока никто из нас не является по-настоящему образованным человеком, мы все только стремимся к этому идеалу. Поэтому я предлагаю сделать следующее. Пусть каждый из вас встанет на том расстоянии от идеала, на котором он себя ощущает. Постарайтесь оценить, какое расстояние отделяет вас от по-настоящему образованного человека. Я тоже вместе с вами поищу это место.

Ребята встают со своих мест, ходят по классу, находят «свое» место. Для тех, кто затрудняется, ориентиром может служить ведущий, который выбрал место ближе к противоположной от доски стене класса.

**Примечание для учителя.** Здесь важно предложить подросткам выполнить задание, условно говоря, в реальном пространстве, что позволит им не только поразмыслить, но и подвигаться по классу в поисках «своего» места.

Сначала некоторые ребята (чаще — мальчики) подходят к самой доске, говоря о том, что они уже образованные и им нечему учиться. Но это лишь мальчишеская шутка, игра. Учителю не следует одергивать ребят, делать им замечания, просить быть серьезнее и т.д. После выплеска эмоций каждый подросток довольно серьезно и ответственно начнет искать свое место. Этому во многом способствует включение в выполнение задания ведущего, который служит для подростков своеобразным ориентиром («если уж взрослый человек, педагог (психолог) считает себя недостаточно образованным, то и нам не стыдно признаться в этом...»).

**Учитель:**

- Как видите, мы все находимся на разном расстоянии от нашего идеала — образованного человека.  
- А теперь попробуем все вместе преодолеть этот путь между нами и идеалом. Для этого подойдите ко мне и возьмите по цветному «кирпичику» (полоска цветного картона). Из этих кирпичиков мы выложим дорогу до нашего идеала. Но сначала каждый должен написать на своем «кирпичике» то качество, то условие, которое ему необходимо для того, чтобы стать образованным человеком.

Учащиеся выполняют задание — пишут на полосках цветного картона качества или условия, которые им необходимы.

**Учитель:**

- Каждый из вас по очереди будет класть свой «кирпичик» на пол, громко называть то качество или условие, которое он написал, и мы все вместе будем продвигаться по выложенной дорожке к нашему идеалу — образованному человеку.

Ребята по очереди кладут свои полоски, называют качества, и весь класс делает шаг вперед. Когда все полоски-«кирпичики» выложены, ребята оказываются у самой доски, рядом со своими портретами образованного человека.

**Примечание для учителя.** Как ни странно, выполнение этого задания для учащихся сложнее, чем поиск качеств образованного человека. Возможно, потому, что они его выполняют самостоятельно, без групповой поддержки. Наверное, с этим связано и меньшее разнообразие качеств, условий.

Вот примеры качеств, которые выделили подростки:

трудолюбие, усидчивость,  
усердие, упорство,  
оптимистичность, умственные способности,  
эрудированность, смелость.

**Учитель:**

- Наконец-то мы дошли! Тяжелый же проделали путь! Для этого нам понадобилось ... (называет несколько качеств, условий, которые написали ребята). Непростая, оказывается, это задача — стать образованным человеком!  
Ведущий предлагает ребятам образовать тесный круг.

**Учитель:**

- В заключение я попрошу вас немножко подумать и ответить на вопросы:

- Понравилось ли вам наше занятие?
- Что нового вы узнали сегодня?
- Какие вводы сделали для себя?

Ребята по желанию отвечают на вопросы.

**Учитель:**

- Мне тоже понравился наше с вами занятие. Мне понравилось с вами думать, обсуждать. Спасибо вам! Наш урок закончен, до свидания!

## Занятие 7. ЕСЛИ В КЛАССЕ НАЗРЕВАЕТ КОНФЛИКТ

### Цель:

Развитие умений нравственного самопознания, самоанализа и самооценки в результате анализа конфликтных ситуаций.

### Задачи:

1. Выяснить, насколько конфликтны дети в классе путём тестирования.

Научить преодолевать конфликт, участником которого он стал, методом его предупреждения.

Развивать умение разрешать конфликты

### Подготовительная работа.

Подготовить листы чистой бумаги для учащихся, участвующих в тестировании; предлагается на отдельных, неподписанных листочках написать конфликты, которые произошли с ними (конфликтные ситуации будут проанализированы на практикуме).

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### I. Информация.

#### Учитель:

- В жизни, наверняка, каждому из нас приходилось попадать в конфликтные ситуации или быть затейником конфликта. А вот как и кто из него выходит? Можно ли избежать конфликта? Действительно ли причина в вас? На эти вопросы мы ответим вместе на сегодняшнем занятии.

- Я предлагаю вам ответить на вопросы теста, название и результаты которого вы узнаете, искренне ответив на все вопросы. Но сначала дайте самооценку своему поведению: я – конфликтный человек; я – неконфликтный человек; я избегаю конфликтов. Результаты тестирования вы соотнесете с самооценкой.

- Сразу подсчитывайте баллы:

«А»- 4 балла

«Б» - 2 балла

«В»- 0 баллов

### Тест «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации»

Вопросы	Варианты ответов
1. Представьте, что в общественном транспорте начинается спор. Что Вы предпринимаете?	А) избегаю вмешиваться в ссору можете вмешаться и встать на сторону потерпевшего всегда вмешиваетесь, отстаиваете свою точку зрения.
2. На классном часу Вы критикуете товарищей за допущенные ошибки.	А) нет да, в отличие от вашего личного отношения к нему В) всегда критикуете за ошибки.
3. Любите ли Вы спорить со своими одноклассниками?	А) только с теми, кто не обижается Б) да, только по важным вопросам В) всегда критикуете за ошибки.

4. Кто-то пытается пролезть впереди Вас без очереди?	) считая, что вы ни хуже его, попытаетесь обойти очередь Б) возмущаетесь, но про себя В) открыто высказываете своё недовольство.
5. Вы встретили одноклассников, которые курят как вы отреагируете?	А) ничего не скажете Б) сделаете им замечание В) отчитаете.
6. В школьной столовой Вы замечаете, что буфетчица Вас обсчитала. Что Вы предпринимаете?	А) спокойно говорите, что не хватает сдачи Б) просите, чтобы при вас пересчитали В) это будет поводом для скандала.
7. Вы замечаете, что ваш одноклассник занимается посторонними делами. Возмущает ли Вас это?	) Да, но ваше высказывание ничего не изменит. Выливаете недовольство на одноклассников.
8. Вы спорите с вашими одноклассниками и убеждаетесь, что он прав. Признаете ли вы свою ошибку?	А) нет Б) разумеется В) ни за что.

### Обработка результатов теста:

- Вы тактичны, не любите конфликтов, избегаете критических ситуаций. Вы стремитесь быть приятным для окружающих, оказываете помощь.
  - О вас говорят, что вы конфликтная личность. Вы настойчиво отстаиваете своё мнение.
  - ке - Вы ищите повод для ссоры, большая часть которых мелочна. Любите кричать, навязывать своё мнение, даже если вы не правы.
- Зачитать характеристику.

### II. Изложение «Я - позиции»

- Совпала ли с результатом тестирования ваше самооценка? (подсчитать количество детей)
- Приходилось ли вам попадать в конфликтную ситуацию? (зачитать несколько письменных ответов детей на вопрос: «Напишите конфликты, которые происходили с вами»)
- Можно ли разрешить конфликт, не ущемляя права и чувства достоинства всех людей, задействованных в конфликте?
  - Что чаще всего является для вас причиной конфликта?
  - Что же нужно сделать, чтобы избежать конфликта? По любой причине:
    - сплетни
    - совать нос в чужие дела

- от нечаянного толчка

### **Вопрос для каждой группы:**

- Является ли спор причиной конфликта? (ответы каждой группы)

### **Блок информации:**

**СПОР** – это словесное состязание, обсуждение чего-нибудь, в котором каждый отстаивает свое мнение. Это конфликт, где существует противоречие во мнениях и точках зрения. В жизни противоречий между людьми возникает больше в силу того, что все люди разные.

### **ПРОТИВОРЕЧИЯ - ЭТО РАЗНОГЛАСИЯ:**

- мотивов, потребностей, ценностных ориентаций людей;
- взглядов, убеждений;
- понимания, интерпретации информации;
- ожиданий и позиций;
- оценок и самооценок;
- знаний, умений, способностей;
- эмоциональных и психологических состояний;
- целей, средств, методов и способов достижения целей.

Так как противоречия существуют всегда, надо понимать, что конфликты будут возникать постоянно, надо лишь научиться разрешать конфликты. Прежде всего надо знать, что такое конфликт.

**Г** – это процесс резкого обострения противоречия и борьбы двух или более сторон в решении проблемы, имеющей личную значимость для каждого из участников

### **Ш. Причина «Я - позиции»**

Каждая группа - один ответ.

#### **«Я – позиция» и общественно - значимая норма.**

Рассмотрим две противоположные точки зрения. Каждый из нас поддается влиянию других людей, а иногда и сами влияем на них в разных целях.

Можно и нужно разрешать конфликт путём управления сильной уравновешенной личности, не бояться правых и внешних.

Пусть останется, как было, само собой всё утрясётся, забудется.

К какому мнению вы прислушиваетесь?

Нужно обязательно наказывать и поставить на место виновных. Реагировать сразу на их нелепое поведение. Протестовать и оспаривать свою точку зрения.

Нужно помнить: сколько людей столько и мнений. Каждый настолько индивидуален, что ему самому хочется реализовать, показать себя в коллективе, и, если это удастся, он забывает и затевает конфликт. Спокойней относитесь к таким людям. Им скучно наедине с собой.

#### **Дискуссия.**

Происходит обсуждение между группами поставленных вопросов. Следить за тем, что бы это не переросло в конфликт.

### **Рефлексия.**

- Каждая группа, что полезного для себя узнала в поведении и разрешении конфликта? Почему?
- Что вам не понравилось сегодня? Почему? (Ответить можно путём сворачивания листа бумаги в трубочку, закрывая свой ответ, затем читает все ответы учитель)
- Что полезного было в нашем обсуждении? Почему?
- Кто остался при своём мнении? Почему?

### **Свободный выбор.**

Послушайте мнения психолога о разрешении конфликта.  
 наша задача решить проблему  
 без обвинений  
 без оправданий  
 не прерывая друг друга  
 говоря только правду.

### **Выслушайте каждого:**

каждый участник конфликта должен рассказать, что произошло с ним.  
 каждый следующий говорит о происшедшем своими словами, во избежание недопонимания.  
 каждый рассказывает о своём отношении к конфликту.

### **Разрешение конфликта.**

каждый объясняет, что ему необходимо для разрешения конфликта.

Из каждой сложившейся ситуации есть выход, но, только следуя такой схеме поведения, можно найти «больной зуб» и удалить его. Прийти к примирению. Будьте разумны, не спорьте, лучше промолчите и улыбнитесь. А если вам хочется позлорадствовать, покажите ему «фигу» в кармане.

## Занятие 8. СПОСОБЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

Автор-составитель: социальный педагог МОУ сош № 4 Лазашвили Н.О.

### Цель:

Формирование способов оптимального поведения в состоянии стресса и переживания острых негативных эмоций.

### Задачи:

Научить способам борьбы со стрессом;

Закрепить представления о состоянии стресса и способах совпадения с ним,

Закрепить навык конструктивного поведения в ситуации переживания стресса.

### Методическое оснащение:

репродукции картин (слайдов) И.Е. Репин «Иван Грозный и его сын Иван», «Княжна Тараканова»; пиктограмма «Человек, переживающий стресс»;

анкета «Умеете ли вы справляться со стрессом?», Тест «Состояние вашей нервной системы», плакат «Способы борьбы со стрессом».

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### I. Вводная часть.

Актуализация знаний учащихся о негативных эмоциональных и стрессовых состояниях. Демонстрируются репродукции картин, обращается внимание на различия при переживании острых стрессовых состояний (ярость, упадок сил), дается определение понятия «стресс» - совокупность защитных реакций организма, вызванных резкими изменениями статуса или окружающей среды.

- защитная реакция организма, возникающая в ответ на неблагоприятные изменения среды (Г. Селье)

**Стресс** - эмоциональное напряжение, которое возникает в результате неприятных переживаний.

- способ достижения устойчивости организма при действии на него повреждающего фактора, адекватного качественной и количественной характеристике раздражителя
- Подчеркивается, что в целом **стресс** – это реакция организма.

На доске таблица- пиктограмма «Человек, переживающий стресс»

«Человек чувствует»	«Человек делает»
1. неуверенность	1. волнуется
2.	2.

Таблица заполняется по мере ответов на вопросы в ходе беседы:

- Человек в ситуации:

перед экзаменом;

на финальном матче;

поездка на метро;

крупный выигрыш;

ссора с другом;

сильный шум ночью в квартире соседей;

ссора с родителями;  
 конфликт с одноклассниками,  
 конфликт с учителем...

При общении обращается внимание на эффект саморегулирования стрессовых факторов.

## **II. Основная часть.**

### **1. Формирование представлений о способах борьбы со стрессом.**

Предлагается анкета «Умеешь ли ты справляться со стрессом?». Подводя итоги, говорится о вреде стресса; подчеркивается особый вред постоянно действующих стрессовых факторов.

**Длительное воздействие стресса приводит к:**

- снижению общей психической устойчивости организма;
- появлению чувства неудовлетворенности результатами своей деятельности;
- тенденция к отказу от выполнения задания в ситуациях повышенного требования

**Способы быстрого снятия стресса.**

- Физические упражнения;
- Глубокое дыхание;
- Расслабление;
- Отрыв от повседневности;
- Массаж;
- Пересмотр жизненных позиций.

**Естественные способы саморегуляции:**

- смех, улыбка, юмор;
- длительный сон;
- музыка, танцы, общение с природой;
- размышления о приятном;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание приятных для вас вещей; высказывание комплиментов

**Саморегуляция** - это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием

**Выделяют следующие способы саморегуляции:**

- способы, связанные с управлением дыхания;
- способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением;
- способы, связанные с воздействием слова;
- способы, связанные с использованием образов.

**Методы саморегуляции:**

Изменить направление мыслей.

Полтора выходных на каждую неделю.

Полная сосредоточенность на пище во время еды.

Привычка к медленной ходьбе, медленной еде, неторопливым разговорам.

Чаще улыбаться и проявлять как можно больше доброжелательности при встрече с людьми.

Живите, предвкушая удовольствие.

Свой досуг нужно заполнять творчеством.

Не заикливаться на прошлом и будущем, а жить настоящим.

Ставить перед собой реальные цели.

1. Брать ответственность за себя, за свои поступки.

2. Не играть в игру «Поиск виноватого».

3. «Написать письмо другу».

4. Лечение окружающей средой.

5. Созерцать то, что вам приятно; отвлекают от стресса деревья с округлой кроной (береза, ива) и запахом (сосна, ель).

## **2. Упражнения, помогающие справиться со стрессом.**

Существуют не только психологические способы борьбы со стрессом. Я хочу вам продемонстрировать и физиологические способы борьбы со стрессовой ситуацией.

### **А) Антистрессовые точки, помогающие организму справиться с напряжением и воздействующие на наше подсознание:**

#### **Лицевая часть головы:**

Третий глаз между бровями. Массировать одним пальцем 20-25 раз, надавливая на точку.

Между крыльями носа. Восстанавливает обоняние, успокаивает.

Точка расположена по средней части лица на нижней челюсти, под нижней губой и верхнем краем подбородка. Эта точка связана со щитовидной железой, уменьшает возбуждение.

Височная ямка (парная). Снятие головной боли.

Затылочные бугры (три точки). Снимают головную боль.

#### **Шейный отдел позвоночника.**

Подбородок выдвигаем в разные стороны;

«Черепашка». Наклоны головы вперед, назад на плечи по 10-15 раз;

«Нахмуренный ежик». Шею втянуть подбородок опустить;

«Сова». Прямо держать голову и плечи, поворачивать голову вправо, глаза смотрят влево, вслед за глазами повернуть голову;

«Тыква». Круговые движения головой.

#### **Массаж ладоней и пальцев: массировать поочередно каждый палец по 2 минуты.**

Указательный палец – легкие;

Средний палец – сердечно-сосудистая и кровеносная система;

Безымянный палец – выделительная система, лимфа;

Мизинец палец – сердечная деятельность;

Большой палец – мозг.

Точка «ХГУ» точка жизни (тонус кишечника) – между большим и указательным пальцем.

#### **Массаж и самомассаж ушных раковин:**

Растирание мочек; нежное, затем сильное 3 минуты.

Дергаем в разные стороны 6-7 раз.

Массаж точки ниже козелка 6-7 раз.

«Вакуум» надавливание на уши 6-7 раз.

#### **Массаж глаз. Снимает внутреннюю напряженность на 20-30 %.**

Мощное надавливание на глазное яблоко ладонью до 7 раз.

Два пальца расширяют глазную щель и пытаются открыть глаза.

Круговые движения с закрытыми глазами по часовой и против часовой стрелки 7 раз.

Поднять глаза на затылок с закрытыми глазами и увидеть очаг поражения на затылке.

### **Б) Способы, связанные с управлением дыханием**

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

#### **Способ 1**

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;

снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

#### **Способ 2**

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

#### **Способ 3**

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох: глубоко выдохните;

задержите дыхание так долго, как сможете;

сделайте несколько глубоких вдохов;

снова задержите дыхание.

**3.** Демонстрируется плакат «Способы борьбы со стрессом»; подумать, какой из способов наиболее оптимальный для учащихся, членов их семьи.

### **III. Заключительная часть.**

Отработка личной стратегии борьбы со стрессом. Предлагается ответить на вопросы теста «Состояние вашей нервной системы» (По К. Либельт)

Обобщение полученных знаний и опыта.

### **IV. Рефлексия**

Учащиеся делятся на **2 группы**, одна из которых должна найти **доводы «за»**, а другая «против» высказываний:

«Стресс вреден, если...»,

«Стресс полезен, если...», затем группы меняются.

### **V. Домашнее задание.**

Обсудить с членами семьи способы противостояния стрессу.

## Приложение к занятию

**Анкета.** «Умеете ли вы справляться со стрессом?»

Утверждение	Часто	Редко	Никогда
1. Я чувствую себя счастливым	0	1	2
2. Я сам могу сделать себя счастливым	0	1	2
3. Меня охватывает чувство безнадежности	2	1	0
4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к алкоголю, успокоительным таблеткам	0	1	2
5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту	0	1	2
6. Я склонен к грусти	2	1	0
7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим	2	1	0
8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте	2	1	0
9. Я легко расстраиваюсь	2	1	0

### Интерпретация.

0 – 3 очка: вы умеете владеть собой, и, вероятно, счастливы.

4 – 7 очков: ваша способность справляться со стрессом где – то на среднем уровне. Вам очень полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справиться со стрессом.

8 и более очков: вам трудно бороться со стрессом, жизненными невзгодами. Если вы не начнете использовать более эффективные методы борьбы со стрессом, у вас могут быть серьезные проблемы со здоровьем.

### Тест «Состояние вашей нервной системы» (По К. Либельт)

**Инструкция.** Обведите кружком одну из четырех цифр в графах справа напротив описания каждого симптома в зависимости от того, как часто вы обнаруживаете этот симптом у себя.

№ п/п	Симптом	Нет	Редко	Да	Очень часто
1.	Часто ли вы бываете раздражены, нервничаете, ощущаете беспокойство?	0	3	5	10
2.	Часто ли у вас учащенный пульс и сердцебиение?	0	2	3	6
3.	Часто ли вы быстро устаете?	0	2	4	8
4.	Страдаете ли вы повышенной чувствительностью к шуму, шороху или свету?	0	2	4	8
5.	Бывают ли у вас резкие смены настроения, возникает чувство неудовлетворенности?	0	2	3	6

6.	Вы спите беспокойно, часто просыпаетесь? Страдаете бессонницей?	0	2	4	8
7.	Страдаете ли вы непроизвольным потоотделением?	0	2	3	6
8.	Затекают ли у вас мышцы? Ощущаете ли вы непривычное щекотание, подергивание в суставах?	0	2	4	8
9.	Страдаете ли вы забывчивостью, часто плохо способны концентрировать внимание?	0	2	4	8
10.	Страдаете ли вы от зуда?	0	2	3	6
11.	Необходимо ли вам в вашей профессиональной деятельности быть “на высоте”?	0	2	4	8
12.	Часто ли вы бываете в плохом настроении, проявляете агрессивность? Быстро ли вы теряете самообладание?	0	2	4	8
13.	Копите ли вы неприятности в себе?	0	2	4	8
14.	Ощущаете ли вы недовольство самим собой и окружающим миром?	0	2	4	8
15.	Курите ли вы?	0	2	5	10
16.	Бывают ли у вас неприятности? Мучают ли вас страхи?	0	2	4	8
17.	Есть ли у вас недостаток в возможности подвигаться на свежем воздухе?	0	2	4	8
18.	Есть ли у вас недостаток в возможности разрядиться, обрести душевное равновесие?	0	2	4	8

### Обработка результатов

Сложите обведенные цифры.

**0–25:** эта сумма может вас не беспокоить. Однако все-таки обратите внимание на сигналы вашего организма, постарайтесь устранить слабые места.

**26–45:** поводов для беспокойства нет и в этой ситуации. Однако не игнорируйте предупреждающие сигналы. Подумайте, что вы можете сделать для вашего организма

**46–60:** ваша нервная система ослаблена. Для здоровья необходима перемена образа жизни. Проанализируйте вопросы и ответы на них. Так вы найдете направление необходимых перемен.

Более 60 баллов: ваши нервы сильно истощены. Необходимы срочные меры.

### Плакат «Основные принципы борьбы со стрессом»

- Научиться по – новому смотреть на жизнь.
- Быть оптимистом.
- Регулярно заниматься физическими упражнениями.
- Стремиться к разумной организованности.

- Научиться говорить «нет».
- Учиться радоваться жизни.
- Не быть максималистом.
- Не концентрироваться на себе.
- Не копаться в своем прошлом.
- Правильно питаться.
- Высыпаться.
- Не употреблять алкоголь.

## 21. Диагностика стратегий поведенческой активности в стрессовых условиях

**Инструкция.** Вам предлагается ряд вопросов, касающихся особенностей жизни, активности в делах и общении или поведения в эмоционально-напряженных ситуациях. Внимательно прочтите каждый вопрос (утверждение) и выберите вариант ответа, который наиболее соответствует вашему поведению.

### Опросник

1. Бывает ли вам трудно выбрать время, чтобы сходить в парикмахерскую?
  - 1) никогда;
  - 2) иногда;
  - 3) почти всегда.
2. У вас такая работа, которая «взбадривает» (стимулирует)?
  - 1) меньше, чем работа большинства людей;
  - 2) примерно такая же, как работа большинства людей;
  - 3) больше, чем работа большинства людей.
3. Ваша повседневная жизнь в основном заполнена:
  - 1) делами, требующими решения;
  - 2) обыденными делами;
  - 3) делами, которые вам скучны.
4. Жизнь некоторых людей порой бывает переполнена неожиданностями, непредвиденными обстоятельствами и осложнениями. Как часто вам приходится сталкиваться с такими событиями?
  - 1) несколько раз в день;
  - 2) несколько раз в неделю;
  - 3) примерно раз в день;
  - 4) раз в неделю;
  - 5) раз в месяц или реже.
5. В случае, если вас что-то сильно гнетет, давит или люди слишком многого требуют от вас, то вы:
  - 1) теряете аппетит и/или меньше едите;
  - 2) едите чаще и/или больше обычного;
  - 3) не замечаете никаких существенных изменений в обычном аппетите.
6. В случае, если вас что-то гнетет, давит или у вас есть неотложные заботы, то вы:
  - 1) немедленно принимаете соответствующие меры;

2) тщательно обдумываете, прежде чем начать действовать.

7. Как быстро вы обычно едите?

1) я обычно кончаю есть раньше других;

2) я ем немного быстрее других;

3) я ем с такой же скоростью, как и большинство людей;

4) я ем медленнее, чем большинство людей.

8. Ваши родные или друзья когда-либо говорили, что вы едите чересчур быстро?

1) да, часто;

2) да, раз или два;

3) нет, мне никто никогда этого не говорил.

9. Как часто вы делаете несколько дел одновременно, например, едите и работаете?

1) я делаю несколько дел одновременно всякий раз, когда это возможно;

2) я делаю это только тогда, когда не хватает времени;

3) я делаю это редко или никогда не делаю.

10. Когда вы слушаете кого-либо, и этот человек слишком долго не может закончить мысль, вы

чувствуете желание поторопить его?

1) часто;

2) иногда;

3) почти никогда.

11. Как часто вы действительно заканчиваете мысль медленно говорящего, чтобы ускорить разговор?

1) часто;

2) иногда;

3) почти никогда.

12. Как часто ваши близкие или друзья замечают, что вы невнимательны, если вам говорят о

чем-либо слишком подробно?

1) раз в неделю или чаще;

2) несколько раз в месяц;

3) почти никогда;

4) никогда.

13. Если вы говорите своим близким или друзьям, что приедете в определенное время, то как часто вы опаздываете?

1) иногда;

2) редко;

3) почти никогда;

4) я никогда не опаздываю.

14. Бывает ли, что вы торопитесь к месту встречи, хотя времени еще вполне достаточно?

1) часто;

2) иногда;

3) редко или никогда.

15. Предположим, что вы должны с кем-то встретиться в условленное время, например, на

улице, в вестибюле метро и т. п., и этот человек опаздывает уже на 10 минут, то вы:

- 1)спокойно подождете;
- 2)будете прохаживаться в ожидании;
- 3)обычно у вас есть с собой книга или газета, чтобы было чем заняться в ожидании.

16.Если вам приходится стоять в очереди, например, в столовой, в магазине и т. п., то вы:

- 1)спокойно ждете своей очереди;
- 2)испытываете нетерпение, но не показываете этого;
- 3)чувствуете такое нетерпение, что это замечают окружающие;
- 4)решительно отказываетесь стоять в очереди и пытаетесь найти способ избежать потери времени.

17.Если вы играете в игру, в которой есть элемент соревнования (например, шахматы, домино, волейбол и т. п.), то вы:

- 1)напрягаете все силы для победы;
- 2)стараетесь выиграть, но не слишком усердно;
- 3)играете скорее для удовольствия, чем серьезно,

18.Представьте, что вы и ваши друзья (или сотрудники) начинаете новую работу. Что вы

думаете о соревновании в этой работе?

- 1)предпочитаю избегать этого;
- 2)принимаю, потому что это неизбежно;
- 3)получаю удовольствие, так как это меня подбадривает и стимулирует.

19.Когда вы были моложе, большинство людей считали, что вы:

- 1)часто стараетесь и по-настоящему хотите быть во всем первым и лучшим;
- 2)иногда стараетесь и вам нравится быть во всем первым и лучшим;
- 3)обычно вам хорошо так, как есть (обычно вы расслаблены);
- 4)вы всегда расслаблены и не склонны соревноваться.

20.Чем, по вашему мнению, вы отличаетесь в настоящее время:

- 1) часто стараетесь (или по-настоящему хотите) быть во всем первым и лучшим;
- 2)иногда стараетесь и вам нравится во всем быть первым и лучшим;
- 3)обычно вам хорошо так, как есть (обычно вы расслаблены);
- 4)вы всегда расслаблены и не склонны соревноваться.

21.По мнению ваших родных или друзей, вы:

- 1)часто стараетесь (и по-настоящему хотите) быть во всем первым и лучшим;
- 2)иногда стараетесь и вам нравится быть во всем первым и лучшим;
- 3)обычно вам хорошо так, как есть (обычно вы расслаблены);
- 4)вы всегда расслаблены и не склонны соревноваться.

22.Как оценивают ваши родные или друзья вашу общую активность?

- 1)недостаточная активность, медлительность; надо быть активнее;
- 2)около среднего; всегда есть какое-то занятие;
- 3)сверхактивность, бьющая через край энергия.

23.Согласились бы знающие вас люди, что вы относитесь к своей работе слишком серьезно?

- 1)да, абсолютно;
- 2)возможно, да;
- 3)возможно, нет;
- 4)абсолютно нет.

24.Согласились бы хорошо знающие вас люди, что вы менее энергичны, чем большинство людей?

- 1)да, абсолютно;
- 2)возможно, да;
- 3)возможно, нет;
- 4)абсолютно нет.

25.Согласились бы хорошо знающие вас люди с тем, что за короткое время вы способны выполнить большой объем работы?

- 1)да, абсолютно;
- 2)возможно, да;
- 3)возможно, нет;
- 4)абсолютно нет.

26.Согласились бы хорошо знающие вас люди, что вы легко сердитесь (раздражаетесь)?

- 1)да, абсолютно;
- 2)возможно, да;
- 3) возможно, нет;
- 4) абсолютно нет.

27.Согласились бы хорошо знающие вас люди, что вы живете мирной и спокойной жизнью?

- 1)да, абсолютно;
- 2)возможно, да;
- 3)возможно, нет;
- 4)абсолютно нет.

28.Согласились бы хорошо знающие вас люди, что вы большую часть дел делаете в спешке?

- 1)да, абсолютно;
- 2)возможно, да;
- 3)возможно, нет;
- 4)абсолютно нет.

29.Согласились ли бы хорошо знающие вас люди, что вас радует соревнование (состязание)

и вы очень стараетесь выиграть?

- 1)да, абсолютно;
- 2)возможно, да;
- 3)возможно, нет;
- 4) абсолютно нет.

30.Какой характер был у вас, когда вы были моложе?

- 1)вспыльчивый и с трудом поддающийся контролю;
- 2)вспыльчивый, но поддающийся контролю;
- 3)вполне уравновешенный (не было проблем);
- 4)почти никогда не сержусь (не выхожу из себя).

31.Каким вы представляете свой характер сегодня:

- 1)вспыльчивый и с трудом поддающийся контролю;
- 2)вспыльчивый, но поддающийся контролю;
- 3)вполне уравновешенный;

4) почти никогда не сержусь (не выхожу из себя).

32. Когда вы погружены в работу и кто-либо (не начальник) прерывает вас, что вы обычно

чувствуете при этом?

1) я чувствую себя вполне хорошо, так как после неожиданного перерыва работается

лучше;

2) я чувствую легкую досаду;

3) я чувствую раздражение, потому что это мешает делу.

33. Если повторяющиеся прерывания в работе действительно вас разозлили, то вы:

1) ответите резко;

2) ответите в спокойной форме;

3) попытаетесь что-то сделать, чтобы это предотвратить;

4) попытаетесь найти более спокойное место для работы, если это возможно.

34. Как часто вы выполняете работу, которую должны закончить к определенному сроку?

1) ежедневно или часто;

2) еженедельно;

3) ежемесячно или реже.

35. Работа, которую вы должны закончить к определенному сроку, как правило:

1) не вызывает напряжения, потому что привычна, однообразна;

2) вызывает сильное напряжение, так как срыв срока может повлиять на работу группы людей.

людей.

36. Вы сами себе определяете сроки выполнения работы на службе и дома?

1) нет;

2) да, но только изредка;

3) да, весьма часто.

37. Качество работы, которую вы выполняете, к концу назначенного срока бывает:

1) лучше;

2) обычное;

3) хуже.

38. Бывает ли, что на работе вы одновременно выполняете два или несколько заданий, делая

то одно, то другое?

1) нет, никогда;

2) да, но не так часто;

3) да, постоянно.

39. Были бы вы удовлетворены возможностью оставаться на нынешней работе в следующем

году?

1) да;

2) нет, мне хотелось бы добиться большего;

3) конечно, нет, я делаю все для того, чтобы меня повысили, иначе буду очень расстроен.

40. Если бы вы могли выбрать, то что бы вы предпочли:

1) прибавку к заработной плате без повышения в должности;

2) продвижение в должности без существенного повышения зарплаты.

41. К концу отпуска вы:

- 1) хотите продлить его еще на недельку-другую;
- 2) чувствуете, что готовы вернуться к обычной работе;
- 3) вам хочется, чтобы отпуск кончился и вы могли вернуться к обычной работе.

42. Бывало ли так, что за последние три года вы брали меньше дней отпуска, чем положено?

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) нет, никогда.

43. Бывает ли, что во время отпуска вы не можете перестать думать о работе?

- 1) да, часто;
- 2) да, иногда;
- 3) нет, никогда.

44. В последние три года вы получали какие-либо поощрения на работе?

- 1) нет, никогда;
- 2) иногда;
- 3) да, часто.

45. Как часто вы приносите работу домой или изучаете дома материалы, связанные с работой?

- 1) редко или никогда;
- 2) раз в неделю или реже;
- 3) почти постоянно.

46. Как часто вы остаетесь на работе после окончания рабочего дня или приходите на работу в неурочное время?

- 1) на моей работе это невозможно;
- 2) весьма редко;
- 3) иногда (реже, чем раз в неделю).

47. Вы обычно остаетесь дома, если у вас озноб или повышенная температура?

- 1) да
- 2) нет.

48. Если вы чувствуете, что начинаете уставать от работы, то вы:

- 1) некоторое время работаете менее активно, пока силы не вернутся к вам;
- 2) продолжаете работать также активно, несмотря на усталость.

49. Когда вы работаете в коллективе, другие ожидают от вас, что вы будете руководить?

- 1) редко;
- 2) не чаще, чем от других;
- 3) чаще, чем от других.

50. Вы записываете для памяти распорядок дня (что нужно сделать)?

- 1) никогда;
- 2) иногда;
- 3) часто.

51. Если кто-то поступает по отношению к вам нечестно, то вы:

- 1) прямо указываете ему на это;
- 2) находитесь в нерешительности и поступаете в зависимости от обстоятельств;
- 3) ничего не говорите об этом.

52. По сравнению с другими людьми, выполняющими такую же работу, вы прилагаете:

- 1) гораздо больше усилий;
- 2) несколько больше усилий;
- 3) примерно столько же усилий;
- 4) немного меньше усилий;
- 5) гораздо меньше усилий.

53. По сравнению с другими людьми, выполняющими такую же работу, вы чувствуете:

- 1) значительно большую ответственность;
- 2) несколько большую ответственность;
- 3) примерно такую же ответственность;
- 4) несколько меньшую ответственность;
- 5) значительно меньшую ответственность.

54. По сравнению с другими людьми, выполняющими такую же работу, вы чувствуете необходимость торопиться?

- 1) гораздо больше;
- 2) несколько больше;
- 3) столько же;
- 4) несколько меньше;
- 5) гораздо меньше.

55. По сравнению с другими людьми, выполняющими такую же работу, вы:

- 1) значительно более аккуратны;
- 2) несколько более аккуратны;
- 3) примерно в такой же степени аккуратны;
- 4) несколько менее аккуратны;
- 5) значительно менее аккуратны.

56. По сравнению с другими людьми, выполняющими такую же работу, ваше отношение к ней:

- 1) гораздо более серьезное;
- 2) несколько более серьезное;
- 3) мало отличается от других;
- 4) несколько менее серьезное;
- 5) значительно менее серьезное.

57. По сравнению с работой, которую вы выполняли 10 лет назад, сейчас вы работаете в

течение недели:

- 1) больше часов;
- 2) примерно столько же;
- 3) меньше, чем раньше.

58. По сравнению с работой, которую вы выполняли 10 лет тому назад, нынешняя работа

требует:

- 1) меньшей ответственности;
- 2) столько же ответственности;
- 3) большей ответственности.

59. По сравнению с работой, которую вы выполняли 10 лет тому назад, нынешняя работа:

1) более престижна;

2) столь же престижна;

3) менее престижна.

60. Сколько разных работ вы сменили за последние 10 лет (учтите, пожалуйста, любые изменения в характере или месте работы)?

1) изменений не было или были однажды;

2) две;

3) три;

4) четыре;

5) пять и более.

61. За последние 10 лет вы ограничили число своих развлечений из-за недостатка времени?

1) да;

2) нет.

### 23. Психологические методики против стресса. Попробуйте!

1. **Возьмите паузу.** Основным источником стресса – это перенапряжение, поэтому бороться с ним помогает отдых. Но это не значит, что нужно целыми днями сидеть перед телевизором, отдыхайте активно, отправляйтесь на природу, на свежий воздух.
2. **Витамиотерапия.** Стрессовое состояние заставляет человеческий организм включать все внутренние резервы, чтобы поддержать его работоспособность употребляйте в пищу полезные продукты, насыщенные витаминами С (яблоки, помидоры, шиповник) и В (сухофрукты, капуста, свекла, миндаль, куриная печень, рыба и т.д.).
3. **Употребление в пищу продуктов, способствующих улучшению настроения.** Как известно, незаменимым помощником в борьбе со стрессом является гормон счастья – серотонин, а такие продукты, как бананы, миндаль, шоколад и многие другие способствуют его выработке. Но не все продукты помогут вам в борьбе со стрессом, ограничьте употребление сахара, кофеина и жирной пищи по мере возможности. Постарайтесь питаться правильно, это также способствует снижению стресса. Перестаньте перекусывать, если вы не проголодались это один из признаков хронического стресса. Если бессонница ваша постоянная спутница – что опять же приводит к еще большему стрессу – проветрите комнату ночью, ограничьте потребление кофеина не принимайте пищу перед сном.
4. **Ароматерапия.** Еще с древних времен известно благоприятное воздействие ароматных эфирных масел. Успокаивающе действуют эфирные масла розы, лаванды, жасмина и кипариса.
5. **Задумчивая беседа,** как способ снятия стресса, очень эффективна. Иногда человеку в состоянии эмоционального напряжения просто необходимо выговориться, часто чтобы увидеть проблему под другим углом достаточно просто озвучить ее. Тут Вам помогут близкие люди, лучшая подруга или друг, или, можно обратиться к [психологу](#).

6. **Займитесь спортом.** Борьба со стрессовыми ситуациями помогают занятия спортом, а также они делают организм более устойчивым к эмоциональным воздействиям. Это прекрасный выход для многих – заняться физическими упражнениями. Причем, совсем не важно, какими. Возможно, это будет бег, отжимания, велосипед, силовые тренировки. Попробуйте и вы убедитесь, что это реально действует! Наибольший эффект будет от упражнений, где нужны регулярные повторения (например, бег) заставляет организм расслабляться. А это, в свою очередь, заставляет Ваше тело и мозг реагировать на стресс адекватно. Проще говоря, уменьшается частота сердечных сокращений, понижается кровяное давление, уменьшается напряжение в мышцах. Достаточно тридцати минут занятий на тренажере, чтобы снизить на 25% эмоциональное напряжение вызванное стрессом.
7. **Древнейшая система – йога.** При помощи йоги можно расслабиться, разобраться в себе, а также укрепить мышцы. Попробуйте медитировать. Закрыв глаза, дышите глубоко и медленно. На каждом вдохе и выдохе повторяйте какую-нибудь приятную фразу или слово, например, «спокойствие». Это простое упражнение способно привести организм в равновесие, помочь расслабиться и снять стресс.
8. **Берегите себя.** Избегайте ситуаций, которые могут привести к эмоциональному расстройству.
9. **Почаще улыбайтесь.** Если улыбаться чаще, то можно вызвать хорошее настроение на подсознательном уровне. Хвалите себя. Это вроде бы просто, но многие из нас только усугубляют стрессовое состояние, заглушая внутренний голос. А вот научные исследования показывают, что положительные отзывы в свой адрес стимулируют выработку гормона кортизола, отвечающего за нейтрализацию стресса. В следующий раз, поймав себя на самоунижении, проговорите вслух, а еще лучше напишите о себе что-нибудь хорошее.
10. **Радуйтесь жизни.** Нужно научиться радоваться жизни. Побольше общения и смеха в компании друзей и близких. Совместный поход в кино, кафе или боулинг отвлечет вас от ваших проблем.

## Бланк ответов

Ф.И.О. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>
<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>48</b>	<b>49</b>	<b>50</b>
<b>51</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>56</b>	<b>57</b>	<b>58</b>	<b>59</b>	<b>60</b>
<b>61</b>									

### Обработка данных

В каждом вопросе (утверждении) выбранные варианты ответов оцениваются в баллах:

№	Баллы	№	Баллы
1	13,7, 1	32	13, 7, 1
2	13,7,1	33	1,5,9, 13
3	1,7, 13	34	1,7,13
4	4,7, 10,13	35	13,1
5	7, 13	36	13,7, 1
6	1, 13	37	1,7,13
7	3,9,5, 1	38	13,7, 1
8	1,7,13	39	13,7,1
9	1 ,7, 13	40	13,1
10	1,7, 13	41	13,7, 1
11	1,7,13	42	1,7,13
12	1,5,7,9,13	43	1,7, 13
13	13,9,5, 1	44	13,7,1
14	1,7, 13	45	13,7, 1
15	13,7,1	46	13,9,5, 1
16	13,9,5,1	47	13, 1
17	1,7,13	48	13,1
18	13,7, 1	49	13,7, 1
19	1,5,9, 13	50	13,7,1
20	1,5,9, 13	51	1,7,13
21	1,5,9,13	52	1,4,7, 10, 13
22	13,7,1	53	1,4,7, 10, 13
23	1,5,9,13	54	1,4,7, 10, 13
24	13,9,5,1	55	1,4,7, 10,13
25	1,5,9, 13	56	1,4,7, 10, 13
26	1,5,9, 13	57	1,7,13
27	13,9,5, 1	58.	13,7, 1
28	1,5,9, 13	59	1,7, 13
29	1,5,9,13	60	13. 10,7,4, 1
30	1,5,9, 13	61	1, 13

31	1,5,9, 13		
----	-----------	--	--

Если количество баллов не превышает 167, то с высокой вероятностью диагностируется выраженный тип поведенческой активности личности - тип А;

168-335 баллов - диагностируется определённая тенденция к поведенческой активности типа А (условно А1);

336-459 - диагностируется промежуточный (переходный) тип личностной активности -тип АБ;

460-626 баллов - диагностируется определенная тенденция к поведенческой активности типа Б (условно Б1);

627 баллов и выше - с высокой вероятностью диагностируется выраженный поведенческий тип личностной активности - тип Б.

### Интерпретация результатов

1. Для испытуемых с выраженной поведенческой активностью (тип А) характерны:

- преувеличенная потребность в деятельности - сверхвовлеченность в работу, инициативность, неумение отвлечься от работы, расслабиться; нехватка времени для отдыха и развлечений;
- постоянное напряжение душевных и физических сил в борьбе за успех, высокая мотивация достижения при неудовлетворенности достигнутым, упорство и сверхактивность в достижении цели нередко сразу в нескольких областях жизнедеятельности, нежелание отказаться от достижения цели, несмотря на «поражение»;
- неумение и нежелание выполнять каждодневную обстоятельную и однообразную работу;
- неспособность к длительной и устойчивой концентрации внимания;
- нетерпеливость, стремление делать все быстро: ходить, есть, говорить, принимать решения;
- энергичная, эмоционально окрашенная речь, подкрепляемая жестами и мимикой и нередко сопровождающаяся напряжением мышц лица и шеи;
- импульсивность, эмоциональная несдержанность в спорах, неумение до конца выслушать собеседника;
- соревновательность, склонность к соперничеству и признанию, амбициозность, агрессивность по отношению к субъектам, противодействующим осуществлению планов;
- стремление к доминированию в коллективе или компаниях, легкая фрустрируемость внешними обстоятельствами и жизненными трудностями.

2. Для лиц, у которых диагностируется тенденция к поведенческой активности типа А1, характерны:

- повышенная деловая активность, напористость, увлеченность работой, целеустремленность;
- нехватка времени для отдыха в известной мере компенсируется расчетливостью и умением выбрать «главное направление» деятельности, быстрым принятием решения;
- энергичная, выразительная речь и мимика;

- эмоционально насыщенная жизнь, честолюбие, стремление к успеху и лидерству, неполная удовлетворенность достигнутым, постоянное желание улучшить результаты проделанной работы;
  - чувствительность к похвале и критике;
  - неустойчивость настроения и поведения в стрессонасыщенных ситуациях;
  - стремление к соревновательности, однако без амбициозности и агрессивности;
- при обстоятельствах, препятствующих выполнению намеченных планов, легко возникает тревога, снижается уровень контроля личности, но преодолевается волевым усилием,

3. Для лиц, у которых диагностируется промежуточный (переходный) тип поведенческой активности (АБ), характерна активная и целенаправленная деловитость, разносторонность интересов, умение сбалансировать деловую активность, напряженную работу со сменой занятий и умело организованным отдыхом; моторика и речевая экспрессия умеренно выражены.

Лица типа АБ не показывают явной склонности к доминированию, но в определенных ситуациях и обстоятельствах уверенно берут на себя роль лидера; для них характерна эмоциональная стабильность и предсказуемость в поведении, относительная устойчивость к действию стрессогенных факторов, хорошая приспособляемость к различным видам деятельности.

#### **Упражнение по снятию стресса «Спокойствие, только спокойствие!»**

*Цель:* обучение навыкам саморегуляции с помощью дыхательной гимнастики. Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния является совершенствование дыхания. Как ни странно, не все люди умеют правильно дышать. Не последнюю роль неумелое дыхание играет и в утомляемости. Сосредоточив свое внимание, нетрудно заметить, как меняется дыхание человека в разных ситуациях: по-разному дышат спящий, работающий, разгневанный, развеселившийся, грустивший или испугавшийся. Как видно, нарушения дыхания зависят от внутреннего состояния человека. Научившись влиять на свое дыхание, можно приобрести еще один способ эмоциональной саморегуляции.

Смысл дыхательных упражнений состоит в сознательном контроле за ритмом, частотой, глубиной дыхания. Разные типы ритмичного дыхания включают задержки дыхания разной продолжительности и варьирование вдоха и выдоха. Установлено, что фаза вдоха активизирует деятельность внутренних органов, а фаза выдоха оказывает тормозящее влияние.

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участие мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

**Способ № 1.** Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна). На следующие четыре счета проводится задержка дыхания, затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6. снова задержка перед следующим вдохом на

счет 1-2-3-4. уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметней спокойней и уравновешенней.

**Способ № 2.** Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыбалась.

**Способ № 3.** Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох.

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так долго;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

**Способ № 4.** Дыхание через каждую ноздрю поочередно. Зажмите пальцем правую ноздрю. Вдох через левую ноздрю на 4 счета. Пауза - задержка дыхания на 8 счетов. Зажмите левую ноздрю, выдох на 4 счета через правую ноздрю. То же выполните, начиная вдох с правой ноздри. Выполните несколько циклов.

## **Методический материал к беседе с родителями «Как тувинцы воспитывали своих детей»**

Из поколения к поколению передается накопленный веками лучший нравственный потенциал и опыт жизни. Люди в течение столетий развивали и проектировали на общечеловеческих ценностях нравственный идеал совершенного человека. Формирование его обычно происходит в семье с того момента, когда ребенок, научившись говорить, активно начинает познавать мир, принимать участие в игровой и трудовой деятельности, вслушиваться в звуки жизни, всматриваться в ее краски. В эти годы наряду с расширением представлений об окружающем мире у детей начинает складываться понятие о добре и зле, хорошем и плохом. Ко времени, когда ребенок уже достигает школьного возраста, у него уже в определенной мере сформированы нравственные устои, которые обогащаются, оттачиваются уже в процессе школьного и последующего обучения.

Процесс становления нравственных устоев происходит под непосредственным влиянием родителей, особенно матери, бабушки и старших в семье. Процесс нравственного совершенствования человека происходит в течение всей его жизни, хотя огромную роль играет то, что заложено в нем семьей в детские годы. Благотворное влияние оказывает устное народное творчество любого народа, дает положительную установку на психику ребенка. (Члены клуба вспоминают народные пословицы, поговорки, прибаутки и сказки и анализируют значение каждой). Вспоминают народные обычаи всех народов, живущих на территории республики, нравственно-эстетические нормы поведения, отношения взрослых к детям, детей к взрослым.

Обсуждается воспитательное значение народных праздников, культурно-бытовых обычаев, фольклора.

Роль семьи в обществе несравнима по своей силе, ни с каким другим социальными институтами, т.к. именно в семье формируется и развивается личность человека, происходит овладение им социальными ролями, необходимыми для безболезненной адаптации ребенка в обществе.

Экономическая нестабильность, социальная дезориентированность населения, озабоченность большинства семей проблемами материального, а порой и физического выживания негативно сказывается на воспитании детей. Между тем, какую бы сторону развития ребенка мы не рассматривали, всегда оказывается, что главную роль в эффективности этого процесса на том или ином возрасте играет семья.

Если мы вернемся к истокам тувинского воспитания, которое опиралась на культуру народа, на обычаи и традиции. Особое значение придается собственному примеру родителей, т.к. они своей жизнедеятельностью оставляют в ребенке более глубокий отпечаток.

Каждый из нас со слов родителей или от других источников, так или иначе, знакомы с обычаями и традициями тувинского народа, в данном случае в контексте воспитания, но соблюдаются ли они в настоящее время в полной мере. Наши предки своих детей с детства учили быть достойными людьми, соблюдавшими

обычаи и традиции народа. Соблюдение обычаев неразрывно было связано с воспитанием, т.к. именно такой человек считался культурным и воспитанным, а те, которые не соблюдали, считались невежествами и ленинцами. Душевная красота, религиозность, соблюдение обычаев и традиций, умение одеваться и вести себя, умение уважать и почитать взрослых, добросовестное отношение ко всему, трудолюбие, знание родного языка, а также быть настоящим гражданином родины непосредственно связано с соблюдением традиций и обычаев.

Знание и соблюдение обычаев народа предполагал, что ребенок вырастет полноценной личностью, который не будет марать в грязи доброе имя своих родителей, и достойными сынами и дочерьми своего народа. А тех людей, которые не почитают обычаев народа на каждом шагу, будут ждать порицания, такие люди будут избегать, и отклоняться от труда, будут нечестным образом зарабатывать на жизнь — воровать, приобщаться к алкоголю и потеряют совесть.

До наступления брачного возраста девушки и молодые люди до 5 колена хорошо знали свою родословную, т.к. инбридинг был категорически запрещен. Как видим даже в начальном этапе зарождения новой ячейки общества — семьи, уделялось особое значение здоровью, благополучию потомков. Вообще к созданию семьи даже молодые люди относились серьезно.

Родители с того момента, когда родился ребенок (в народе говорят — ребенок вместе с материнским молоком «получает» здоровье, действительно он реже подвержен болезням и очень вынослив) передают выработанные веками обычаи, способы поведения, взгляды, закрепленные в родном языке. Подрастающий человек осваивает, присваивает сложный мир взрослых, в котором он очутился, впитывая, как губка те особенности, которые характерны для тувинского народа. Поэтому тувинцы говорят: «Человека воспитывают с первых лет и до 13 лет, или в течение одного цикла — 12-годовалого, рядом с родителями. Нельзя отрывать младенца от груди матери — он должен расти и развиваться рядом со своей матерью, иначе судьба не сложится, как и у жеребенка. Мать никто и ничто не может заменить, поэтому если младенца хотим воспитать настоящим человеком, то зоркие глаза, мягкие и нежные руки, чуткое сердце матери просто необходима. Мать — это богиня (Ие кижы — бурган)».

В году 12 месяцев, также жизнь человека состоит из нескольких круговоротов — 1 2-тигодовалых. Тувинцы считают жизнь ребенка в утробе матери одним годом жизни. Поэтому считают первую круговорот для ребенка 13-тигодовалым. до 13 лет (считая внутриутробный период) ребенок должен знать, что он должен делать и что нет. Если мы обратимся к литературным источникам и посмотрим, как воспитывали детей наши прародители, то мы можем увидеть, что они учитывали возрастные особенности: во сколько лет ребенок должен уметь делать.

Тувинцы выделяли 7 возрастных периодизаций: младенчество, подростковый, молодежный период, средний возраст, преклонный возраст, старческий возраст, позднестарческий возраст.

1. От 1 до 3 лет младенческий период. До трех лет ребенок не должен голодать, мерзнуть, не пугаться и не отрываться от матери.

2. Подростковый период, это от 3 до 15 лет. 5-летняя девочка уже могла сама подоить козу. Пятилетний мальчик может пасти ягнят и козлят. Мальчик 15 лет должен уметь разделывать, закалывать барана. 10-летняя девочка должна уметь чистить внутренности барана.

3. К молодежи относили тех кому от 16 до 29 лет. По возможности они должны иметь семью и твердо стоять на ногах.

4. Средний возраст имели люди от 30 до 45 лет. Люди среднего возраста имели право быть приглашенными на свадьбу и пить арагу и благословлять молодоженов, также путешествовать в далекие кожууны, края.

5. Люди от 46 до 61 года относились к преклонному возрасту. Тувинцы считают людей этого возраста состоявшимися, умными людьми.

6. К старцам относят тех, кому от 61 года до 81 года. О таких старцах говорят, что они прожили все трудности этой жизни.

7. Престарелый возраст включает всех кому перевалило 81. Они уважаемы для своего рода и всего народа.

Говорилось, что человек должен делать то, что свойственно его возрасту, и не в коем не делать того, что ему не подобает и за всем этим наблюдает звезды «Большой медведицы». (М.Б. Кенин-Лопсан)

Тувинцы особо уделяли внимание детям до 13 лет, и считали, что если научить их обычаям и традициям, иными словами дать им воспитание, то они всю жизнь будут достойными людьми. Таким образом, тувинцы считали, что если до 13 лет у ребенка сформировать все навыки семейной, общественной и трудовой деятельности они станут настоящими людьми.

Если мы подробно рассмотрим, что должен и не должен делать человек в младенческом и подростковом периоде, то мы увидим, что акцент делается на то, что он должен уметь в быту или он должен уметь вести хозяйство. Через труд воспитывали многие качества человека. У каждого члена семьи, в условиях кочевого и натурального хозяйства, издревле соблюдается распределение обязанностей: женская часть делает работу в юрте и около нее, мужчины вне юрты.

Если провести параллель с настоящим временем, то во многих семьях мужья сидят дома и ждут жен с работы. Может быть из-за того, что, матери исполняют в недостаточной мере свои обязанности, мы наблюдаем нынешнее положение наших детей и мужей. Глава семейства как раньше вне семейного очага выполняет свои обязанности? Нет, мы являемся свидетелями того, что некоторые отцы не являются той моделью подражания (идеалом) для своих сыновей которыми они были в недалеком прошлом.

В данное время много внимания уделяется к истокам, к корням тувинского народа, его обычаям. Мы осознаем, что наступил период, когда мы должны изменить такой образ жизни. Поднимать дух мужчин, разбудить в них охотника и добытчика, а также воспитывать подрастающих мальчиков строго по тем принципам, которые не позволят им стать «домохозяйинами».

Если родители или взрослые в семье давали поручения дети бегом выполняли. Нужно отметить, что такое почитание взрослых и родителей основывается на действительном авторитете родителей, взрослых. Это реально заработный авторитет взрослых и родителей. Дети прислушивались к советам и наставлениям взрослых. Хочется, чтобы наши обычаи уважительного отношения к взрослым не утратят своей силы.

А родители для своих детей будут реальными авторитетами, настоящим примером для подрастающего поколения.

Тувинцы жили в согласии с природой, поэтому каждого учили беречь и охранять мать-природу (экологически они были очень грамотными). Они пользовались природным богатством для лечения, питания и для быта. Хорошо

известна безотходная технология жизнедеятельности тувинского народа. По этому направлению хорошо изучила вопрос воспитания Аракчаа Л.К., профессор ТывГУ. Лилия Кыргысовна и многие другие считают, что ребенку с детства должны прививать патриотические чувства и умение жить в гармонии с природой. Экологическое образование тесно перекликается с обычаями и традициями народа, так же как и воспитание в широком смысле.

Важно отметить, что тувинцы утратили некоторые свои национальные традиции. Здесь можно в качестве яркого примера привести то, что в древние времена запрещалось пить спиртные напитки. Арага (молочная водка) считался напитком уважаемым, поэтому употребляли ее исключительно в праздничные и особые дни, когда приходили уважаемые и почтенные люди, но всегда больше двух дугураанов (стопки) не пили. Незамужние и неженатые люди до конца своей жизни не употребляли арагу. Мужчины арагу употребляли, достигнув 37 лет, а женщины 49 лет, и только два дугураана (стопки). Тех, которые употребляли арагу до беспамятства, называли гнилыми, таких людей не подпускали к свадьбам и освященным местам. В таком духе воспитывали и подрастающее поколение, в то время это считалось в порядке вещей.

В данное время удручающей реальностью является неспособность молодых семей воспитывать достойных людей. В последние года в республике наблюдается рост преступности среди детей и молодежи и др. Мы можем говорить, что в этом виноваты рыночные отношения, экономическая нестабильность, влияние СМИ или искать другие причины, но если посмотреть в корень, можно объяснить это элементарно низким уровнем воспитания подрастающего поколения (отсутствие положительной модели идентификации детей).

По данным отчетов ведомств профилактики по работе с несовершеннолетними за последние 5-6 лет наблюдается увеличение числа дисфункциональных семей. Каждый второй несовершеннолетний ребенок, рассматриваемый в КДНе растет в семье, которая не справляется с воспитанием и содержанием. Ребенок не развивается и не справляется с теми социальными ролями, которые он выполняет в этом обществе, когда не удовлетворены его первостепенные потребности в еде, безопасности, любви и одежде. Ребенок ищет другой альтернативный путь для удовлетворения своих потребностей, так он попадает в асоциальные группировки, совершает преступления и т.п.

Подготовка к жизни молодого поколения приобретает новые признаки, придает особую актуальность таким проблемам, как развитие индивидуальности и профориентация, образование и самообразование, ценностные ориентации и идеалы и т.д. Поэтому на сегодняшний день возникла острая необходимость поднять роль здоровой семьи. Потому, что даже совместными объединенными усилиями общественных институтов мы не можем дать ребенку того, чего может дать семья. Главная особенность семейного воспитания и состоит в его эмоциональном характере, его эмоциональном контакте детей и взрослых. Тувинцы недаром даже в своей речи используют много уменьшительно ласкательных слов при обращении друг к другу (детям, родственникам), а для телесного контакта, несмотря на занятость, находили время, достаточное чтобы обнять поцеловать своих детей. Пожилые и преклонного возраста люди всегда целовали детей и подростков в лоб, или в темя. Насколько родитель эмоционально будет близок своему чаду, настолько и будет возможность воспитать полноценную личность. Можно сказать, что ребенок только в этом случае становится человеком,

настоящей личностью, который будет развиваться, стремится, присваивая опыт предшествующих поколений, а также становится современником своей эпохи.

Таким образом, особенности формирования личности ребенка в современное время во многом зависят от нас родителей. Что мы хотим от жизни, как ее понимаем? Ведь именно к тому, чего мы хотим сами, тому готовим и учим своего ребенка. Наш идеал жизни, благополучия, порядочности, дозволенности будет определять направленность и, во многом, результат воспитательного процесса.

Как правило, именно в детях ярко выражено то, что подчас скрывается родителями даже от самих себя. Хорошие или плохие дети — это отражение морали, поведения, культуры родителей. Здесь уместно привести много мудрых и полезных пословиц наших тувинцев: «Следуй хорошему, плохое зарывай» («Экини эдерип чор, бакты базырып чор»), поэтому дети должны уметь выбирать все новое, лучшее и отсеивать все не нужное устарелое.

«Капля помощи океану» («Далайга дамды дуза») от каждой семьи, от каждой личности — гражданина и наша страна будет в духовном, экономическом плане богатейшей и сильнейшей. Мы не должны забывать своих корней, обычаев, традиций, но также быть готовыми и открытыми ко всему новому — инновациям. Век, в котором мы живем, изменчива и всё реактивной скоростью меняется, но есть вечные ценности, которых придерживаются люди всей земли, не меняется, и ценятся всегда — добро, любовь, надежда.

Одним словом мы, родители, должны понять и не забывать, что необходимый старт социализации закладывается в семье. Но это только старт, он должен вывести ребенка на новую орбиту — орбиту самостоятельного овладения современной ему культурой, а затем и творческого участия в ее созидании. Самые лучшие родители, это такие, которые не утратили сами способность к развитию, тогда на орбите самостоятельного жизненного полета их ребенок (любого возраста) будет не одинок.

**Литература:**

2. Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", № 29/2004.
3. Астахова А. По ком звонит колокол? Дети и наркотики // Родители. 1997. № 1. С. 15.
4. Гурски С. Внимание, родители: наркомания – М.: Профиздат, 1989. С. 128.
5. Подлеснова Н., Руденко И. Волшебный напиток: дети и алкоголь // Семья и школа. 1999. № 1-2. С. 14-16.
6. Рыбакова Л., Панова Е. Подросток и наркотики // Педагогика. 1998 № 2. С. 45-48.
7. Смерть в наркотиках «краю» // СПИД. Секс. Здоровье. 1999. № 2 . С. 20-21.
8. Тростанецкая Г., Вителис С. Профилактика ранней алкоголизации и наркомании // Народное образования. 1998. № 9-10. С. 194-197.
9. Употребление токсических и наркотических веществ несовершеннолетними // Директор школы. 1999. № 1. С. 97-122.
10. Успенская И. Подросток и наркомания в современном мире // Классный руководитель. 1998. № 4 . С. 61-64.
11. Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков, "Книга о здоровом образе жизни", Москва, "ПРОФИЗДАТ" 1987.
12. З. А. Васильева, С. М. Любинская, "Резервы здоровья", Москва, 1984.
13. Н.О. Лазашвили **Ситуационные классные часы.**
13. Плешкова Г. В. Колесов Д. В. «Уроки нравственности и здоровья», М., 1993
14. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Дети без семьи. М., Педагогика, 1990 г., 160с.
15. Раттер М. Помощь трудным детям. М., Прогресс, 1987г., 424 с.
16. Клаин В. Как подготовить ребенка к жизни. Москва – Ленинград. Прогресс. Учебный центр – Антарес, 1991 г., 283 с.