

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КОЛЛЕДЖ АГРОТЕХНОЛОГИЙ И ПРИРОДООБУСТРОЙСТВА»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор колледжа  
\_\_\_\_\_ Л.В. Грубинов  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 года

**Комплексная программа  
«ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. ПРОФИЛАКТИКА. СОЦИАЛИЗАЦИЯ»  
для обучающихся первых курсов**



**Руководитель программы:**  
*Ильяшова Татьяна Алексеевна,*  
педагог-психолог

*Анищенко Ольга Валерьевна,*  
социальный педагог

**г. Гусев 2019**

**«Утверждено»**  
на педсовете от \_\_\_\_\_  
протокол № \_\_\_\_\_

**Комплексная программа**  
**«Предупреждение. Профилактика. Социализация»**

*1. Пояснительная записка*

За последние годы изменился состав обучающихся колледжа в сторону увеличения количества «трудных» подростков среди учащейся молодежи. Факторы попадания подростков в «группу риска» следующие:

- дисгармоничная семья;
- соматические заболевания;
- неблагополучные ситуации в отношениях со сверстниками;
- нарушения в эмоциональной сфере (обидчивость, агрессивность, замкнутость, раздражительность и т.д.);
- просчеты школы в учебной деятельности;
- не занятость учащихся вне школы

Специфика колледжа в настоящее время определяется необходимостью помочь студентам адаптироваться и реабилитироваться в социальной среде. Разумеется, колледжу не изменить социальной ситуации, но помочь сформировать устойчивые нравственные и морально-этические нормы поведения обучающихся, соответствующие правилам культурной жизни в обществе – цель воспитательной работы образовательного учреждения. Следовательно, встает задача создать условия для свободного выбора форм, способов самореализации на основе присвоения общечеловеческих ценностей. А для этого необходимо способствовать тому, чтобы воспитывающая среда была как можно более разнообразной. Программа дает возможность классным руководителям выбирать разные формы работы по всем направлениям:

- гражданско-патриотическому;
- трудовое и добровольческое (волонтерство);
- художественно-эстетическое;
- нравственно-правовое;
- здоровье.

## *2. Цели и задачи*

Исходя из выше изложенного, **цель** программы определяется следующим образом:

*Создание в студенческой среде атмосферы, способствующей адаптации и социализации личности подростка и обогащению знаний, умений и навыков в выборе жизненного и профессионального пути.*

Для достижения цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Создание доверительного психологического климата между педагогами, обучающимися и родителями.
2. Всестороннее развитие способностей, творческой и социальной активности обучающихся.
3. Воспитание духовно-нравственных ценностей.
4. Психолого-педагогическая работа по предупреждению правонарушений. Коррекционная работа с подростками девиантного поведения.

## *3. Работа с обучающимися «группы риска».*

Вся работа начинается с деятельности классного руководителя. Он взаимодействует со всеми общеколледжными структурами (директором, Комиссией по профилактике правонарушений и безнадзорности, заместителем директора по УПР и УВР, психологической службой, преподавателями-предметниками, родительским комитетом и т.п.).

Классный руководитель выясняет:

- кто из подростков относится к «группе риска», по какой причине;
- кто из подростков из многодетных, малообеспеченных, неблагополучных, опекунских семей и семей с детьми-инвалидами;
- в каких семьях и условиях проживают данные обучающиеся;
- составляет социальный паспорт группы;
- подает сведения по обучающимся «группы риска», многодетных, малообеспеченных, неблагополучных, опекунских семей и семей с детьми-инвалидами социальному педагогу, психологу;
- подает заявления по постановке обучающихся на внутриколледжный учет.

Педагог-психолог, социальный педагог, председатель МО классных руководителей:

- проводит диагностические исследования с подростками;
- консультирует классного руководителя по результатам диагностики;
- проводит индивидуальные консультации с подростками «группы риска» и их родителями;
- проводит психолого-педагогические семинары с преподавателями-предметниками и классными руководителями по вопросам индивидуального подхода к обучающимся ОУ.
- собирает сведения об обучающихся «группы риска» их семьях;
- собирает сведения об обучающихся из многодетных, малообеспеченных, неблагополучных, опекунских семей и семей с детьми-инвалидами;
- ведет картотеку по «группе риска»;
- дает рекомендации по работе с подростками классным руководителям и преподавателям-предметникам, участвует в педагогиче-

ских советах и семинарах по проблемам профилактики безнадзорности и правонарушений;

- поддерживает связь с центром СЗН, ПДН, КДН, психолого-педагогическим центром;
- осуществляет совместно с инспекторами ПДН, КДН рейды по посещению несовершеннолетних на дому.

Комиссия по профилактике правонарушений и безнадзорности принимает решение о постановке обучающегося на внутриколледжный учет в соответствии с Положением о постановке обучающихся на внутриколледжный учет. Причинами постановки на внутриколледжный профилактический учет могут быть:

- нарушение Устава колледжа: систематическое невыполнение требований педагогов, пропуски занятий без уважительной причины, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ, хулиганство и т.п.
- совершение правонарушения во внеурочное время и поставленные на учет в подразделении по делам несовершеннолетних (ПДН, КДН)

Постановка на учет подростка возможна:

- по заявлению классного руководителя;
- по заявлению администрации колледжа;
- в результате совершения правонарушения во внеурочное время и поставленные на учет в подразделении по делам несовершеннолетних (ПДН, КДН)

Для постановки несовершеннолетнего на ВУ на заседании Комиссии по профилактике правонарушений и безнадзорности рассматриваются заявления классных руководителей и администрации о постановке подростков на учет, направления из Комиссии по делам несовершеннолетних, сведения предоставленные инспектором ПДН. Затем Комиссия по профилактике правонарушений и безнадзорности совместно с классным руководителем разрабатывает план профилактической работы с данным несовершеннолетним.

Результатом профилактической работы является снятие несовершеннолетнего с ВУ. Для этого необходимо представить на заседание Комиссии по профилактике правонарушений и безнадзорности заявление классного руководителя о снятии с ВУ.

*Виды и методы проведения контроля несовершеннолетнего, находящегося на профилактическом учете.*

<b>Вид контроля</b>	<b>Периодичность контроля</b>	<b>Ответственный за контроль</b>	<b>Документ, в котором фиксируется результат контроля</b>	<b>Способ и место проведенного контроля</b>	<b>Частота анализа контроля</b>
Текущий контроль за посещением учебных занятий	В течение каждого месяца	Классный руководитель, дежурный администратор, зам. директора по УВР, социальный педагог, педагог-психолог	Классный журнал сводная таблица, где отмечаются присутствие либо отсутствие на занятиях (опоздал, болел, прогулял и др.), дневник классного руководителя	Беседа с родителями и несовершеннолетним	Ежемесячно
				заседание Комиссии по профилактике правонарушений и безнадзорности	Ежемесячно
				Педсовет	По графику
Выборочный контроль за обучением, поведением, посещением учебных занятий	По плану профилактической работы классного руководителя	Классный руководитель	Докладная записка классного руководителя	Беседа с родителями	По получению докладной записки классного руководителя. В зависимости от результатов первичного контроля
	По графику Комиссии по профилактике правонарушений и безнадзорности	Члены Комиссии по профилактике правонарушений и безнадзорности		заседание Комиссии по профилактике правонарушений и безнадзорности	

#### *4. Ожидаемый результат*

Поскольку программа является открытой, то она в дальнейшем будет совершенствоваться, уточняться, корректироваться. Успешность осуществления поставленной цели будет во многом зависеть от включенности педагогического коллектива в процесс реализации данной программы. В результате работы программы ожидается снижение количества обучающихся, состоящих на учете в ПДН, КДН, ВУ и успешное окончание ОУ подростков девиантного поведения.

#### **Актуализация адаптации обучающихся I года обучения в колледже.**

Бывшие школьники, поступающие в колледж, – только на пути к самоопределению. Многие осознанно выбрали специальность, по которой хотели бы получить образование и трудиться в будущем, но есть и такие, у которых жизненные планы не определены. От того, как произойдет приобщение личности к новым условиям вхождения в социальную среду, насколько будут преодолены трудности с приобретением профессиональных навыков (при отсутствии навыков самостоятельной работы), зависит, как сформируется у обучающихся умение найти способы самореализации не только в рамках профессии, но и вне ее. На “базе” этих умений в дальнейшем будет строиться личностный и профессиональный рост, происходит формирование жизненных планов.

В нашу систему сегодня приходят далеко не самые сильные учащиеся. Зачастую это дети, обделенные вниманием учителей, так как они не выдали “результата”, менее способные, но чаще всего – с ослабленным здоровьем и с “клубком” психологических проблем, главные из которых – затруднение в общении, неуверенность в своих силах, отсутствие привычки заниматься систематически. Таковы наши студенты – других у нас нет, но мы хотим работать с результатом.

**Цель** - создание условий для успешной адаптации обучающихся в колледже, для развития их индивидуальных способностей; формирование благоприятного социально - психологического климата, способствующего активизации учебно - воспитательного процесса.

**Задачи:**

1. Оказание психологической помощи обучающимся нового набора в процессе их адаптации к условиям учебы в колледже.
2. Оказание индивидуальной психологической поддержки обучающимся и их родителям в преодолении проблем, связанных с обучением, взаимоотношениями с окружающими и пр.
3. Организация и проведение мероприятий, направленных на сохранение благоприятного социально - психологического климата в коллективе и поддержание духа сотрудничества обучающихся, преподавателей и администрации колледжа.
4. Организация и проведение мероприятий по психологическому просвещению обучающихся и их родителей.

К основным задачам можно отнести:

- *создание благоприятного микроклимата для обучающихся - первокурсников.*
- *профессиональная ориентация обучающихся, помогающая окончательно и осознанно определяться с выбором специальности.*
- *помощь обучающимся в процессе социализации.*
- *сохранение контингента обучающихся первого курса.*

Данный этап можно разделить на несколько видов адаптации:

- *формальную адаптацию, она касается познавательно-информационного приспособления обучающихся к новому окруже-*



*нию, к структуре учебного заведения, к содержанию обучения в нем, к его требованиям и своим обязанностям.*

- общественная адаптация, т.е., процесс внутренней интеграции обучающихся - первокурсников и объединение со студенческим окружением в целом.*
- дидактическая - подготовка обучающихся к новым формам и методам учебной адаптации.*

Трудности адаптации первокурсников:

- неопределенность мотивации выбора профессии, недостаточная подготовка к ней.*
- отсутствие умения самостоятельной работе.*
- неумение осуществлять психологические саморегулирования поведения и деятельности.*

В течение первичной адаптации и его основных периодов в рамках работы адаптационного отделения проводятся следующие мероприятия:

1. Ознакомление обучающихся со структурой учебного заведения, с режимом, требованиями и правилами поведения, с обязанностями обучающихся;
2. Анкетирование первокурсников, выявление причин поступления в колледж. Определение возможных причин неуспеваемости, интересов обучающихся, выделение «групп риска»
3. Знакомство обучающихся с требованиями организации учебного процесса в колледже.
4. Введение более строгого контроля посещаемости обучающихся 1 курса, анализ полученных результатов, выявление причин частых пропусков.
5. Организация малых педсоветов и рассмотрения на них вопросов по учебной и воспитательной работе, решение текущих проблем + прямая работа с родителями.
6. Составления плана-графика библиотечных уроков и их проведение в рамках посещения основных отделов и каталогов + обучение работе с различной исторической информацией библиотеки.

7. Проведение внеаудиторных уроков по развитию учебно-познавательной деятельности обучающихся 1 курса.
8. Проведение бесед с кураторами групп 1 курса и ведущими преподавателями по выявлению учебных и воспитательных проблем и их совместное решение, проведение кураторских часов.
9. Психологическая адаптация обучающихся 1 курса (тренинги и занятие с психологом) + ликвидация пробелов в знаниях (организация дополнительных занятий по дисциплинам)

**Общежитие.** Обучающиеся - первокурсники, начиная жизнь вдали от родительской опеки и контроля, испытывают значительный психологический стресс. Адаптация обучающихся к жизни в общежитии – существенный параметр их социальной адаптации в целом. Обучающиеся, проживающие в общежитии, меньше интегрированы в учебную группу, чем другие обучающиеся, они больше включены в иные круги общения (соседи, «земляки» и др.) Большинство обучающихся при поступлении в колледж желают проживать в общежитии. Если в общежитии поддерживается достаточно строгая дисциплина, то это позволяет первокурсникам комфортно чувствовать себя среди обучающихся старших курсов. Но зачастую реальная обстановка, с которой обучающийся сталкивается в общежитии, далека от внушаемых ему установок. Основные трудности при адаптации к жизни в общежитии, как правило, бытовые. Большую сложность представляют условия для индивидуальных, внеаудиторных занятий. В связи с этим в нашем колледже разработана программа адаптации обучающихся первокурсников проживающих в общежитии, задача которой выявить путем наблюдения, анкетирования обучающихся которым нужна помощь в условиях проживания в общежитии - воспитателя, классного руководителя, представителя администрации.

**Первая неделя:** Выявление обучающихся по социальным характеристикам которые помогают наиболее удачно сформировать совместное проживание в комнатах.

**«Традиционалисты».** Данная группа строится на оппозиции. Формируется группа по территориально-земляческому принципу: «свои» – это земляки, «чужие» – остальные. В их структуре центральное место занимают образы («свой – чужой», «мы – они»), (однокурсники, и т.д.): «С обучающимся в одной группе я по учебе общаюсь, только, если надо спросить, что задавали, какую работу как делать...»

**«Космополиты».** Вторая группа характеризуется широкими социальными связями. В коммуникативную сеть данной группы входят как земляки, так все остальные. Такой вид социальной адаптации является наиболее удачным «У меня отношения нормально складывались, я ведь коммуникабельный человек»

**«Подражатели».** В связи с тем, что принадлежность к социальной группе предполагает разделение на своих и чужих, нужно подчеркнуть, что представления о собственной группе формируются через сравнение.

**«Изгой».** Четвертую группу можно условно назвать «изгоями». Представители данной группы не строят новых коммуникативных связей. Группируются по принципу «прав тот, кто сильнее», ведет себя очень вызывающе, стараясь подчеркнуть свою независимость, испытывает враждебность.

**Вторая неделя:** Опираясь на полученные данные воспитатели координируют свои индивидуальные планы по работе со обучающимися (знают тактику поведения с тем или иным обучающимся). При необходимости проводят переселение из одной комнаты в другую. Осуществляют вовлечение обучающихся в общественную жизнь общежития.

**Третья неделя:** Направлена на выявление обучающихся, которые относятся к категориям «сов» эти обучающиеся поздно ложатся спать, слушают музыку, включают телевизор, бродят по общежитию в результате не высыпаются и как следствие опаздывают на занятия. Плановая работа с данной категорией обучающихся позволяет снизить число опаздывающих на занятия, а главное они получают возможность полноценно отдохнуть.

**Четвертая неделя:** Совместная работа воспитателей, психолога, классных руководителей, родителей направлена на вовлечение обучающихся в процесс самоподготовки к занятиям. Число неуспевающих студентов снижается в среднем на 10 %.

Социальная адаптация процесс длительный и она осуществляется на всем периоде обучения и проживания в колледже.

**Поэтапная программа адаптации обучающихся  
ГБУ КО ПОО «Колледж агротехнологий и природообустройства»**

**Цель** - создание условий для успешной адаптации обучающихся в колледже, для развития их индивидуальных способностей; формирование благоприятного социально - психологического климата, способствующего активизации учебно - воспитательного процесса.

**Задачи:**

1. Оказание социально-психологической помощи обучающимся нового набора в процессе их адаптации к условиям учебы в колледже.
2. Оказание индивидуальной социально-психологической поддержки обучающимся и их родителям в преодолении проблем, связанных с обучением, взаимоотношениями с окружающими и пр.
3. Организация и проведение мероприятий, направленных на сохранение благоприятного социально - психологического климата в коллективе и поддержание духа сотрудничества обучающихся, преподавателей и администрации колледжа.
4. Организация и проведение мероприятий по социально-психологическому просвещению обучающихся и их родителей.

## Направления и виды работы;

### I. Работа с обучающимися.

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственный	Прим.
1	Наблюдение и психологическая диагностика обучающихся нового набора с целью изучения их готовности к обучению в колледже.	Сентябрь - октябрь	Педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители.	Анкетирование, индивидуальные беседы, наблюдение за состоянием успеваемости.
2	Проведение психологической диагностики обучающихся с целью определения уровня развития их познавательных функций.	Октябрь - декабрь	Педагог-психолог	Анализ результатов, рекомендации педагогам - предметникам, классным руководителям.
3	Проведение бесед, психологических тренингов и др. по профилактике вредных привычек.	В течение учебного года	Педагог-психолог, социальный педагог, медицинский работник, классные руководители	Рекомендации обучающимся и их родителям.
4	Проведение индивидуальных бесед и консультаций с обучающимися по интересующим их вопросам и возникающим проблемам.	По мере необходимости	Психолог, социальный педагог, медицинский работник	

### II. Работа с родителями обучающихся

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственный	Примечание
1.	Проведение лекций, бесед, встреч со специалистами по вопросам психологии и воспитания	В течение учебного года	Педагог-психолог, социальный педагог	
2.	Оказание индивидуальной социально-психологической помощи по вопросам межличностных отношений	По мере необходимости	Педагог-психолог, социальный педагог	

### **III. Работа с педагогическим коллективом**

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственный	Примечание
1.	Оказание психологической и методической помощи классным руководителям в проведении классных часов, родительских собраний и пр.	По мере обращения	Педагог-психолог, социальный педагог	
2.	Подбор специальной литературы социально - психологического и воспитательного направления в помощь классным руководителям, предметникам	В течение учебного года	Педагог-психолог, социальный педагог, медицинский работник	Сотрудничество с библиотекой колледжа
3.	Участие в работе Педагогического совета, семинарах классных руководителей, профилактической работе с обучающимися «группы риска»	В течение учебного года	Педагог-психолог, социальный педагог	

### **IV. Работа в общежитии.**

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственный	Прим.
1	Выявление обучающихся по социальным характеристикам, которые помогают наиболее удачно сформировать совместное проживание в комнатах.	Сентябрь Первая неделя	Педагог-психолог, социальный педагог, воспитатели, классные руководители.	Наблюдение, анкетирование обучающихся, которым нужна помощь в условиях проживания в общежитии.
2	Координация индивидуальных планов по работе с обучающимися. Вовлечение обучающихся в общественную жизнь общежития.	Вторая неделя	Воспитатели.	По результатам диагностики.
3	Выявление обучающихся, которые нарушают правила проживания в общежитии. Плановая работа с данной категорией обучающихся.	Третья неделя	Воспитатели	

4	Совместная работа, направленная на вовлечение обучающихся в процесс самоподготовки к занятиям.	Четвертая неделя	Воспитатели, педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители, родители
---	--	------------------	--

### **Проведение мониторинга по итогам реализации программы:**

№	Вид мониторинга	Ответственный	Срок
1	Анкетирование обучающихся первых курсов «Адаптация в новых образовательных условиях», «Уровень удовлетворенности учебно-воспитательным процессом»	Педагог-психолог, социальный педагог	Декабрь, июнь
2	Отчет по итогам анкетирования обучающихся.	Педагог-психолог, социальный педагог	Июнь
3	Разработка и внедрение новых воспитательных технологий (методик), способствующих эффективной адаптации обучающихся, с учетом выявленных проблем или при наличии установленных фактов дезадаптации первокурсников.	Администрация колледжа, преподаватели, классные руководители, воспитатели общежитий	Сентябрь-октябрь (новый учебный год)
4	Текущий контроль. Ведение и учет обучающихся, состоящих на различных видах профилактического учета, составление индивидуальных планов работы)	Классные руководители, воспитатели общежитий	В течение всего периода

## Приложение 1.

### **НАПРАВЛЕНИЯ И ПРОГРАММЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСА КОМПЬЮТЕРНОЙ ПСИХОДИАГНОСТИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

на получение целевого финансирования по поддержке педагогических инициатив в проекте «Информатизации системы образования»

Специализированный комплекс компьютерных психодиагностических и развивающих программ Effecton Studio «Психология в школе» предназначен для эффективной работы психолога в образовательных учреждениях. Компьютерная психодиагностика предоставляет психологу целый ряд существенных преимуществ:

- быстрое получение диагностических результатов, что крайне важно при консультировании;
- освобождение от трудоемких рутинных операций, таких как инструктирование, ведение протокола, обработка результатов;
- повышение точности регистрации результатов и устранение неизбежных ошибок обработки объемных тестов;
- повышение уровня стандартизации обследования;
- использование сложных алгоритмов обработки информации;
- создание банка психологических данных;
- наличие интеллектуального интерфейса, в частности возможность получения справки, развернутого психодиагностического заключения.
- удобство и компактность хранения психодиагностических результатов.
- позволяет работать со всеми участниками образовательного и воспитательного процессов – учащимися младшего, подросткового, юношеского возраста, педагогами, родителями.

#### ***Содержание проекта и виды деятельности***

Комплекс состоит из семи тематических разделов, отражающих основные виды психодиагностической работы школьного психолога, содержит 43 программных пакета, включающих более 150 тестов и развивающих упражнений. Продуманный подбор методик позволяет психологу работать со всеми участниками образовательного и воспитательного процессов – учащимися младшего, подросткового, юношеского возраста, педагогами, родителями.

#### **1.1. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ**

Развитие познавательных способностей во многом определяет успешность освоения учебных программ. С помощью компьютерных программ, входящих в комплекс "Психология в школе", можно быстро и точно оценить качество восприятия, внимания, памяти, мышления учащихся. Это позволит определить уровень и динамику их развития, причины неуспеваемости, проводить развивающие занятия с одаренными детьми и коррекционные занятия с учащимися, чьи познавательные способности недостаточны для успешного обучения, формировать профильные классы.



**Зоопарк (ZOO)**. Для диагностики интенсивности, устойчивости, помехоустойчивости, переключения внимания в норме, и при нарушениях внимания у учащихся младшего школьного возраста. Может использоваться для развития внимания. Содержит 4 игровых теста и опросник DSM-4 для выявления синдрома дефицита внимания.

**Внимание** (тестирование и тренировка). Для диагностики и тренировки объема, интенсивности, устойчивости, избирательности, переключаемости внимания учащихся подросткового, юношеского возраста и взрослых, профориентации. Содержит 14 тестов и 15 упражнений.

**Память** (тестирование и оптимизация). Для диагностики и тренировки всех видов кратковременной и долговременной памяти учащихся подросткового, юношеского возраста и взрослых, профориентации. Содержит 20 тестов и более 30 рекомендаций.

**ЯГУАР**. Для диагностики умственной и сенсорной работоспособности в разных условиях деятельности (скоростные и точностные характеристики, помехоустойчивость) учащихся подросткового, юношеского возраста и взрослых, профориентации. Прекрасный интеллектуальный тренажер. Содержит 15 игровых тестов.

**ШТОМ 2, 3, 4, 5** (школьный тест освоенности мышления). Для изучения особенностей мышления учащихся младшего школьного возраста.

**ШТУР** (школьный тест умственного развития). Для диагностики умственного развития учащихся подросткового возраста. Позволяет количественно оценить как общий уровень интеллекта, так и степень овладения учащимися трех учебных циклов - общественно-гуманитарного, естественно-научного и физико-математического.

**AIST** (тест структуры интеллекта Амтхауэра). Для диагностики структуры интеллекта и уровня интеллектуального развития у учащихся юношеского возраста и взрослых, профориентации. Определение коэффициента интеллекта (IQ).

**ТЕСТ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ГИЛФОРДА**. Для диагностики уровня социального интеллекта у учащихся подросткового, юношеского возраста и взрослых, профориентации (позволяет прогнозировать успешность деятельности педагогов, психологов, психотерапевтов, журналистов, менеджеров, юристов, следователей, врачей, политиков, бизнесменов).

**КИО** (Комплексное исследование одаренности). Для диагностики языковых, математических, технических способностей, поведенческих характеристик одаренности у учащихся подросткового, юношеского возраста и взрослых, профориентации, формирования профильных классов.

## **1.2. ЛИЧНОСТЬ**

Важное значение для успешности обучения и воспитания учащихся имеет знание скрытых от внешнего наблюдения педагогов индивидуальных личностных особенностей. В зависимости от типа темперамента, характера протекания нервных процессов, акцентуаций характера, уровня тревожности и психоэмоциональной устойчивости по-разному, подчас противоположными методами, должна строиться практика педагогических воздействий.

**Личностные опросники Кеттелла (CPQ) и (16-PF)**. Углубленная диагностика личностных особенностей и выявление нарушений формирования

личности у учащихся подросткового, юношеского возраста и взрослых. Анализ факторов второго порядка (интеллектуальные особенности, эмоционально-волевые особенности, коммуникативные свойства, вероятность социопатии, неконтролируемого поведения и т.п.). Сравнение со стандартными личностными профилями (эффективные лидеры, антисоциальные личности, наркоманы) - 16-PF.

**Тест-опросники Шмишека (детский и взрослый варианты)**. Для выявления акцентуаций характера у учащихся всех возрастных групп, во многом определяющих развитие, процессы адаптации, психическое здоровье.

**Личностные опросники Айзенка (подростковый вариант) и (EPI)**. Для изучения и коррекции индивидуально-психологических особенностей: «экстра – интроверсии» и «нейротизма» (эмоциональной неустойчивости) у учащихся подросткового, юношеского возраста и взрослых. Для подросткового варианта теста приведена коррекционная программа, позволяющая исключить или уменьшить негативные характерологические проявления индивидуально-психологических особенностей учащихся.

**Тест-опросник Стреляу**. Для изучения основных свойств высшей нервной деятельности: уровня процессов возбуждения, уровня процессов торможения, уравновешенности и подвижности нервных процессов, во многом определяющих адаптивность, адекватность и эффективность деятельности в разных ситуациях.

**ШКАЛА ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СПИЛБЕРГЕРА**. Для исследования уровня личностной тревожности у учащихся подросткового, юношеского возраста и взрослых, во многом обуславливающей поведение учащихся и прямо коррелирующей с эмоциональными и невротическими срывами, с психосоматическими заболеваниями.

**Опросник Басса-Дарки**. Для исследования уровня проявления и основных видов агрессии и враждебности у учащихся подросткового, юношеского возраста и взрослых.

**ТМД**. Для анализа мотивации достижений у учащихся подросткового, юношеского возраста и взрослых. Выявление доминирования одного из двух обобщенных устойчивых мотивов личности: мотива стремления к успеху и мотива избегания неудачи.

### **1.3. СОСТОЯНИЕ**

Состояние психического и физического здоровья также является важным фактором успешного обучения. Возможность оценки влияния учебного процесса на состояние учащихся позволяет оптимизировать построение учебного процесса и своевременно выявлять учащихся с учебной дезадаптацией.

**Тест САН** (самочувствие, активность, настроение). Для экспресс-диагностики психологического состояния учащихся подросткового, юношеского возраста и взрослых. Наибольшую ценность тест представляет для анализа динамики показателей в зависимости от каких-либо значимых для учащихся событий.

**Шкала ситуационной тревожности**. Для экспресс-диагностики уровня ситуационной тревожности у учащихся подросткового, юношеского возраста и взрослых. Позволяет измерить состояние тревожности, возникающее как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию, например, экзамен

**Цветовой тест Люшера.** Для диагностики нервно-психических состояний и выявления внутриличностных конфликтов у учащихся подросткового, юношеского возраста и взрослых. Определение нервно-психического состояния (существующая ситуация, источник стресса, проблемы); прогноз работоспособности (уровень продуктивности нервно-психического напряжения, уровень мобилизованности физических и психических ресурсов, вероятное поведение в экстремальной ситуации).

**Шкалы эмоциональных состояний Уэсмана-Рикса.** Для текущей оценки эмоционального состояния учащихся подросткового, юношеского возраста и взрослых. Содержат шкалы "спокойствие-тревожность", "энергичность-усталость", "приподнятость-подавленность", "уверенность-беспомощность". Результаты теста статистически значимо связаны с объективными показателями эмоциональных состояний. Суммарный показатель после экзамена положительно коррелирует с успешностью ответа на экзамене.

**Оценка физического здоровья учащихся.** Для оценки физического здоровья учащихся всех возрастных групп по результатам пяти морфологических и функциональных показателей: индекс Кетле (массо-ростовые показатели); индекс Робинсона (качество регуляции сердечно-сосудистой системы); индекс Скибинского (функциональные возможности органов дыхания и кровообращения); индекс Шаповаловой (двигательные качества); индекс Руфье (адаптационные резервы кардио-респираторной системы. Методика позволяет получить значения каждого индекса и интегральную оценку уровня физического здоровья учащихся.

**Оценка психологического здоровья учащихся.** Для оценки уровня гармоничности развития личности ребенка младшего школьного возраста, нравственного благополучия, деформации личности, невротизации, неуверенности в себе, общительности, эгоистичности. Методика позволяет уже на ранней стадии выявить психологические нарушения у детей, особенно на рубеже начальной и средней школы. Низкие результаты по ряду шкал могут быть основанием для консультации психотерапевта с целью выяснения реальных причин некоторых особенностей поведения ребенка.

**Оценка физического состояния взрослых.** Для определения индекса физического состояния учащихся юношеского возраста и взрослых, на основании совокупности взаимосвязанных признаков - физическая работоспособность, функционирование органов и систем организма, пол, возраст, конституция тела.

**Оценка нервно-психического напряжения.** Позволяет выявить начинающееся перенапряжение регуляторных систем организма у учащихся подросткового, юношеского возраста и взрослых. В случае диагностики чрезмерного нервно-психического напряжения обследуемому лицу следует рекомендовать обратиться к врачу для углубленного исследования и назначения лечения, так как возможен переход к патологическому состоянию.

**Оценка биологического возраста.** Позволяет определить биологический возраст у мужчин и женщин и отклонение его величины от календарного возраста. Наличие отклонения свидетельствует о тенденциях старения организма.

## 1.4. ОТНОШЕНИЯ

Практика обучения и воспитания в учебных заведениях имеет дело с группами учащихся, между которыми складываются довольно сложные взаимоотношения. Педагогические воздействия, адресованные отдельным учащимся, опосредствуются этими отношениями. В связи с этим, педагог должен знать, какие взаимоотношения сложились между учащимися. Для администрации большое значение имеет объективная информация о взаимоотношениях между учащимися и преподавателями.

**Анкета "Мотивация учения и причины неуспеваемости"**. Для анализа неуспеваемости у учащихся младшего и подросткового школьного возраста.

**Ориентационная анкета Басса**. Для оценки направленности личности у учащихся юношеского возраста и взрослых по трем базисным поведенческим шкалам: направленность на себя; направленность на общение, направленность на дело.

**Опросник Лири** (диагностика межличностных отношений). Для изучения интерперсонального поведения у учащихся подросткового, юношеского возраста и взрослых. Позволяет выявить преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке. С помощью этого теста можно определить, как и в чем нарушаются отношения в группе или в учебном заведении, и затем использовать полученные результаты для психокоррекции.

**Отношение учащихся к классу и к школе**. Для выявления личностного отношения учащихся подросткового и юношеского возраста к классу и образовательному учреждению.

**Анкета "учитель-ученик"**. Для анализа социально-психологического климата в коллективе учащихся и педагогов. Позволяет выявить отношение учащихся подросткового и юношеского возраста к учителю по уровню компетентности как специалиста; по степени симпатии учащихся к учителю как к личности; по уровню реального взаимодействия учащихся и учителя.

**Опросник профессиональной направленности личности преподавателя**. Для анализа степени включенности преподавателя в профессию по четырем критериям - общительность, организованность, направленность на предмет, интеллигентность.

**Опросник способов реагирования в конфликте**. Для анализа тенденции взаимоотношений в группе учащихся подросткового и юношеского возраста, в педагогическом коллективе в сложных условиях, для определения наиболее предпочитаемой формы социального поведения в ситуации конфликта.

**Анкета "психологический климат в педагогическом коллективе"**. Для анализа сформированности и динамики развития коллектива.

**Анкета родителей**. Для анализа причин недисциплинированности и неуспеваемости учащихся младшего школьного возраста.

**Тест-опросник родительского отношения**. Для родителей, обращающихся по вопросам воспитания и общения с детьми младшего школьного возраста.

**Опросник АСВ.** Анализ семейного воспитания в проблемных семьях, в которых дети младшего и подросткового возраста имеют отклонения в поведении.

### **1.5. РАЗВИВАЮЩИЕ МЕТОДИКИ**

Психика учащихся и педагогов испытывает большую нагрузку в учебных заведениях. С помощью специально подобранных психокоррекционных методик, в том числе имаготерапии, дыхательных упражнений, точечного массажа, йоги, можно научиться быстро входить в работу, длительно поддерживать высокую работоспособность, эффективно снимать умственное утомление и стресс. Некоторым учащимся для улучшения обучаемости показано развитие высших психических функций.

**Comfort (Computer Fortress).** Для оптимизации умственной работоспособности. Для профилактики негативных факторов работы с компьютером при длительности работы более 3-х часов в день. Содержит оригинальный комплекс психотехнических, дыхательных и физических оздоровительных методик и упражнений для быстрого включения в работу, повышения выносливости при умственной работе, улучшения способности к обучению, увеличения энергии мозга, предотвращения перенапряжения зрения, повышения стрессоустойчивости.

**Пакеты «Внимание» и «Память»** включают помимо батареи тестов обширные разделы, содержащие упражнения и рекомендации для развития основных свойств внимания и видов памяти.

**Пакеты «Зоопарк», «Ягуар».** Выполнение тестов, входящих в эти пакеты, допускающих многократное ретестирование, эффективно для улучшения восприятия внимания, сенсомоторных процессов, мышления.

### **1.6. ПРОФОРИЕНТАЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ**

Успешность обучения в учебном заведении, качество и удовлетворенность последующей учебной или рабочей деятельностью тесно связаны со склонностями, внутренними мотивами и наиболее выраженными способностями учащихся. Методики, входящие в пакет "Психология в образовании", позволяют провести квалифицированную психологическую консультацию по профориентации.

**Профориентация (8 профориентационных методик)** Для проведения психологической консультации по профориентации. Позволяет определить информированность о мире профессий; наличие и сформированности профессионального плана; осознанность выбора профессии и ведущие мотивы; интересы и склонности; профессиональные предпочтения; уровень притязаний.

Содержит также "Словарь профессий" и "Банк профессиограмм"

**ППД (психодиагностика профессиональной деятельности).** Комплекс из 14 методик для оценки творческого потенциала, мотивационной структуры личности, уровня субъективного контроля в разных жизненных ситуациях, оценки уверенности в себе, волевых качеств, нервно-психической устойчивости, степени готовности к риску, уровня развития адаптационных способностей; для выявления административных, менеджерских, предпринимательских способностей, лояльности, лидерских качеств. Для проведения психологической консультации по профориентации и профессионального отбора.

**ПАКЕТ «СТАТИСТИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА ДАННЫХ».** Без статистической обработки данных невозможно обобщить результаты психодиагностики, сделать корректные выводы о проведенных исследованиях, подготовить научную публикацию.

### **1.7. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЭКСПЕРИМЕНТОВ**

**«СОРТ»** — Статистическая обработка результатов тестирования. Представляет собой специализированный модуль, позволяющий психологу автоматически формировать требуемый набор данных для анализа из базы результатов или вводить данные вручную. В программу интегрированы наиболее востребованные для проведения анализа статистические функции – среднее, ошибка среднего, среднеквадратическое отклонение, достоверность различий средних арифметических, коэффициенты корреляции.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 2.**

### **Занятие по теме: «Коммуникативные навыки (общение)». Занятие. Коммуникативные навыки (общение).**

#### **Актуальность занятия:**

Общение всегда было значимым в жизни человека и его личностном развитии.

Проблема общения традиционно находится в центре внимания отечественных социальных психологов в связи с ее значимостью во всех сферах жизнедеятельности человека и социальных групп. Человек без общения не может жить среди людей, развиваться и творить.

В структуре межличностного общения выделяют основное содержание общения, а именно: передачу информации, взаимодействие, познание людьми друг друга. Передача информации рассматривается как коммуникативный аспект общения; взаимодействие как интерактивный аспект общения; понимание и познание людьми друг друга. Поэтому важно уметь общаться, грамотно доносить свои мысли, что бы тебя могли понять.

**Цель занятия:** Развитие коммуникативных навыков.

#### **Задачи:**

- отработать навыки убеждения
- отработать умение найти аргументы в пользу своей позиции
- развить умение находить подход к людям
- подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации.
- развитие умения невербального средства общения.
- обучить эффективным способам общения.

#### **Требование к участникам:**

- Занятие рассчитано на студентов.
- Количество 10-16 человек.
- Уровень подготовки ребят – удобная обувь.

#### **План занятия:**

1. Организационный момент 1 минута
2. Вступительная беседа 2 минуты.
3. Разминка:

Упражнение «Это мое имя» (20 минут)

**Цель:** Знакомство участников занятия друг с другом.

Упражнение «Семь богатырей» (20 минут)

**Цель:** отработать навыки убеждения, умение найти аргументы в пользу своей позиции, презентационные навыки.

4. Основная часть:

Упражнение «Завтрак с героем» (30 минут)

**Цель:** потренировать умение убеждать собеседника.

Упражнение «А я счастлив» (10 минут).

**Цель:** узнать о способах поднятия настроения.

Упражнение «Леопольд» (25 минут)

**Цель:** отработать навыки убеждения, умение находить подход к людям.

**Оборудования:** таблички с именами, для котиков.

Упражнение «Передать одним словом» (20 минут)

**Цель:** подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации.

**Оборудования:** карточки размером с визитную карточку с напечатанными на них названиями эмоций.

Упражнение «Всеобщее внимание» (10 минут)

**Цель:** – развитие умения невербального средства общения.

Упражнение «Попроси шоколадку» (15 минут)

**Цель:** обучить эффективным способам общения.

**Перерыв 30 минут.**

Упражнение «Три закона общения» (20 минут)

**Цель:** развить навыки невербального общения, групповой дискуссии, логического мышления.

Игра «Салки – обнималки» (10 минут)

**Цель:** Разрядка, взаимовыручка, «спасающий физический контакт».

**Требование:** Просторное, безопасное помещение.

Упражнение «Моя проблема в общении» (20 минут)

**Цель:** узнать, какие проблемы существуют в общении.

**Оборудование:** бумага, ручки.

Упражнения «Умение слушать» (25 минут)

**Цель:** осознание участниками того, что в их поведении помогает партнеру открыто и детально говорить о своих проблемах и состоянии и что может ухудшать его состояние. Ознакомление с приемами слушания.

5. Орг. Конец:

Упражнение «Рукопожатие» (1 минута)

**Цель:** Закончить занятие, поднять настроение.

**Беседа:** 10 минут.

6. **Рефлексия:** 85 минут

**Общее время:** 6 часов.

Здравствуйтесь! Меня зовут ... Сегодня я проведу для Вас занятие, которое будет посвящено общению.

Общение пронизывает всю нашу жизнь, это такая же человеческая потребность, как вода и пища. В условиях полного одиночества у человека на шестой день начинаются слуховые и зрительные галлюцинации. Он общается с этими несуществующими образами.



Общение – это обмен сведениями с помощью языка или жестов. Общение это коммуникационное взаимодействие людей или социальных групп. В процессе общения между участниками коммуникации происходит обмен разного рода информацией.

Давайте познакомимся с вами, для этого мы представимся друг другу.

### **Упражнение «Это мое имя» (20 минут)**

По кругу каждый по очереди называет свое имя. Затем он сообщает о своем имени что-нибудь.

Например он может попытаться ответить на такие вопросы:

- Знаю ли я, кто его для меня выбрал?
- Знаю ли я, что означает мое имя?
- Кто еще в семье носил это имя?

### **Рефлексия (5 минут)**

- Легко ли вам было рассказывать о своем имени?
- Если нет, почему?

Нас окружает много интересного, причем весь мир вокруг нас движется и торопится. Двигается вся жизнь: отдых, работа, родные, друзья, то есть все наше окружение не стоит на месте. Но не забывайте, что все движется вокруг вас, вы вполне можете руководить всеми событиями, происходящими вокруг вас. Самое основное – это правильное общение и легкое общение с окружающими людьми и всем миром, искусство общения очень важно. Причем научиться правильному, непринужденному и легкому общению, чтобы все вас поняли и запомнили надолго, неважно, кто это будет, друзья или враги, нужно найти подход ко всем, нужно со всеми легко общаться.

Известный психолог Дейл Карнеги советует избегать споров, как гремучих змей. Он считает, что 90% из участников спора убеждается в своей правоте еще тверже, чем прежде. Спор практически нельзя выиграть. Так как если вы из спора выходите победителем, то теряете друга, партнера по сделке. Это естественно, поскольку человек чувствует себя неуютно, проиграв в споре.

За место спора собеседника можно убедить, найти аргументы в пользу своей позиции.

Сейчас мы потренируемся убеждению.

### **Упражнение «Семь богатырей» (30 минут)**

Одна участница будет играть роль царевны. Кто хочет? Остальные поделитесь на команды по 3-4 участника.

Давайте, для того чтобы потренировать умение убеждать, вспомним и разыграем сказку А.С. Пушкина о мертвой царевне и семи богатырях. В частности, тот эпизод, где семь богатырей, у которых жила царевна, уговаривают ее выйти за одного из них замуж и остаться с ними навсегда. В нашей сказке будет то же самое, но богатыри, прошедшие ряд тренингов и владеющие даром убеждения, смогут лучше, чем сказочные, убедить царевну отка-

заться от королевича Елисея и остаться в их доме. Каждая мини-группа должна будет подготовить самые заманчивые предложения для того, чтобы уговорить царевну остаться у них, показать ей все преимущества такого конца сказки.

Вам дается 5 минут на подготовку, после чего один посланник от каждой группы выступает, обращаясь к царевне со своими аргументами.

**Рефлексия (10 минут)**

После выступлений царевна говорит о том, захотелось ли ей остаться у богатырей, какие плюсы и минусы увидела она в выступлениях каждого.

Какие эмоции вы испытывали, выполняя это упражнение?

Следующее **упражнение «Завтрак с героем» (30 минут)**

**Необходимый материал.** Бумага, карандаши.

Представьте себе следующую ситуацию: у каждого из присутствующих есть возможность позавтракать с любым человеком. Это может быть знаменитость настоящего, или историческая фигура прошлого, или обыкновенный человек, который произвел на вас впечатление в какой-то момент его жизни. Каждый должен решить для себя, с кем он хотел бы встретиться, и почему.

Запишите имя своего героя на листе бумаги. Теперь поделитесь на пары, в паре надо решить с кем из двоих героев вы будите встречаться. На дискуссию у вас 2 минуты.

Теперь пары объединяются в четверки, которым, в свою очередь, необходимо выбрать только одного героя. На дискуссию у вас так же 2 минуты.

Теперь четвертки объединяются между собой и в течении 2 минут выбирают одного героя.

А теперь все объединяются, и решаете с кем вы будите завтракать.

**Рефлексия: (10 минут)**

- Почему остался именно этот герой?
- Легко было уступать и почему вы уступали?

В беседе играет роль настроение. Какие способы поднятия настроение есть, сейчас мы узнаем и за одно подвигаемся.

**Упражнение «А я счастлив» (10 минут).**

Мы сидим с вами в круге, нам нужно поставить еще один стул.

Начинает тот, у кого свободный стул справа. Он должен пересесть на свободный стул и сказать: «А я счастлив». Следующий, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается и говорит: «А я тоже», третий участник говорит: «А я учусь у... (называет имя любого участника)». Тот, чье имя назвали, бежит на пустой стул и называет способ поднятия настроения, затем все по аналогии повторяется сначала. Повторять имена нельзя.

**Рефлексия: (5 минут)**

Какой из предложенных способов поднятия настроения показался вам наиболее интересным?

Наше следующее упражнение называется «Леопольд»

### **Упражнение «Леопольд» (25 минут)**

Из группы выбирается одна «мышь», все остальные становятся «кота-ми».

Каждый «кот» получает бумажку со своим именем, одного из них зовут Леопольдом, а всех остальных – прочими кошачьими именами, например, Василием, Муркой и т.д. При этом Леопольдом может стать участник любого пола, и тренер подчеркивает это группе.

Тренер напоминает группе сюжет мультфильма про Леопольда. В этом мультфильме дружелюбный и безобидный кот Леопольд пытается подружиться с мышами, которые постоянно устраивают ему постоянные пакости.

В данном упражнении котам тоже нужно будет убедить мышь, что они безобидны и с ними можно иметь дело. Фокус состоит в том, что у нас из всех котов только одного зовут Леопольд и именно он хочет подружиться с мышами. Все остальные коты – опасные хищники, которые только притворяются дружелюбными. Задача каждого кота – убедить мышь, что именно он – безобидный Леопольд. Задача мыши – определить настоящего Леопольда.

Котам дается 5 минут на подготовку, после чего они выступают, объясняя «мышь», почему они безобидны. «Мышь» оценивает выступления и говорит, кому из котов она поверила.

### **Рефлексия: (5 минут)**

Вопросы для обсуждения.

- Почему мы доверяем одному человеку, но не доверяем другому?
- Что можно сделать для того, чтобы нам больше доверяли?

В общении не малую роль играет интонация. Одну и ту же фразу, слово можно сказать по-разному.

### **Упражнение «Передать одним словом» (20 минут)**

Я раздам вам карточки, на которых написаны названия эмоций, а вы, не показывая их другим участникам, скажете слово «Здравствуй» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на вашей карточке. Остальные отгадывают, какую эмоцию пытался изобразить участник.

Теперь я перемешиваю карточки и еще раз вам раздам их.

Та же задача только теперь читаем короткий стишок «уронили мишку на пол».

Список эмоций.

- Радость.
- Удивление.
- Сожаление.
- Разочарование.
- Подозрительность.
- Грусть.
- Веселье.

- Холодное равнодушие.
- Спокойствие.
- Заинтересованность.
- Уверенность.
- Желание помочь.
- Усталость.
- Волнение.
- Энтузиазм.

**Рефлексия:** (5 минут)

Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?

В реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник?

Помимо общения словами, есть не вербальное общение.

Невербальное общение – это все сигналы, символы, жесты, манеры, тембр, мимика то есть неречевая форма общения, взаимопонимания.

**Упражнение «Всеобщее внимание»** (10 минут)

Всем участники игры выполняют одну и ту же простую задачу любыми средствами, не прибегая к физическим действиям и не разговаривая, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники.

**Рефлексия:** (5 минут)

- Кому удалось привлечь к себе внимание других и за счет, каких средств?

**Упражнение «Попроси шоколадку»** (15 минут)

Выберем водящего. Для этого скажите кто в вашей группе самый справедливый? (голосование).

(Самый справедливый становится водящим он садится по центру).

Я даю ему шоколадку. Ваша задача по очереди попросить шоколадку у водящего, так что бы он захотел отдать ее именно вам. После каждого круга водящий говорит, кому он не отдал бы шоколадку (выбирает 2 участников), они выбывают. Так пока не останется победитель. У каждого для просьбы есть 30 секунд. Победителю достается шоколадка.

**Рефлексия:** (5 минут)

- Какой способ просьбы оказался самым эффективным?

Давайте сделаем перерыв, что бы отдохнуть. Через 30 минут встретимся здесь.

Перерыв закончился и мы продолжаем.

Все начинается с общения. Каким оно должно быть? Существуют определенные правила общения. В разные времена у разных народов они были разными. Но есть основные, общие для всех.

Вот древние заповеди общения:

- доверяйте тому, с кем общаетесь,
- уважайте того, с кем общаетесь,
- общаясь с человеком, делайте это наилучшим образом.

Общаясь к незнакомому человеку, важно, чтобы слова были доброжелательными, уместными, чтобы взгляд и улыбка, и весь облик располагали в вашу пользу. При разговоре нужно смотреть человеку в глаза, а взгляд должен быть доброжелательным и ясным.

### **Упражнение «Три закона общения» (15 минут)**

Группа делится на 2 равные части (земляне и инопланетяне). Земляне выходят за пределы аудитории. Даю оставшимся инопланетянам инструкцию: «На вашу планету прилетел корабль Земли. Их задача любым способом выяснить те правила, по которым вы общаетесь с гостями планеты.

Эти правила таковы:

Землянам мужского пола могут отвечать только особи женского пола вашей планеты, и на все вопросы только «да»

Землянам женского пола на все их вопросы отвечают только инопланетяне мужского пола, и всегда «нет»

Контакты между особями одного пола с разных планет невозможны (отказ демонстрируется невербально, без слов, но выразительно).

Заходят Земляне.

Для Земли инструкция: «Вы прилетаете на планету инопланетян, на которой действуют 3 закона общения. Вы можете, каким угодно способом вступать в контакт с Инопланетянами. Ваша задача – понять эти 3 закона. У вас есть для этого максимум 15 минут, но вы можете остановить игру, если будете готовы дать ответ раньше».

### **Рефлексия: (10 минут)**

- Как вы себя чувствуете?
- Что сейчас происходило?

Вопросы к «землянам»:

- Что помогло группе прийти к решению?
- Что бы вы сделали по другому, если бы вам пришлось снова выполнять подобное упражнение?
- Вопрос ко всем, какие выводы можно сделать из этой работы?

Следующая игра для разрядки.

### **Игра «Салки – обнималки» (10 минут)**

Водящий может осалить того, у кого нет пары (за пару надо крепко держаться). Если образовалась тройка, салить можно того, кто присоединился последним.

Сейчас мы узнаем, какие проблемы бывают в общении, и поищем выходы.

### **Упражнение «Моя проблема в общении» (20 минут)**

Вы пишете на отдельных листах бумаги в краткой, лаконичной форме ответ на вопрос: «В чем заключается твоя основная проблема в общении?» Листки не подписываются. Листки сворачиваются и складываются в общую кучу. Затем каждый участник произвольно берет любой листок, читает его и пытается найти прием, с помощью которого он смог бы выйти из данной проблемы. Группа слушает его предложение и оценивает, правильно ли понята соответствующая проблема и действительно ли предлагаемый прием способствует ее разрешению.

### **Рефлексия: (5 минут)**

- Что вы чувствовали, выполняя упражнение?

Главную роль в общении играет речь. В процессе «говорения» важно буквально все: как обращаются к собеседнику, что говорится вначале, а что потом, соответствуют ли слова тону высказываний и т.д. Еще древние философы отмечали, что ведение беседы – настоящее искусство. Удивительно, что люди, зная о своем неумении публично выступать и всячески стремясь научиться этому, практически не задумываются, удастся ли им успешно общаться с окружающими людьми – друзьями, коллегами, родственниками и т.д. Между тем часто в жизни бывает, что мы хотим сказать одно, а сами того не осознавая, говорим другое или вообще не находим слов для выражения какой-то важной мысли или чувства.

Важнейшая невербальная составляющая процесса общения – умение слушать. Когда человек внимательно слушает другого человека, в нем буквально все – глаза, поза, выражение лица обращены к говорящему, что, в свою очередь, оказывает влияние на собеседника, помогает ему сформулировать свои мысли, раскрыться, быть максимально искренним. Рассеянность, безучастность, равнодушие могут привести к обратному результату.

### **Упражнение «Умение слушать» (25 минут)**

Участники группы сидят в кругу.

**Инструкция:** Сейчас мы совершим небольшую прогулку по берегу моря. Сядьте, пожалуйста, поудобнее и медленно закройте глаза. Обратите внимание на ваше дыхание, ощутите его: воздух проходит через нос, горло, попадает в грудь, наполняет ваши легкие. Ощутите, как с каждым вдохом в ваше тело попадает энергия и с каждым выдохом уходят ненужные заботы, переживания, напряжение... Обратите внимание на ваше тело, почувствуйте его – от ступней до макушки. Вы сидите на стуле (в кресле), слышите какие-то звуки, ощущаете дуновение ветерка на вашем лице. Может быть, вам захочется изменить позу сделайте это. А теперь представьте, что вы оказались у моря. Вы медленно идете по берегу. Осмотритесь внимательно вокруг: какие вас окружают цвета, звуки, запахи... Посмотрите на небо, на море. Обра-

тите внимание на ваше состояние: какие эмоции, чувства у вас возникают, как они изменяются во время прогулки. Вы никуда не спешите и можете спокойно идти дальше. Возможно, вы захотите зайти в воду и искупаться или посидеть на берегу. Сделайте это...

А теперь настала пора вернуться в эту комнату, в наш круг. Сделайте это в удобном для вас темпе: можете сразу открыть глаза или посидеть еще с закрытыми.

Сейчас мы поделимся друг с другом своими впечатлениями. Для этого создадим группы по 3-4 человека. Постарайтесь, чтобы в одной группе с вами оказались в основном те, с кем вы еще не работали в малой группе.

(После того как группы сформировались.)

Сейчас каждый по очереди расскажет о своих впечатлениях, о тех образах, переживаниях, состояниях, которые у него возникали во время нашей «прогулки», а остальные будут внимательно слушать рассказчика, не задавая вопросов, не комментируя и не интерпретируя услышанное. Постарайтесь уловить те моменты, когда вы перестаете слушать. На каждый рассказ потратьте примерно 3-4 минуты.

После завершения этой работы предлагается вернуться в круг и поделиться впечатлениями – на этот раз о работе в малых группах.

**Рефлексия: (5 минут)**

- В какие моменты вы переставали слушать?

Наш тренинг подходит к концу.

**Упражнение «Рукопожатие» (1 минута)**

«Мы все сегодня плодотворно поработали, и все заслужили благодарность. Пока я считаю до пяти, вы должны успеть поблагодарить друг друга рукопожатием»

**Рефлексия в конце занятия: (15 минут)**

«Итак, подведём итоги...», «Давайте ещё раз определим, что мы обсудили...»

**Что уносите с собой?**

Я с вами прощаюсь до свиданья.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 3.**

### **Сценарий классного часа «О вреде курения»**

**Цели:** формирование отрицательного отношения к курению; помочь осознать масштабы вреда курения для здоровья человека.

**Форма проведения:** сообщение классного руководителя, доклады учащихся, дискуссия, просмотр видеофильма.

#### **Подготовительная работа:**

Учащимся предлагается найти материал по заданной теме (статьи в периодике, информация из медицинской литературы и т.д.) и подготовить доклады.

#### **Ход классного часа**

##### **I. Вступительное слово классного руководителя.**

О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Видели, что курильщиков мучает надсадный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе. Опыты показали, что животные гибнут под действием никотина. Тогда и родилась фраза: «Капля никотина убивает лошадь». Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить не одну, а целых три лошади. Но курильщик только посмеивались: видно, я крепче лошади, сколько никотина потребил, а жив! Утешали себя: табачный деготь остается на фильтре. А как врачи? Разве они не боролись против курения?

##### **II. Доклады учащихся**

Впервые европейцы познакомились с табаком во время путешествия Колумба. Туземцы угощали путешественников табаком, причем сначала курили сами, потом передавали трубку гостям. Отказ от «трубки мира» хозяева рас считывали как недружелюбные действия. Испанцы же не хотели портить отношения с туземцами. Вероятно, эти испанцы и были первыми европейцами, пристрастившимися к курению. На вернувшихся в Испанию моряков смотрели с подозрением: человек выпускает изо рта и носа дым, значит, спутался с нечистой силой. Курильщики завезли семена табака и стали его культивировать.

Распространение табака встречало в странах сильное противодействие. В Турции курение табака рассматривалось как нарушение законов Корана, и виноватых сажали на кол. Персидский шах Аббас приказал сжечь торговца, который завез табак в военный лагерь. Римский папа Урбан VII отлучил от церкви тех, кто курил или нюхал табак, а однажды за курение сигар монахов заживо замуровал в стену.



В Россию табак попал в конце XVI века и тоже был встречен не очень приветливо. За курение полагалось весьма серьезное наказание - от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком ждала смертная казнь. Но постепенно запрет на курение отменялся в одной за другой странах. С годами к вредной привычке приобщились мужчины, женщины, молодые люди, подростки и даже дети. Возникла мода на курение: сигареты, мол, придают девушкам особую элегантность, а юношам мужество. Обязательной принадлежностью теле- и кинорежиссеров стала сигарета.

Врачи также выяснили, что рост числа курящих параллельно увеличивает количество опасных болезней. Начиная с начала 60-х годов XX века, стали публиковать в газетах и журналах результаты научных исследований. И люди ужаснулись! Оказывается: если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь в среднем на 4,6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет, то на 5,5 года; если выкуривает от 20 до 39 сигарет - на 6,2 года.

Установили, что люди начавшие курить до 15 летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те которые начали курить после 25 лет. Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка и в 30 раз раком легких.

Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Ученые выяснили, что курение в 2 раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков полпачки. Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуривших двух - трех сигарет из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца, и прекращалось дыхание.

Сердце у курящего делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, а питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже, так как под влиянием табака кровеносные сосуды у подростка сжимаются. Вот почему у курящих ребят слабеет память, вот почему среди них чаще встречаются плохо успевающие.

Ученые выяснили, что в табаке содержится масса ядовитых веществ. Среди них наиболее известен никотин: по своей ядовитости он равен синильной кислоте.

Оксид углерода (угарный газ) вступает в соединение с гемоглобином, который является переносчиком кислорода. При курении происходит резкое уменьшение содержания кислорода в крови. А это очень тяжело перено-

сит головной мозг подростка. Аммиак раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи, бронхов. Вот почему у курильщиков не редкость рыхлость десен, язвочки во рту, часто воспаляется зев, что приводит к возникновению ангин. От длительного курения происходит сужение голосовой щели, появляется осиплость голоса.

В последние годы ученые уделяют пристальное внимание веществам, вызывающим рак. К ним в первую очередь, относятся бензопирен и радиоактивный изотоп полоний-210. Если курильщик наберет в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачный деготь. В нем особенно много веществ вызывающих рак. Если ухо кролика несколько раз смазать табачным дегтем, то у животного образуется раковая опухоль. Трудно даже перечислить вредные вещества, содержащиеся в табаке, их ведь насчитали почти 1200! Оказалось также, что на организм девочки табак действует гораздо сильнее: "вянет" кожа, быстрее сипнет голос.

За последние десятилетия ученые выяснили, что у людей не курящих стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам. Причина? Не курящие люди длительное время находились в помещении вместе с курильщиками. При курении в организм человека проникает 20-25% ядовитых веществ, а 50% вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух. А им дышат окружающие. Получается, что не курящие "курят". Появился даже специальный термин - «пассивное курение».

Даже в США при засилье табачной рекламы, десятки миллионов американцев бросили курить. Тоже происходит и в Англии, Швеции и Финляндии. Норвегия твердо решила стать некурящей нацией к новому веку.

Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить. - Беседа и подведение итогов классного часа.

В нашей стране нельзя курить во дворцах спорта, бассейнах, спортзалах, учебных и медицинских заведениях, санаториях и курортах, и на транспорте.

Почему же все-таки продают сигареты в киосках?

Да потому что категорическим запретам не всегда повлияешь на заядлого курильщика. Всякую рода самоделки, суррогаты куда вреднее, чем табак, приготовленный в фабричных условиях. Просто запретить людям курить, наверное, еще не возможно, а вот убедить бросить курить можно.

**Слово классного руководителя.**

Вред табака доказан, многие люди бросили курить, идет борьба против «пассивного курения». Сторонники же табака часто ссылаются на то, что многие выдающиеся люди, например, Дарвин, Ньютон, А.М. Горький, композитор С. В. Рахманинов и даже ученый-терапевт С.П. Боткин - курили. Значит, курение не мешало им достичь успехов? Хочу привести здесь некоторые высказывания известных деятелей культуры и науки. Писатель А. Дюма -

младший: «...я отложил свою сигарету и поклялся, что никогда не буду курить. Эту клятву я твердо сдержал и вполне убежден, что табак вредит мозгу так же определенно, как и алкоголь. Л. Н. Толстой, бросив курить, сказал так: стал другим человеком. Просиживаю по пяти часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружения, стоял туман в голове ... Великий врач С.П. Боткин был заядлым курильщиком. Умирал, еще сравнительно не старым (57 лет), он сказал «Если бы я не курил, то прожил бы еще 10-15 лет». Сколько бы еще он сделал бы для науки, для спасения людей, но, увы, не сумев избавиться от своей пагубной привычки, не смог спасти и себя.

При первом курении першит в горле, учащенно бьется сердце, во рту появляется противный вкус. Все эти неприятные ощущения, связаны с первой сигаретой, не случайны. Это защитная реакция организма, и надо ею воспользоваться - отказаться от следующей сигареты. Пока не наступил час, когда сделать это будет не так легко.

**Курение** — не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают её всерьез. Никотин — один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести с палочку смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капля никотина, собака — от 1 капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2—3 капли.

Именно такая доза поступает ежедневно в кровь. После выкуривания 20—25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6—8 мг никотина, из которых 3—4 мг попадают в кровь).

Курильщик не погибает потому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому же часть никотина нейтрализует формальдегид — другой яд, содержащийся в табаке. Систематическое поглощение небольших не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.

Однако если некурящий человек в один прием получит значительную дозу никотина, может наступить смерть. Такие случаи наблюдались в различных странах. Нашим крупным ученым-фармакологом Н. Кравковым была описана смерть молодого человека после того, как он впервые в жизни выкурил большую сигару. Во Франции, в Ницце, в итоге конкурса «Кто выкурит больше?» двое «победителей», выкулив по 60 сигарет, умерли, а остальные участники с тяжелым отравлением попали в больницу. В литературе описан случай, когда в комнату, где лежал табак в связках в порошке, положили спать девочку, и она через несколько часов умерла.

Курение подростков в первую очередь сказывается на нервной и сердечно-сосудистой системах. В 12—15 лет они уже жалуются на одыш-

ку при физической нагрузке. В результате многолетних наблюдений французский доктор Декалзне еще сто лет назад пришел к убеждению, что даже незначительное курение вызывает у детей малокровие, расстройства пищеварения.

Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих. Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванного курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха (например, юношам, стать летчиками, космонавтами, спортсменами, девушкам — балеринами, певицами и др.).

Курение и школьник несовместимы. Школьные годы — это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные.

Это относится не только к полезным, но и к вредным привычкам. Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно. Оказывается:

Если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь (в среднем) на 4,6 года по сравнению с некурящими; от 10 до 19 сигарет — на 5,5 года; от 20 до 30 сигарет — на 6,2 года.

Установили, что люди, начавшие курить до - 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25-лет. Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз — инфарктом миокарда, в 10 раз — язвой желудка и в 30 раз раком легких.

Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень. Ученые выяснили, что курение в два раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого.

**III. Просмотр видеофильма «Курите на здоровье!» и последующее обсуждение.**

**IV. Анкетирование учащихся**

**Вопросы анкеты**

1. Курят ли ваши родители?
2. Говорят ли с вами родители о вреде курения?
3. Пробовали ли вы курить и что вас побудило к этому?
4. Какие меры по борьбе с курением в нашей гимназии вы бы предложили?

**V. Заключительное слово классного руководителя.**

Подумайте о том, что вы сейчас услышали. Если ты считаешь, что вред, наносимый курением твоему здоровью, маячит где-то далеко, а может быть, и вообще минует тебя, — ты ошибаешься. Посмотри внимательно на курящих людей, на цвет их лица, кожу, пальцы, зубы, обрати внимание на их голос. Ты можешь заметить внешние признаки табачной интоксикации. Подумайте обо всем этом! Будьте разумны и воздержитесь от сигареты!

### **Беседа по профилактике вредных привычек.**

*Не СПИД, не туберкулез погубят Россию, а "пивной алкоголизм" среди юного поколения.*

*Главный санитарный врач РФ Геннадий Онищенко*

### **Пиво не является безвредным слабоалкогольным напитком**

Ученые, исследующие проблему алкоголизма, вполне обоснованно считают неправомерным разделение спиртных изделий по степеням их вредного воздействия на организм, поскольку нет среди них безвредных.

Вопреки такой установке производители пива, рекламируя свой товар, стремятся увеличить приток покупателей тем, что пиво не алкогольный, а слабоалкогольный, якобы безвредный и чуть ли не полезный "напиток". И это несмотря на то, что за последние годы **содержание алкоголя в пиве достигает в некоторых сортах 14%** (т.е. соответствует по спиртосодержанию винам), тогда как в бытность СССР крепость пива в зависимости от сорта колебалась в пределах 1,5-6%, а чаще - от 2,8% в Жигулевском до 3,5% в Московском.

### **Пивной алкоголизм**

О том, что существует пивной алкоголизм известно давно. И хотя в глазах обывателя он менее опасен, чем винный и водочный, последствия его разрушительны. В XIX веке англичане, борясь с алкоголизмом, решили вытеснить крепкие алкогольные изделия пивом. Но ВСКОРЕ пришлось отменить "пивной закон", поскольку его введение лишь усугубляло пьянство. Первый рейхсканцлер Германии Бисмарк, знавший не понаслышке о вредных последствиях употребления пива, дал следующее определение пивному алкоголизму: **"От пива делаются ленивыми, глупыми и бессильными"** (под термином "бессильными" имелась в виду импотенция).

## **Вредное воздействие пива на сердце**

Самое разрушительное и вредное последствие неумеренного потребления пива - больное сердце или, как назвал его немецкий врач профессор Болингер, баварское "пивное сердце". Оно выражается в расширении полостей сердца, утолщении его стенок, некрозах в сердечной мышце, уменьшении митохондрий и др. Признано, что эти изменения связаны с **наличием в пиве кобальта**, применяемого в качестве стабилизатора пивной пены. Содержание в пиве этого токсического элемента в сердечной мышце у употребляющих пиво превышает допустимую норму в 10 раз. Кроме того, у употребляющих пиво кобальт вызывает воспалительные процессы в пищеводе и желудке.

Существуют и другие факторы, нарушающие работу сердца при пивном алкоголизме. Это, прежде всего, большие порции пива, поглощаемые в день его любителями, а также насыщенность пива углекислым газом. Попадая в организм, пиво быстро переполняет кровеносные сосуды. Это приводит к варикозному расширению вен и расширению границ сердца. Так возникает синдром "пивного сердца" или синдром "капронового чулка", когда сердце провисает, становится дряблым и плохо качает кровь.

## **Пиво вредно влияет на гормоны человека**

Пиво содержит ряд токсических веществ, в том числе соли тяжелых металлов, вызывающих изменения в эндокринной системе. Так, в организме мужчин при систематическом употреблении пива выделяется вещество, подавляющее выработку мужского полового гормона тестостерона. Одновременно начинают вырабатываться женские половые гормоны, вызывающие изменения внешнего вида мужчины. **У пьющих пиво мужчин разрастаются грудные железы, становится шире таз.** У женщин, употребляющих пиво, возрастает вероятность заболеть раком, а если это кормящая мать, то у ребенка возможны эпилептические судороги. Также у женщин становится грубее голос и появляются так называемые "пивные усы".

## **Тяжелые последствия и вред пивного алкоголизма**

На основе исследований, проведенных в 1985 г. в платных клиниках Канады путем сопоставления пьющих пиво с потребителями других алкогольных изделий, установлено, что диагноз "пальпируемая печень" чаще всего диагностируется у людей, систематически употребляющих пиво.

Исследования, проведенные во многих странах, свидетельствуют, что хронический **алкоголизм развивается в 3-4 раза быстрее от употребления пива**, чем от крепких алкогольных изделий. Вред пива для человеческого организма очень обширен. Гибель клеток головного мозга (которые, отмирая,

попадают в кровь, отфильтровываются почками и выходят с мочой - прим.ред.), нарушение функций спинного мозга, миокардиодистрофия, цирроз печени, гепатит, панкреатит, гастрит, невропатии, поражение зрительного и слухового анализаторов. Доказана также корреляция между ежедневным потреблением пива и повышением артериального давления. Одним из тяжелых осложнений при пивном алкоголизме является молочно-кислый ацидоз и гипо-натриемия.

Больные пивным алкоголизмом попадают в больницы в крайне тяжелом, запущенном состоянии, чаще всего с выраженным слабоумием и снижением личностной оценки. Таковы основные последствия пивного алкоголизма.

### **Пиво - наркотик, вызывающий агрессию**

Согласно современным исследованиям, **пиво - это первый легальный наркотик**, прокладывающий путь другим, более сильным нелегальным наркотическим средствам. Именно потребление пива является первопричиной искалеченных судеб миллионов наших соотечественников. Наркологи утверждают, что алкоголь является самым агрессивным из наркотиков, а пивной алкоголизм характеризуется особой жестокостью. Этим и объясняется завершение пивных вакханалий драками, убийствами, изнасилованиями и грабежами.

Сотрудник кафедры биомедицинских основ жизнедеятельности человека Красноярского государственного педагогического университета С.Аникин в своей статье "Пиво - не молоко" приводит ряд примеров, подтверждающих вышесказанное. Аналогией приведенных им данных, о губительных для общества последствиях пивопития, особенно для молодого поколения, являются и майские события 2002 г. на Манежной площади Москвы, когда возбужденные пивом футбольные фанаты устроили "широкомасштабные показательные избиения" не только соотечественников, но и граждан других стран. Был забит до смерти выпускник одной из московских школ, случайно оказавшийся в толпе пьяных подростков и молодежи, громящих автомашины и витрины магазинов, жестоко избивающих попавшихся под руку людей...

Все эти события подтвердили: **агрессию рождает алкоголь и безделье.**

### **Рост потребления пива в России**

Судя по уровню производимого и реализуемого в торговле пива, Россия в настоящее время вошла в число стран, население которых занимает "передовые" позиции по употреблению этого изделия, по-прежнему считающегося слабоалкогольным и даже "безалкогольным". И это несмотря на то,

что главный санврач России Г.Онищенко от лица всей медицины выступил в "Учительской газете" со статьей о вредных последствиях потребления пива. Согласно исследованиям, проведенным кафедрой биомедицинских основ безопасной жизнеспособности Красноярского государственного университета, из четырех тысяч опрошенных человек в возрасте от 7 до 20 лет, в числе первоклассников оказалось 48% употреблявших алкогольные напитки, что в 12 раз превосходит показатели 10-12-летней давности. Как констатировал Г.Онищенко, рост потребления пива в стране происходит "за счет подростков и женщин детородного возраста".

### **Реклама пива умалчивает о вреде**

Такой многократный скачек в потреблении пива неудивителен, если учесть настойчиво навязываемую, разнообразную по способу преподнесения пивную рекламу доверчивым россиянам, не имевшими до этого опыта противостояния ей. Чего стоят красочно оформленные огромные щиты в городах и на транспортных магистралях, рекламирующие чрезвычайную "полезность" пива, и убийственная ежедневная назойливая реклама пива на телевидении.

А как можно пройти мимо звучащего с телевидения рекламного призыва, относящегося к пиву: "Есть вещи, ради которых стоит жить!"?

**По утверждению некоторых "знатоков" пиво полезнее молока.** Некоторые СМИ рекомендуют употреблять его беременным женщинам и кормящим матерям для лучшей лактации, а детям - для более сладкого, глубокого сна.

### **О ядовитых соединениях и вреде пива не принято говорить**

Но ни в одном СМИ не сообщалось, что **по вредности для организма пиво может сравниться только с самогоном**, т.к. в процессе спиртового брожения и в пиве и в самогоне в полном объеме сохраняются сопутствующие алкоголю гораздо более ядовитые соединения (побочные продукты брожения.) Это альдегиды, сивушные масла, метанол, эфиры, содержание которых в пиве в десятки и сотни раз превышает уровень их допустимой концентрации в водке, полученной из спирта высшей очистки.

### **Пивной алкоголизм ведет к деградации поколений**

На кого рассчитывают рекламодатели пива?

Прежде всего, на обывателя, верящего всем красивым сказкам о доступном ему по цене "напитке". Что же касается красивых картинок с пивом на щитах и коротких рекламных "водевилей" на ТВ, то они, прежде всего, адресованы молодежи, чтобы не потерять клиентуру в ближайшем будущем.



В результате на глазах родителей трезвые дети превращаются в пьющую молодежь, а пьющая молодежь в родителей-пьяниц. Неужели не ясно, что **пивная субкультура - это начало культуры наркотизма**, ведущей к деградации поколений, а в конце концов - к гибели всего народа.

### **Миф об отечественном производителе пива**

Чем же объяснить непонимание этой страшной перспективы со стороны российских законодателей? Принято считать, что производство пива и торговля им пополняет бюджет государства. Исходя из этого, потребитель пива - это истинный патриот России, помогающий отечественному производителю.

В настоящее время в РФ существует 296 пивоваренных заводов. Абсолютное их число принадлежит иностранному капиталу. Например, доходы от пива "Невского" уходят в Данию, пива "Холстер" - в Германию, "Миллер" - в Америку, "Старый мельник" - в Турцию, "Толстяк" - в Бельгию, "Бочкарев" - в Испанию, "Золотая Бочка" - в Южную Африку. Прибыль от пива концерна "Балтика", а также от пива ОА "Пикра" - уходит в Скандинавию. Следовательно, **поклонники пива поддерживают не отечественного, а иностранного производителя**, что не идентично понятию "патриотизм".

Так что пора освободится россиянам от иллюзий и вспомнить наставление столетней давности царского генерала А. Нечволодова: **"Путь России от разорения к достатку - это путь трезвой России"**. Необходимо, чтобы депутаты всех уровней трезво рассмотрели, наконец, алкогольную ситуацию в целом по стране и приняли закон о государственной антиалкогольной политике, а в частности - признали пиво алкогольным изделием, каким оно фактически является. Истинные патриоты России обращаются ко всем взрослым и детям с просьбой: воспитайте детей трезвенниками!

## **Сценарий классного часа по профилактике вредных привычек.**

### **«Вредные привычки»**

**Возраст учащихся:** 2 курс

**Тип мероприятия:** классный час по профилактике вредных привычек

#### **Цели:**

- Дать представление о вредных привычках и их влиянии на здоровье, развитие личности и поведение человека;
- Формировать сознательное отношение учащихся к своему здоровью;
- Учить активным приемам ведения здорового образа жизни;
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.

**Технические средства, дидактический материал:** компьютер, проектор, презентация, опросные листы для проведения анкетирования.

#### **Этапы интернет-урока:**

1. Организационный момент
2. Беседа, показ презентации
3. Беседа о вредных привычках
4. Проведение анкетирования
5. Просмотр видеofilьмов о вредных привычках
6. Подведение итогов и рефлексия

#### **Ход урока:**

*Этапы урока*

*Ход урока*

Организационный момент

1. Организация рабочего места учащихся, учителей; приветствие.
2. Сообщение темы, целей урока.
3. Планирование работы на уроке.

Беседа, показ презентации

#### **Вступительное слово учителя**

Ребята, сегодняшний классный час будет являться продолжением цикла бесед на тему вредных привычек

Мы с вами побеседуем о проблеме вредных привычек, чтобы вы, как современные молодые люди, могли ориентироваться в этих сложных вопросах, знали куда обратиться, если у вас или ваших близких возникла проблема, связанная с вредными привычками, и чтобы знали об опасностях, которые нас подстерегают на каждом шагу.

#### **Выступление учителя**

Итак, **эпиграфы** нашего урока, я думаю, не требуют комментариев:

- «Если мы не победим вредные привычки, то они победят нас».

- «Слабость характера – это единственный недостаток, который невозможно исправить»
- «Попасть в рабскую зависимость, пройти все круги ада и умереть в расцвете лет дряхлым стариком – вот цена излишнего любопытства и ложной романтики...»

## **Привычки: полезные и вредные**

*Что такое полезные привычки?*

- Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными. Например: чистить зубы, питаться в одно и то же время, спать при открытой форточке.

*Что такое вредные привычки?*

- Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными. Например: есть много сладостей, долго сидеть у телевизора, читать лежа, разговаривать во время еды.
- Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление алкоголя, наркотиков, табака.

## **Как привычки влияют на здоровье**

- Вредными эти привычки называются потому, что от них бывает трудно отказаться, так как они постепенно становятся необходимыми человеку. От таких привычек трудно избавиться самому. Человек вынужден обращаться за помощью к психологу или врачу.
- Это связано с тем, что попадая в организм, они становятся неотъемлемой частью **обменных процессов**, и он начинает требовать тех компонентов, которые вредны для здоровья.

## **Портреты чудовищ.**

### **АЛКОГОЛИЗМ.**

- Алкоголь называют “похитителем рассудка”. Слово “алкоголь” означает “одурманивающий”.
- Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг.

### **АЛКОГОЛИЗМ**

- Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным.
- 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения.

### **АЛКОГОЛИЗМ**

- Пьяница в семье – это горе, особенно детям. Дети алкоголиков в 4 раза чаще других людей заболевают алкоголизмом и наркоманией.
- Алкоголь особенно вреден для растущего организма и “взрослые” дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности при поражении головного мозга.

## ПОСЛЕДСТВИЯ АЛКОГОЛИЗМА

### НАРКОМАНИЯ

- Наркотики - отравы еще более серьезные, она рассчитана на простак, которые, привыкнув к ним, не смогут без них жить и станут платить большие деньги, чтобы поскорее умереть.
- Наркотики нюхают, курят, вкалывают, принимают в виде таблеток. Они моментально попадают в кровь.
- Наркомания действует своими ядами сильно и быстро - **буквально с первого раза человек может стать наркоманом!**
- У человека появляются галлюцинации, кошмары.

### НАРКОМАНИЯ

- Наркоманы становятся угрюмыми, злыми, так как все время думают о том, где достать очередную порцию наркотика. Наркоман ради наркотиков готов пойти на любое преступление.
- Наркоманы – плохие работники, их трудоспособность низкая, они приносят семье большой материальный ущерб, являются причиной несчастных случаев.
- У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть.
- Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека. Наркоманы распространяют чаще других СПИД.

*Фотографии людей до и после того как они начали принимать наркотики.*

### ТОКСИКОМАНИЯ

Это не просто вредные, но и очень опасные привычки. «Мания» - это психическая болезнь, когда человек постоянно думает о чем-то одном. Токсикоман постоянно думает о яде. «Токсикомания» с латыни так и переводится как «мания к яду» (токсин - значит яд).

### ТОКСИКОМАНИЯ

- Эти яды попадают в организм человека при вдыхании ядовитых паров и вызывают сильные отравления.
- Очень быстро появляется привыкание, наступают изменения в психике, но главное - разрушается здоровье человека, так как яды постепенно накапливаются в организме.

### ТАБАКОКУРЕНИЕ.

- Курение - это зависимость от наркотика, имя которому никотин. По своей ядовитости никотин равен синильной кислоте – смертельному яду.
- Ученые подсчитали, что курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет. Все органы человеческого тела страдают от табака.
- Научно доказано, что курение вызывает 25 заболеваний. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышат.
- Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы.
-

## **При пассивном курении некурящий человек страдает больше**

- От курения страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курительщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курительщиками.

## **В табаке содержится 1200 ядовитых веществ**

### **Это надо знать!**

- Курение поражает органы дыхания, сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт.
- Курительщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие и составляют 96-100% всех больных раком лёгких.
- Курение увеличивает вероятность других видов злокачественных опухолей (полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы, желудка, толстой кишки, почки, печени).

## **Наглядный пример различия между легкими курительщика и легкими человека, который не курит.**

### **По мнению медиков:**

- 1 сигарета сокращает жизнь – на 15 минут;
- 1 пачка сигарет - на 5 часов;
- Тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;
- Кто курит 4 года, теряет 1 год жизни;
- Кто курит 20 лет, 5 лет;
- Кто курит 40 лет, теряет 10 лет жизни.

### **Никотин убивает:**

- 0,00001 гр. – воробья
- 0,004 – 0,005 гр. - лошадь
- 0,000001 гр. – лягушку
- 0,01 – 0,08 гр. – человека

## **ИГРОМАНИЯ**

Игромания - это вредная привычка начинается безобидно - игровые автоматы, компьютерные игры, карты, рулетка. А может закончиться разрушением психики, преступлением, даже самоубийством. Игромания не щадит ни детей, ни взрослых. Даже благоразумные старушки становятся игроманками и заканчивают свою жизнь в голоде и нищете.

### **Защита от угрозы.**

Как нам защитить себя от названных пороков, которые вредят здоровью?

**Чтобы не стать рабом вредных привычек, нужно выполнять три правила:**

- Не скучать, найти себе занятие по душе;
- Узнавать мир и интересных людей;
- Ни в коем случае не пробовать спиртное и наркотики.

- Ну, а если вы все же попали в плен какой-то вредной привычке, старайтесь избавиться от нее изо всех сил. И если вам это удастся, вы - настоящий герой. Как сказал древний китайский мудрец Лао-То: «Тот, кто может победить другого, - силен, тот, кто побеждает самого себя, - воистину могуществен».

### **Мотивы.**

Какие мотивы помогут нам перейти на светлую сторону? А что на темной стороне, там, где царство вредных привычек? (Ответы)

### **Полезные привычки**

Не забываем, что вредным привычкам мы должны сказать НЕТ, а следовать нужно полезным привычкам!!! Какие бывают полезные привычки? (ответы)

#### **Анкетирование**

Теперь мы просим вас уделить немного внимания анкете и ответить на несколько несложных вопросов. Опросные листы можно не подписывать. Просим отвечать искренне. Анонимность и конфиденциальность гарантируем. Большинство вопросов подразумевает однозначный ответ, в некоторых возможны несколько вариантов ответов; вопросы, которые не относятся к Вам, можете пропускать. Заранее благодарим!

#### **Просмотр видеофильмов**

*Ребята смотрят социальные ролики о вредных привычках.*

Подведение итогов. Рефлексия.

Как вы считаете, ребята, полезна была информация, которую вы получили сегодня? Что вы думаете об услышанном?

Подведение итогов.

Главный вывод: сказать НЕТ вредным привычкам, для сохранения своего здоровья и здоровья целых поколений.

## ***Родительское собрание «Профилактика употребления ПАВ в подростковой среде»***

***«Люди победили чуму, малярию, тиф...Но пьянство, наркомания, СПИД, словно злые джинны, терзают человечество. Эти проблемы в нашем обществе долгое время предавались забвению, но и в эту бездну рано или поздно пришлось бы заглянуть»  
(Ч.Айтматов)***

**Цели:** создание условий для осмысления присутствующими остроты заявленной проблемы для общества, конкретной семьи, конкретного человека и определения активной воспитательной позиции в отношении подрастающего поколения.

**Задачи:** 1. Получение достоверной фактической информации, которая будит эмоции, заставляет мыслить и анализировать, осуществлять рефлекссию собственной жизненной практики и воспитательного опыта. 2. Выработка собственной воспитательной позиции в отношении своего ребенка (детей), в отношении окружающей молодежи. 3. Обретение опыта поведения в сложных ситуациях и проецирования этого опыта на ситуации будущие.

В ходе собрания родители смогут:

- осознать ответственность за формирование у детей способности противостоять отрицательному влиянию социального окружения;
- сформулировать главные принципы поддержки детей в борьбе с вредными привычками;
- выработать рекомендации семейной профилактики употребления психоактивных веществ (ПАВ) среди подростков.

### ***1. Вступительное слово:***

- Уважаемые родители! Еще вчера ваш ребёнок был совсем маленьким, и вы носили его на руках, называли малышом. Для него не существовало никого, кроме вас, и самой главной вашей проблемой было вовремя поменять ребенку пеленки. Еще вчера... А сегодня он такого же роста как и вы, слушает бессмысленную музыку, приходит домой поздно, носит нечто вместо нормальной одежды и разговаривает на непонятном языке. Он уже почти взрослый, ваш ребенок-подросток. У него свой взгляд на многие вещи, он пытается быть независимым. Попытки эти чаще всего приводят к конфликтам, непониманию и растущему отчуждению между вами. Порой у вас просто опускаются руки, и вы не знаете, что делать дальше. Как понять почти взрослого ребенка? Как вести себя с ним? Как уберечь от ошибок, ведь он еще совсем неопытный? Вы хотите для него только добра, но почему же все чаще он уходит, хлопнув дверью? Откуда все эти конфликты буквально “на ровном месте”, ведь еще так недавно вам казалось, что вы прекрасно знаете и пони-

маете своего ребенка? Вопросы, вопросы, вопросы... А среди них извечно-главные: что делать, и кто виноват. Не спешите отчаиваться, с подобными проблемами сталкиваются очень многие родители! Лучше попытаемся вместе найти выход из этой ситуации. Вам надо научиться жить под одной крышей с подростком, слышать и понимать его. Задумайтесь для начала: все ли в порядке в вашей семье? Уютно ли себя в ней чувствует ребенок? Доверяете ли вы ему? Может показаться, что, вступая в подростковый возраст, ребенок отдаляется от родителей и живет только своими интересами. Это не так! **Семья была, есть и остается наиболее важным фактором, влияющим на его развитие, на формирование личности и мировоззрения.** Именно в семье ребенок получает свой первый опыт социального взаимодействия, общаясь с родителями, с братьями и сестрами. Именно неблагоприятная семейная ситуация является источником множества конфликтов между родителями и ребенком в подростковом возрасте. Очень важно, чтобы в семье царила атмосфера любви, доброжелательности, взаимоуважения, чтобы контроль со стороны родителей не был избыточным и не мешал развитию самостоятельности и ответственности детей. С подростками нельзя обращаться, как с детьми: они не терпят снисходительности и приказного тона. А вот дружеское общение, искренний интерес к делам и чувствам подростков помогут родителям установить с ними тесный контакт, наладить и укрепить отношения.

**2. Предлагаю вам продолжить следующие предложения:** (участники собрания выполняют упражнение-активатор)

- *"Быть ответственным по отношению к ребенку для меня означает..."*
- *"Свою ответственность по отношению к ребенку я проявляю через..."*
- *"Я несу ответственность за..."*

(высказывания родителей фиксируются на доске.)

Задание родителям – сформулировать определение понятия **"ответственные родители"**.

Ожидаемый результат. В ходе обсуждения родители должны прийти к выводу о том, что ответственные родители передают ответственность своему ребенку за его поступки и собственное поведение, учат ребенка предвидеть последствия своих действий и определять совместимость поступков с собственными ценностями. **Воспитать ответственного человека могут только ответственные родители.**

**3.** Испокон веков молодое поколение вызывало у взрослых негодование и шокировало своим грубым поведением. Нынешняя молодёжь также любит красивую жизнь, имеет дурные манеры и не уважает старших. С одной стороны, нет повода для волнения - всё происходит точно так же, как и много веков назад. Но с другой стороны наших детей окружает сейчас море соблазнов,



среди них алкоголь, наркотики, токсикомания, которые могут разрушить их молодые жизни. И проблема зависимости подростков от ПАВ стала проблемой №1 как для школы, так и для родителей, и всего общества в целом. *(предлагаю родителям ответить на вопросы):*

- Что такое ПАВ (психоактивные вещества)?
- Что можно отнести к психоактивным веществам?

*Ожидаемый результат:* **Психоактивными называются вещества** растительного и химического происхождения, непосредственно влияющие на психическое состояние человека, изменяющие его сознание. **К психоактивным веществам** относятся:

- наркотики, наркотические вещества (в т. ч. конопля);
- алкоголь (в т. ч. пиво);
- некоторые лекарственные средства;
- токсические вещества (в т. ч. клей, бензин, газ и др.);
- психостимуляторы (в т. ч. кофе, чай, табак, кофеин).

Понятно, что употребление ПАВ - сложное и противоречивое явление современной массовой культуры. С одной стороны, употребление ПАВ поощряется рекламой в коммерческих целях. С другой стороны, употребление ПАВ является риском возникновения сердечно-сосудистых, онкологических и других заболеваний, а также это причина несчастных случаев и преступлений. Для взрослых людей курение и употребление алкоголя – их личное дело, в том случае, если это не приносит вред окружающим.

Как родители могут повлиять на выбор детей? Предлагаю вам послушать **притчу**.

«Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел тонущих в реке детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать на помощь. Тот стал помогать тем, кто ещё держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали его на помощь. Но тот, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги. «Разве тебе безразлична судьба детей?» - спросили спасатели. А путник ответил: «Я вижу, что вы вдвоём пока справляетесь. А я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в воду и постараюсь это предотвратить.»

Эта притча говорит о том, что к решению проблемы «тонущих» детей существует 2 подхода:

1. предотвратить
2. спасти

**Задача родителей и педагогов - «добежать до поворота реки и не дать детям упасть в воду», т.е. заниматься профилактикой.**

В любом случае родителям, со своей стороны, необходимо выполнять следующие функции:

- Прививать сыну или дочери самостоятельность в поступках

- Формировать убеждение о вреде наркотиков, алкоголя, сигарет, опасности их употребления и фатальной закономерности расплаты.
- Осуществлять текущий контроль
- И самое главное, нужно рассказать и показать детям альтернативу этим веществам. Такой альтернативой может быть ваша любовь к ребёнку, добрые отношения в семье.

Отсутствие внимания, поддержки и одобрения ведёт к формированию у ребёнка таких черт личности, как незащищённость, отсутствие ощущения безопасности, неуверенность и тревожность. А это, в свою очередь, может толкнуть его к поиску способов обретения уверенности в себе, снятия стресса путём употребления ПАВ за компанию и в одиночку. Да, мы не можем, оберегая детей от невзгод жизни, поместить их под стеклянный купол. Но мы можем и должны позаботиться о том, что их окружает. Мы можем создать свою маленькую и очень добрую вселенную в семье, в своём доме. И пусть хотя бы здесь их окружает любовь! Ваше влияние на детей огромно, дети являются зеркалом ваших действий и мыслей. Будьте примером для своих детей во всём, и тогда нам не нужно будет их «спасать из реки дурных привычек»!

4. Я предлагаю вам разбиться на пары и провести ролевую игру:

«Сумей сказать "нет"».

***(возможные аргументы для отказа от предложения попробовать ПАВ)***

- слабое здоровье (*"Нет, спасибо. У меня на табачный дым аллергия. Может, лучше покатаемся на велосипеде?"*);
- желание сохранить голову светлой (*"Я не буду. У меня завтра контрольная. Ты уже все уроки сделал?"*);
- уже существующий отрицательный опыт (*"Я пробовал. Мне не понравилось. А ты можешь подтянуться на турнике 7 раз?"*);
- желание отодвинуть этот эксперимент на неопределенный срок (*"Нет, спасибо. Не сегодня и не сейчас, я очень спешу, срочные дела. Давай встретимся завтра."*);
- ссылка на уже имеющиеся проблемы (*"Нет, не буду. У меня и так вагон неприятностей. Ты не хочешь сходить в спортивный зал?"*);
- стремление казаться "крутым" (*"Эта дрянь не для меня. Есть увлечения покруче. Приходи, посидим за компьютером: у меня есть новая игра."*);
- встречное предложение (*переводит разговор на другую тему и исключает насмешки, возможные в случае отказа закурить. Таким образом, ваш ребенок достойно выходит из данной ситуации*).

С вашими детьми было предварительно проведено анкетирование. И одним из вопросов был следующий: «Назовите причины, по которым подросток может употреблять или не может употреблять ПАВ». В таблице приведены ответы, которые встречались чаще всего:

## Причины употребления ПАВ

### Причины, по которым не употребляют ПАВ

- Чтобы было хорошо.
- Для кайфа.
- Так легче общаться.
- Чтобы было весело танцевать.
- Забыться от горя.
- Чтобы быть взрослее и "круче".
- Просто, чтобы испытать, что это такое.
- Уйти от боли.
- За компанию.
- Чтобы расслабиться.
- Для смелости.
- Для повышения тонуса
- Опасения за свою жизнь и здоровье.
- Боязнь проблем, родителей, милиции.
- Есть принципы и убеждения.
- Отсутствие денег

5. Чтобы глубже осознать проблему, предлагаю провести ролевую игру "Ситуации".

Задания для родителей:

- прочитайте ситуации, приведенные ниже, коллективно проанализируйте их;
- представьте вариант завершения ситуации в виде сценки.

1-я группа: *Вы возвращаетесь домой после тяжелого трудового дня. А ваш ребенок сидит в своей комнате с одноклассником, и оттуда пахнет сигаретным дымом. Ваши действия?*

2-я группа: *Однажды, наводя порядок на столе своего ребенка, вы обнаружили, что ваш ребёнок вместе с другом вдыхал пары ацетона, и решили поговорить с ним об этом. Как вы будете это делать?*

3-я группа: *Ребенок вернулся домой, от него пахнет сигаретным дымом и состояние его какое-то необычное. Когда вы говорите ему об этом, он отрицает, что курил. Ваши действия?*

Рефлексия ролевой игры. Родителям предлагается ответить на вопросы:

- Было ли вам комфортно играть роль подростка?
- Что вы чувствовали при этом?
- Знакомы ли вам проигрываемые ситуации?

Ожидаемый результат. Ролевая игра даст возможность родителям почувствовать себя на месте подростка, осознать реальную возможность возникнове-

ния проблем употребления ПАВ в каждой семье и необходимость особого психологического подхода при общении с ребенком по этому поводу.

### **6.Обращение к родителям:**

Если же ваш ребенок начал курить или попробовал употреблять психоактивные вещества, **как должны вести себя родители?**

#### **Правильные советы**

1. Не впадайте в панику.
2. Наблюдайте за ребенком: его поведением, внешним видом, состоянием здоровья и аппетита, с кем дружит, как одевается, как относится к учебе, с кем долго разговаривает по телефону, какую музыку слушает и т. д.
3. Постарайтесь обсудить возникшую ситуацию, когда ребенок не находится под воздействием алкоголя или наркотика.
4. Постарайтесь объяснить ребенку, что вы понимаете, как сложно и нелегко ему, и несмотря ни на что, вы продолжаете любить его и готовы помочь.
5. К серьезному разговору с ребенком надо хорошо подготовиться самому: продумайте убедительные контраргументы на его аргументы.
6. Ведите разговор с ребенком в спокойной манере.
7. Старайтесь избегать угроз, морализаторства.
8. Устройте семейный ужин и поговорите о предстоящем совместном отдыхе летом.
9. Соберите информацию о службах, которые оказывают помощь детям, не спешите идти к первому попавшемуся врачу.

#### **Неправильные советы**

1. Разрешите смотреть телевизор, "гулять по Интернету" сколько хочет, чтобы только не ходил на улицу.
2. Устройте скандал, пригрозите каким-нибудь наказанием.
3. Никому не рассказывайте, ни к кому не обращайтесь за помощью, "не выносите сор из избы".
4. Каждый раз после прогулки демонстративно осматривайте ребенка, понюхайте его одежду, прокомментируйте ваши замечания.
5. Как только в доме появились друзья ребенка, немедленно поставьте условие: чтобы духу их здесь не было.
6. Принесите в дом как можно больше книг, брошюр, журналов, где все рассказывается о наркотиках.
7. Пригласите в дом своих друзей и вместе с ребенком в их присутствии и при их участии обсудите возникшую проблему.
8. Чтобы не вызвать гнев и бунтарство со стороны ребенка, ежедневно отпускайте его гулять, пусть все свободное время проводит на улице.
9. Запретите ему слушать музыку, которая ему нравится.
10. Всегда отпускайте ребенка на дискотеку, ему необходимо общение со своими сверстниками в неформальной обстановке.

**7. Далее я предлагаю каждому подумать и ответить на вопрос:** (результаты фиксируются на доске)

- Как можно помочь ребенку не поддаться этому соблазну?

Ожидаемый результат.

Предлагаются следующие меры профилактики употребления ПАВ и способы противостояния негативному влиянию со стороны социального окружения:

- организация свободного времени детей, привлечение их к занятиям спортом, творчеством (кружки, секции, туризм, семейные хобби);
- личный пример (не курить, постоянно демонстрировать свое негативное отношение к курению, бросить курить);
- профилактические беседы о вреде ПАВ;
- использование положительного примера известных личностей, звезд эстрады, кино;
- поддержка ребенка в его начинаниях, уважение его взглядов;
- организация семейного досуга (выезд на природу, дачу; участие в городских праздниках);
- контроль учебы, поведения, изучение круга друзей ребенка;
- введение ограничений, контроль расходования ребенком карманных денег;
- обучение ребенка умению отказываться от предложения попробовать ПАВ.

Эффективность предложенных форм и методов профилактической работы зависит от соблюдения принципов семейной профилактики ПАВ. (заранее подготовлен наглядный материал)

Принципы семейной профилактики употребления ПАВ:

- Системность.
- Гибкий контроль.
- Терпение и деликатность.
- Индивидуальный подход.
- Поддержка.
- Наглядность.

(Обсуждение форм профилактики употребления ПАВ)

- Почему именно этой форме отдали предпочтение?
- Какие задачи она решает?
- Перед каким выбором стоит ребенок?
- Какой выбор ставят перед собой родители?
- Какие принципы должны быть использованы для обеспечения эффективности выбранной формы профилактики?
- Каков предполагаемый результат?

Ожидаемый результат.

Чтобы помочь ребенку избежать привычки курения, родителям нужно приложить немало усилий. Но самое главное – любить своего ребенка, понимать его и быть готовым всегда прийти на помощь. Только тогда все предложенные формы и методы будут действенны и эффективны.

**Психологи советуют ребенку построить отказ от курения по схеме: *отказ + аргумент + встречное предложение.***

8. Подведение итогов.

Я попрошу вас для себя продолжить фразы:

- *"Сегодня я понял(а), что..."*
- *"После этого разговора мне стало ясно..."*
- *"Это собрание помогло мне разобраться..."*

И заканчивая сегодняшнее родительское собрание, мне бы хотелось сказать следующее:

1. По мнению ученых, каждый ребенок обладает большими защитными возможностями психического и физического здоровья. Эти защитные возможности называют защитными факторами, благодаря которым ребенок сможет противостоять формированию вредным привычкам, быть здоровым полноценным человеком и настоящим гражданином, невзирая ни на какие неблагоприятные обстоятельства.

2. Защитные факторы подразделяют на внешние, которые поддерживают ребенка в жизни, ставят его в необходимые рамки, очерчивают границы приемлемого поведения, и внутренние, связанные с его личностными качествами, определяющими стиль поведения ребенка.

Внешние защитные факторы

Внутренние защитные качества

1. Поддержка семьи
2. Родители, которые являются образцом социальных связей.
3. Общение с родителями.
4. Общение с другими взрослыми.
5. Участие родителей в жизни школы.
6. Положительный школьный микроклимат.
7. Воспитание ребенка по единым правилам обоими родителями.
8. Контроль со стороны родителей.
9. Организация домашнего досуга.
10. Хорошие друзья.
11. Занятия музыкой.
12. Дополнительное образование.
13. Участие в общественной жизни по месту жительства
14. Стремление к успеху.

15. Стремление к учению.
16. Хорошая успеваемость в колледже.
17. Выполнение работы по дому.
18. Стремление помогать людям.
19. Умение сопереживать людям.
20. Сексуальная сдержанность.
21. Навыки умеренного отстаивания своего мнения.
22. Навыки принятия решений.
23. Умение находить друзей.
24. Навыки планирования.
25. Реалистичная самооценка.
26. Оптимизм

Вы спросите: *"Сколько же защитных факторов у моего сына или дочери?"* Ответ прост. Обычно дети располагают примерно 16 защитными факторами. **Найдите время и вместе с детьми прочитайте и обсудите их.** Таким образом, вы узнаете, какими защитными качествами уже обладает ваш ребенок и какие защитные ресурсы ему необходимы. Помогите ему в этом!

(раздаются памятки для родителей)

Памятка для родителей

**Уважаемые родители!** Обращаем ваше внимание на то, что в России прогрессирует эпидемия наркомании и токсикомании. С каждым днем регистрируется все больше людей, употребляющих наркотики. Все шире становится список веществ, употребляемых для наркотического опьянения и токсикомании, все моложе жертвы пристрастия к наркотикам. От наркотической беды не застрахован никто, и если ваш ребенок находится в какое-то время вне вашего внимания, то вам просто необходимо присматриваться к нему, чтобы вовремя заметить, "не подружились ли" ваш сын или дочь с наркотиками или одурманивающими веществами. Ознакомьтесь с наиболее характерными симптомами возникающей проблемы.

**В поведении:**

- нарастающая скрытность ребенка, даже без ухудшения отношений с родителями;
- учащение "гуляний" и увеличение их продолжительности, особенно если они происходят в то время, которое раньше проводилось в семье или за уроками;
- появляются новые подозрительные друзья;
- частые телефонные звонки, особенно тем людям, которых Вы до сих пор не знали;

- склонность сочинять небылицы с целью объяснить или оправдать Ваш интерес к его (ее) поведению.

#### **В настроении:**

- резкие перепады, которые нельзя объяснить переменами в реальной действительности;
- волнообразность смены настроения: чаще всего оно плохое с утра и заметно улучшается после вечерней прогулки;
- неадекватные эмоциональные реакции: добродушие и вялость в скандале или, наоборот, раздражительность в спокойной ситуации.

#### **В учебе, отношениях к занятиям:**

- снижается успеваемость;
- падает интерес к учебе, увлечениям;
- появляются прогулы школьных занятий;
- бросает занятия в спортивных секциях, кружках.

#### **В режимах сна и бодрствования:**

- в течение дня отмечается сонливость, вялость, медлительность, а после вечерней прогулки выглядит бодрым, энергичным, готовым делать что угодно, но только не ложиться спать;
- залеживание в постели с утра – "просыпает" занятия в школе, постоянно опаздывает на уроки;
- спит на задней парте на первых уроках (если занимается в первую смену).

#### **Во внешнем виде и проявлениях:**

- неопрятность, неухоженность;
- предпочтение специфического стиля одежды: кожаные куртки с заклепками, массивные ремни с бляхами, разрисованные джинсы и т. д.;
- рубашки или блузки с длинными рукавами, даже в жаркую погоду;
- темные солнцезащитные очки, даже в отсутствие солнца;
- бледность кожи с землистым оттенком;
- покрасневшие мутные глаза, немного навывкате;
- узкие или, наоборот, широкие зрачки с отсутствием реакции на свет;
- замедленная речь с растягиванием слов, иногда бессвязное бормотание;
- пошатывание, спотыкание, нарушение координации;
- следы от внутривенных уколов в характерных местах: внутренняя поверхность локтевых суставов, тыльные части кисти и стопы, паховая область, голени;
- ссадины, синяки, порезы, расчесы с целью скрыть следы уколов;



- сальные неухоженные волосы;
- гнойничковые высыпания по всему телу;
- воспаления по ходу вен;
- покраснения в области носогубного треугольника;
- специфический **запах** (уксусного ангидрида или растворителя) от одежды и волос, в квартире и даже в подъезде; запах распаренного веника (после курения анаши, гашиша, марихуаны).

#### **В отношении к деньгам:**

- постоянные просьбы денег;
- продажа из дома ценностей, в т. ч. книг, одежды, аудиовидеоаппаратуры;
- разговоры с приятелями о том, где достать деньги;
- появление денежных долгов;
- поиски возможностей "легко" заработать, пренебрежение для этого физическим трудом.

#### **В аппетите:**

- сниженный аппетит и, как следствие, похудение;
- неожиданные приступы аппетита, особенно после вечерних прогулок;
- предпочтение в еде сладкого и мучного.

#### **Специфические находки:**

- порошок (белый или желто-белый), упакованный в маленькие бумажные пакетики;
- темно-коричневая масса, упакованная в целлофан;
- зеленоватый порошок растительного происхождения, чаще в спичечном коробке;
- бумажки или денежные купюры, свернутые в трубочку;
- чайные, столовые ложки со следами подогревания на открытом огне;
- лекарственные препараты (димедрол, снотворные, успокаивающие) в таблетках или ампулах;
- шприцы и упаковки от них;
- химическая посуда;
- разноцветные таблетки с выдавленными на поверхности картинками и символами;
- марки, не очень похожие на почтовые.

#### **Что же делать, если ваши подозрения начинают оправдываться?**

Во-первых, **никакой паники!** Продолжайте внимательно наблюдать, не демонстрируя чрезмерного подозрения. **Не рекомендуем** читать мораль, угро-

жать или наказывать. В то же время не слушайте никаких оправданий, объяснений и уверений, что это для "уроков химии (или биологии) в школе", что это "принадлежит другу". Проявите заботу и понимание, постарайтесь уговорить обратиться к специалисту-наркологу. Если ваш сын или дочь не хотят идти к специалисту, то необходимо настоять на этом. А если вы бессильны – обращайтесь за консультацией сами: к наркологу или в отдел предупреждения правонарушений несовершеннолетних. В любом случае **пускать ситуацию "на самотек"** – значит заведомо смириться с потерей ребенка. **Не спешите сдаваться, выход есть!** Оставайтесь спокойным: тревога и паника – плохие советчики. Доверительно поговорите с сыном или дочерью. Угрозы и шантаж сжигают "последний мост" между вами и вашим ребенком. Прежде чем что-то предпринять, проконсультируйтесь со специалистом: что делать? как уточнить, колется ребенок или курит? как убедить его пойти с вами на консультацию и начать лечение?

**Лучший путь – это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребёнком!**