

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 25 ГОРОДА АРМАВИРА

УТВЕРЖДЕНО

Решением педагогического совета

от 31 августа 2020 года, протокол №1



О.И. Колодезнова

## **«Я И МОЙ ВЫБОР»**

Программа по работе с учащимися 9-11 классов  
по формированию социальных навыков и навыков  
здорового образа жизни

Количество часов – 10.

Педагог – психолог

А.Г. Шахмирян

Программа разработана в соответствии и на основе:

программы, разработанной кандидатом психологических наук Ольгой Кардашиной и кандидатом педагогических наук Вадимом Родионовым.

Ольга КАРДАШИНА,  
кандидат психологических наук,  
Вадим РОДИОНОВ,  
кандидат педагогических наук

## Я И МОЙ ВЫБОР

Занятия для учащихся 9—11-х классов  
по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни

Программа «Здоровье и социальные навыки», составной частью которой является цикл занятий  
«Я и мой выбор», готовится к печати издательством «Академия развития» (Ярославль)

Описание занятий

### ЗАНЯТИЕ 1.

#### НЕПОВТОРИМОСТЬ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ

##### Цель

Формирование социальных навыков взаимодействия с другими людьми.

##### Задачи

Сформировать позитивный образ Я, чувства эмпатии, сопереживания, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

##### Методическое оснащение

Карточки «Я как все...», «Я не как все...», с перечислением социальных позиций «сын», «дочь», «учащийся», «юноша», «девушка»; упражнение «Я — уникальный»; листы бумаги формата А4 с изображением неба (солнце и два облака), два мяча разного цвета, фломастеры, цветные карандаши, живой или искусственный цветок, определение индивида и индивидуальности, определение Я и Я-концепции; музыкальные записи (инструментальная ритмичная, но не слишком быстрая музыка).

**Примечание.** Учащиеся (за партами или на стульях) располагаются полукругом.

##### Ход занятия

**Вводная часть.** Актуализация знаний о собственной индивидуальности, ее проявлениях. После приветствия учащиеся, передавая по кругу цветок, произносят свое имя. При этом они называют присущие им качества, которые начинаются с букв, имеющих в имени (например, Ольга — осторожная, ленивая, гордая; Вадим — вежливый, добрый, интересующийся). Перечисляемые качества записываются на доске (листе бумаги). По окончании упражнения учитель, опираясь на сделанные записи, побуждает учащихся сделать выводы. Суть этих выводов заключается в том, что люди отличаются друг от друга по своим внешним и внутренним свойствам и качествам, которые проявляются в своеобразии психики и личности индивида.

**Основная часть.** Формирование представлений о неповторимости собственной личности.

Учащиеся выполняют упражнение «Я — уникальный».

Учитель передает два мяча в разные стороны от себя. Учащийся, получивший первый мяч, продолжает высказывание «Я как все...», при этом он выбирает одну из социальных позиций, обозначенных на карточках («сын», «учащийся» и др.). Учащийся, получивший второй мяч, выполняет аналогичные действия, продолжая высказывание «Я не как все...». В какой-то момент

мечи «встречаются» в руках одного из учащихся. Ему предлагается выбрать, с какой фразы он начнет говорить. Подводя итоги упражнения, учитель делает вывод о том, что у всех нас есть какие-то общие качества, а есть и уникальные, присущие только отдельной личности. Далее каждому учащемуся предлагается на рисунке, где изображены облака и солнце, на одном из облаков написать свое имя и фамилию, а на другом — имя, которым ему хотелось бы называться. В центре солнца предлагается изобразить символический автопортрет, а на 2—3 лучах солнца написать качества, присущие учащемуся и помогающие ему преодолевать сложные жизненные ситуации. Задания желательно выполнять под музыку.

**Заключительная часть.** Отработка личностной стратегии взаимодействия с другим человеком. Заполнив свой лист, учащиеся передают рисунки по кругу. При этом каждый, получив чужой лист, пишет на одном луче название качества, подчеркивающее, на его взгляд, индивидуальность автора рисунка. Листы, обойдя 10—12 участников, оказываются заполненными и возвращаются к своим авторам. Учащиеся знакомятся с результатами (отдельные можно прокомментировать вслух).

Осмысление ресурса собственной личности. Дискуссионные качели: часть учащихся должна подтвердить, а часть — опровергнуть высказывание Иммануила Канта «Годы юности — самые трудные годы. Ибо это — годы выбора». По итогам дискуссии учитель делает вывод о влиянии индивидуальности на осознанный выбор и об ответственности каждого за свои решения.

**Домашнее задание.** Выполнить задание «Солнечные лучи» со своими родителями или близкими друзьями.

*Ведущему на заметку.* В основной части можно вместо солнца предложить учащимся обвести свою ладонь. В этом случае положительные качества пишутся на частях рисунка, изображающих пальцы.

## **ЗАНЯТИЕ 2.**

### **С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ДРУГИХ**

#### **Цель**

Формирование навыков конструктивного поведения при общении с разными людьми.

#### **Задачи**

Сформировать умение видеть ситуацию глазами другого человека и навык конструктивного взаимодействия с людьми.

#### **Методическое оснащение**

Плакат, изображающий перекресток с различными участниками дорожного движения; картинки с «двойными» изображениями; первый фрагмент из романа К. Воннегута «Завтрак для чемпионов».

#### **Ход занятия**

**Вводная часть.** Актуализация знаний учащихся о том, что один и тот же предмет, одно и то же явление могут восприниматься разными людьми по-разному, например, телевизор может восприниматься и как средство информации, и как средство развлечения (приставка для видеоигр), и как предмет домашней обстановки, и как геометрическое тело («куб»). Затем в виде аукциона идей учащимся предлагается подобрать определения, которые соответствуют каждому из присутствующих (каждый одновременно может быть и гражданином страны, и учащимся школы, и сыном (дочерью), и другом, и соседом, и блондинкой, и спортсменом и т.д.).

**Основная часть.** Формирование навыков конструктивного поведения в ситуации сложного выбора. Учащиеся заполняют гистограмму «Моя жизнь». По завершении задания им предлагается выбрать из событий своей жизни шесть наиболее значимых, три из которых — радостные, а три — грустные, и изобразить эти события в виде кругов. В каждом круге нужно выделить сектор, размер которого тем больше, чем больше влияние самого учащегося на итог этого события. Делается вывод о том, что в жизни многое зависит от самого человека.

Далее подчеркивается, что трудные ситуации связаны с необходимостью делать выбор (это не всегда легко). Предлагается продолжить фразу «Когда мне приходится делать выбор, мне трудно, потому что...». Наиболее часто повторяющиеся ответы записываются на доске. Обращается внимание на то, что у каждого человека есть собственный ресурс, который он использует в сложных ситуациях, в том числе и при выборе. Каждому предлагается перечислить свои положительные качества, помогающие в ситуации выбора (ответы записываются на доске).

**Заключительная часть.** Отработка личной стратегии поведения в ситуации сложного жизненного выбора. Учитель объясняет, что, планируя жизненную перспективу, зрелый человек должен опираться на имеющийся у него ресурс. При этом обращается внимание на перечень положительных качеств, написанных на доске; предлагается привести примеры. Осмысление полученного опыта проводится в форме «мозгового штурма» при ответе на вопрос: «На что я могу опираться, ставя перед собой реальные жизненные цели?»

**Домашнее задание.** Обсудить с родителями, что помогало им в жизни делать тот или иной выбор.

*Ведущему на заметку.* В основной части, говоря о необходимости совершать выбор в трудной жизненной ситуации, можно привести несколько примеров (из популярного кинофильма, школьной жизни), а также попросить учащихся привести примеры самостоятельно.

#### **ЗАНЯТИЕ 4.**

#### **В ЧЕЛОВЕКЕ ВСЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ПРЕКРАСНО**

##### **Цель**

Формирование эстетического вкуса, культуры отношения к собственному телу и внешнему виду.

##### **Задачи**

Сформировать стремление соблюдать гигиенические правила и развивать эстетический вкус; представления о комфорте как единстве здоровья, чистоты и эстетики; привычку к чистоте; стремление иметь эстетичный внешний вид.

##### **Методическое оснащение**

Карточки со словами «здоровье», «эстетика», «чистота»; видеофрагменты рекламы леденцов «Тюнс», эпизод из к/ф «Обыкновенное чудо»; упражнение «Стилист»; фотографии из молодежных журналов.

##### **Ход занятия**

**Вводная часть.** Актуализация представлений учащихся о взаимосвязи чистоты, здоровья и эстетики. Показывая карточки, учитель предлагает подобрать к написанным на них словам ассоциации. Затем, напомнив слова А.П. Чехова «В человеке все должно быть прекрасно...», предлагает опровергнуть это высказывание или согласиться с ним.

**Основная часть.** Учащимся предлагается рассмотреть одну и ту же ситуацию с точки зрения людей, имеющих разную позицию, например водителя и пешехода. Демонстрируются фотографии современных автомобилей, подчеркиваются их достоинства. Зачитывается первый фрагмент из романа К. Воннегута «Завтрак для чемпионов». (Можно ли представить мир без автомобилей? Всегда ли будут пешеходы?) Уточняются представления о поведении водителей и пешеходов в обычной дорожной ситуации.

Предлагается упражнение «Ожившая картинка». Нужно смоделировать ситуацию в классе (водители — пенсионер, байкер, женщина, инвалид; пешеходы — подростки). По завершении упражнения проводится обсуждение: Что помогало в данной ситуации? Что мешало? Что ты чувствовал как пешеход (водитель)? Кто из участников помогал (мешал) ситуации и почему? Вывод — в современном мире сосуществуют водители с пешеходами, есть правила их взаимодействия. Аналогично должны вести себя люди (жить по правилам, принятым в обществе), независимо от имеющихся у них вкусов, взглядов на жизнь или различных социальных ролей.

**Заключительная часть.** Отработка личной стратегии корректного поведения в конфликтной ситуации. Дискуссия: может ли призыв «Водители и пешеходы! Будьте взаимно внимательны и предупредительны» распространяться на различные жизненные ситуации.

**Обобщение опыта.** Ответ на вопросы: «Если бы я был волшебником, что бы я изменил в жизни водителей (пешеходов)?», «...что бы я изменил в отношениях между людьми?»

**Домашнее задание.** Обсудить с членами семьи полученную информацию.

*Ведущему на заметку.* Во вводной части для наглядности можно продемонстрировать так называемые двойные изображения. Что нарисовано: два профиля, обращенные друг к другу, или ваза? Портрет молодой женщины или старой? Образцы подобных изображений имеются в книге Ж. Годфруа «Что такое психология» и К.К. Платонова «Занимательная психология».

### **ЗАНЯТИЕ 3.**

#### **ВЫБОР ЖИЗНЕННЫХ ЦЕЛЕЙ**

##### **Цель**

Формирование умения ставить реальные цели и выбирать адекватные способы их достижения.

##### **Задачи**

Сформировать ответственное отношение к своему будущему, умение реалистически оценивать свои возможности, представления о своих жизненных ценностях.

##### **Методическое оснащение**

Бланки гистограмм «Моя жизнь».

##### **Ход занятия**

**Вводная часть.** Актуализация представлений о своем будущем. Учитель предлагает учащимся продолжить фразы «Жизненный выбор моих сверстников зависит от...», «Мое будущее представляется мне... потому что...». Наиболее часто повторяющиеся ответы записываются на доске. При обобщении высказываний учащихся делается вывод о многообразии жизненных выборов и степени личной ответственности за свое будущее.

**Основная часть.** Формирование представлений о комфорте как единстве здоровья, эстетики и чистоты. Напоминается фраза «Трудно чувствовать себя комфортно, когда заложен нос». Далее учащиеся продолжают фразу «Комфорт — это...» (отмечаются высказывания, в которых учащиеся говорят о зависимости комфорта от хорошего самочувствия). Затем, просматривая фотографии, учащиеся обсуждают, почему изображенные на них люди чувствуют себя комфортно (соответствие эстетики внешнего вида обстоятельствам, в которых находятся изображенные люди).

Вновь предлагается продолжить фразу «Комфорт — это...» (отмечаются высказывания, связывающие комфорт с эстетичностью и целесообразностью). Обсуждается видеофрагмент (или цитата) из кинофильма «Обыкновенное чудо» («На кой мне черт моя голова, когда она три дня не мыта!»). Подчеркиваются ответы, связывающие комфорт и чистоту, после чего делается вывод о комфорте как единстве чистоты, здоровья и эстетики.

**Заключительная часть.** Отработка личной стратегии по достижению комфорта в ответственной жизненной ситуации. Учитель напоминает, что для человека, находящегося в ответственной жизненной ситуации, ощущение подлинного комфорта может стать залогом успеха. Выполняется упражнение «Стилист».

Для интеграции полученного опыта учащимся предлагается составить словесный портрет «Идеальный юноша» (для девушек), «Идеальная девушка» (для юношей).

**Домашнее задание.** Составить и обсудить с членами семьи список возможных подарков, отвечающих требованиям эстетики и гигиены

*Ведущему на заметку.* Как показывает опыт, при обсуждении фрагментов из кинофильмов целесообразно увязать просматриваемые эпизоды с темой занятия 2 («С точки зрения других»), попросив учащихся объяснить, почему у людей разных профессий возникают различные взгляды на одни и те же вещи (явления).

## **ЗАНЯТИЕ 5.**

### **Я ВЫБИРАЮ ЗДОРОВЬЕ**

#### **Цель**

Сообщение знаний о путях передачи инфекционных заболеваний, способах защиты от них; формирование умения самостоятельно обращаться за медицинской помощью, ответственного отношения к посещению врача.

#### **Задачи**

Сформировать убеждение, что профилактика является надежной защитой от инфекционных заболеваний; представления о способах профилактики инфекционных заболеваний; привычку использовать все доступные средства защиты от инфекционных заболеваний; уверенность в получении эффективной медицинской помощи в случае своевременного обращения; представления о правилах обращения за медицинской помощью; привычку своевременного обращения в медицинские учреждения.

#### **Методическое оснащение**

Карточки (плакат) с названиями опасных инфекционных заболеваний (чума, малярия, оспа, проказа, сифилис, полиомиелит, СПИД, гепатит); плакат с телефонами и адресами районных и городских медицинских учреждений; анкета «Соблюдаете ли вы меры профилактики

инфекционных заболеваний»; упражнение «Программа безопасности»; марлевая повязка, презерватив, мыло, бытовой угольный фильтр для воды.

#### **Ход занятия**

**Вводная часть.** Актуализация знаний учащихся об инфекционных заболеваниях и о том, что врачи имеют специализацию. Уточняется, что такое инфекционные заболевания, какие бывают инфекции. Рассматриваются четыре предмета, используемые для профилактики (марлевая повязка, презерватив, мыло, бытовой угольный фильтр для воды). Вопрос: от какого из перечисленных на плакате заболеваний помогут защитить предложенные средства? Участникам напоминают о школьной диспансеризации, предлагают перечислить специальности посещаемых врачей (невропатолог, хирург, терапевт, окулист и т.д.). Для чего нужны различные врачебные специальности?

**Основная часть.** Формирование представлений о способах профилактики инфекционных заболеваний, о врачебной тайне, о необходимости своевременного обращения к врачу и предоставления ему полной информации. Проведение анкетирования «Соблюдаете ли вы меры профилактики инфекционных заболеваний?» Подводя итоги, учитель сообщает об основных способах профилактики, принятых во всем мире (прививки, гигиена питания, здоровый образ жизни, своевременное обращение за медицинской помощью).

Далее предлагается обсудить высказывание «Быть откровенным, как с врачом». Следует подчеркнуть, что лечение может быть успешным при наличии достоверной информации, поступающей от пациента, при своевременности обращения и при соблюдении указаний врача. Проведение дискуссии «Что такое врачебная тайна?» Подчеркнуть профессиональную ответственность врача за конфиденциальность информации, ответственность перед родителями за здоровье несовершеннолетних.

**Заключительная часть.** Отработка личной стратегии защиты от инфекционных заболеваний. Упражнение «Программа безопасности».

Класс делится на две группы. Первая отправляется в экспедицию в тропическую страну, вторая находится в очаге эпидемии гриппа. Задание: выяснить, что необходимо взять с собой, как себя вести, чтобы не заболеть?

Обсуждается, куда обращаться в различных случаях нарушения здоровья (при травме, повышении температуры, боли в животе и т.д.). Даются реальные адреса и телефоны медицинских учреждений, в том числе экстренной психологической помощи.

**Домашнее задание.** Обсудить с членами семьи, какие меры профилактики инфекционных заболеваний используются в семье, насколько они эффективны.

*Ведущему на заметку.* В заключительной части вместо упражнения «Программа безопасности» учащимся можно предложить упражнение «Инопланетянин», в ходе которого им необходимо представить, что они — инопланетяне, побывавшие на Земле. В своем отчете они должны рассказать о самой опасной инфекционной болезни, угрожающей землянам, объяснить, как можно защититься от нее.

#### **ЗАНЯТИЕ 6.**

##### **«КРУТОЙ» ИЛИ УВЕРЕННЫЙ В СЕБЕ**

##### **Цель**

Формирование адекватной социальной позиции.

## **Задачи**

Сформировать чувство уверенности; снизить уровень тревожности.

## **Методическое оснащение**

Изображения уверенных и неуверенных в себе людей (например, ученик у доски, артист на сцене); карточки по числу учащихся с текстом «Десять главных заповедей неудачника»; стихотворение Р. Киплинга «Если»

(в переводе С.Я. Маршака); тест «Насколько вы уверены в себе?».

## **Ход занятия**

**Вводная часть.** Актуализация знаний о признаках уверенного и неуверенного поведения.

Учащимся предлагается продолжить фразу «Я уверен в себе, если...», «Я не уверен в себе, если...».

В высказываниях учащихся подчеркиваются внутренние признаки уверенности (спокойствие, наличие успешного опыта поведения при сходных обстоятельствах, поддержка окружающих, убежденность в своей правоте). При демонстрации изображений уверенных людей обращается внимание на внешние признаки уверенности (раскованная поза, спокойные жесты), напоминает о темпе речи и интонациях. Делается вывод, что чувство уверенности появляется, если человек владеет ситуацией.

**Основная часть.** Формирование представлений о способах приобретения уверенности в себе и различиях между уверенностью и «крутизной». Учащимся предлагается из «Десяти главных заповедей неудачника» сделать инструкцию «Как стать уверенным в себе». Для этого класс делится на группы по 3—5 человек, после обсуждения каждая группа предлагает свой вариант переформулировки каждой заповеди — лучшие варианты записываются на листе. Подводя итог упражнения, желающие зачитывают получившуюся инструкцию, а учитель — стихотворение «Если».

Доска делится на две части. На одной записывается определение уверенности, на другой — определение «крутизны», предложенное учащимися. Последнее определение они дают, перефразируя определение уверенности, например: «Крутизна — основа для того, чтобы все считали, что ты радуешься жизни, и думали, что ты имеешь силы действовать». Учитель напоминает, каковы внешние признаки уверенного человека, и предлагает учащимся по аналогии описать внешние признаки «крутого» (напряженная поза, суетливые жесты, многословие, повышенный тон в речи

и т.п.). Учащимся предлагается вспомнить (но не говорить вслух) кого-либо, ведущего себя таким образом. Затем ответить, почему этот человек старается так выглядеть. Нужно подчеркнуть, что человек стремится выглядеть «круто», если на самом деле он не уверен в себе.

**Заключительная часть.** Отработка личной стратегии уверенного поведения. Учащимся предлагается разработать в соответствии с инструкцией «Как стать уверенным в себе» тактику уверенного поведения в типичной ситуации («Ты — на экзамене», «Ты — в малознакомой компании» и т.д.).

Для осмысления полученного опыта учащиеся продолжают фразу «Уверенный — это тот, кто...», «Крутой» — это тот, кто...».

**Домашнее задание.** Выполнить дома тест «Насколько вы уверены в себе?», обработать его с помощью ключа и решить, нужно ли пользоваться выработанными на уроке рекомендациями.

*Ведущему на заметку. Если у ведущего не окажется возможности подготовить копии теста для каждого учащегося, то вопросы к нему можно зачитать вслух. В этом случае учащиеся в своих тетрадях отмечают номера ответов; домашним заданием является обработка теста, а интерпретация осуществляется ведущим на следующем уроке.*

## **ЗАНЯТИЕ 7.**

### **ЗАЩИТА ОТ ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ**

#### **Цель**

Формирование умения обращаться за помощью в случае жестокого обращения в семье, во дворе, в школе; обучение конструктивному решению конфликтных ситуаций; формирование побуждения оказывать помощь и выражать сочувствие жертвам насилия.

#### **Задачи**

Сформировать стремление избегать ситуаций, связанных с риском стать жертвой насилия; сформировать сочувствие к жертвам насилия; дать четкие представления о многообразии проявлений насилия; дать информацию об адекватной реакции при совершении насилия (куда обращаться за помощью); сформировать защитные навыки, которые делают подростков менее уязвимыми в опасных ситуациях.

#### **Методическое оснащение**

Текст «Жестокое обращение с детьми и подростками» (отрывок из книги).

#### **Ход занятия**

**Вводная часть.** Актуализация знаний учащихся по проблеме жестокости и насилия, создание адекватного эмоционально-волевого настроя. Дается определение понятия «насилие», вычленяются виды насилия, приводятся фрагменты из интервью с подростками, пережившими насилие. Учащимся предлагается описать в одной-двух фразах свое эмоциональное состояние в связи с услышанной информацией.

**Основная часть.** Формирование представлений о многообразии проявлений насилия в повседневной жизни, уточнение личной позиции по этому вопросу; обоснование необходимости обращения за помощью в ситуациях, связанных с насилием; формирование убеждения, что стремление получить помощь в случае совершения насилия является показателем зрелости, а не слабости личности; формирование навыков оказания психологической поддержки жертвам насилия. Учитель предлагает учащимся выбрать и назвать наиболее типичные для класса, школы или города виды насилия.

Проводится дискуссия на тему «Откуда берется жестокость?» Учитель обращает внимание учащихся на различные причины и факторы, приводящие к насилию (роль СМИ в провоцировании насилия; ложные представления общества о том, что жертва виновата сама; безнаказанность насилия; политические, экономические, социальные проблемы общества, в том числе терроризм). Особенно следует подчеркнуть стремление родителей и детей скрыть факты насилия в семье, то есть следовать мифу о том, что безоговорочное подчинение старшим воспитывает хорошего человека, в то время как на самом деле это приводит к воспитанию либо насильника, либо жертвы.

Учащимся предлагается указать один из видов помощи, которую бы они посоветовали выбрать своему другу, оказавшемуся в сложной ситуации: психологическую (телефон доверия или личная встреча со специалистом), медицинскую, правовую, дружескую, семейную. Ведущий подводит

учащихся к выводу о том, что обращение за помощью к специалисту является показателем личностной зрелости, а не слабости человека.

Учитель знакомит учащихся с принципами работы телефона доверия для детей и подростков. Выполняется упражнение «Телефон доверия».

**Заключительная часть.** Отработка личной стратегии, целью которой является снижение риска попадания в опасные ситуации и понимание необходимости обращения за помощью.

Учащимся надо продумать свои действия для снижения риска попадания в опасные ситуации.

Предлагается обсудить такие ситуации: во время футбольного матча возникла драка между фанатами; поздно вечером ты возвращаешься домой один; на дискотеке возник конфликт. Нужно предложить три шага личной безопасности в каждой из приведенных ситуаций и проранжировать эти шаги по степени эффективности.

В качестве варианта: учитель еще раз подчеркивает разнообразие видов насилия в повседневной жизни, после чего проводится ролевая игра «Экспресс-интервью». Учащимся предлагается назвать действия по предотвращению насилия от имени: телевизионного ведущего, молодежного лидера, журналиста, ученика 10-го класса, учителя, популярного певца, родителя, спортсмена и т.п.

Осмысление опыта. Продолжить фразу «О насилии говорить необходимо, так как... И трудно, потому что...».

**Домашнее задание.** Написать письмо подросткам — жертвам насилия (или их родителям), чьи высказывания приводились в начале урока.

*Ведущему на заметку.* Занятие, как правило, занимает два академических часа. Рекомендуется проводить его вдвоем.

## **ЗАНЯТИЕ 8.**

### **КАК ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ СПРАВИТЬСЯ С ГОРЕМ**

#### **Цель**

Формирование умения оказывать помощь человеку, переживающему горе и печаль; приобретение навыков конструктивного поведения в ситуации, когда испытываешь горе или печаль.

#### **Задачи**

Сформировать убеждение, что активная практическая деятельность помогает пережить печаль и горе; представления о способах конструктивного поведения в такой ситуации; навыки оказания помощи человеку, оказавшемуся в такой ситуации.

#### **Методическое оснащение**

Репродукции картин, фотографии, изображающие людей, испытывающих печаль или горе.

#### **Ход занятия**

**Вводная часть.** Актуализация знаний учащихся о печали и горе. Обсуждается: в каких случаях человек сталкивается с печалью? Что такое горе? Каково поведение и самочувствие человека, находящегося в состоянии горя? Рассматривая изображения горящих людей, нужно обратить внимание на их лица, позы, попытаться охарактеризовать их внутреннее состояние. Подчеркнуть растерянность, подавленность, отчаяние, характеризующие человека в горе.

**Основная часть.** Сформировать представления о конструктивном поведении в ситуации печали и горя. Обсуждается: приходилось ли учащимся присутствовать при прощании с умершими? Почему у всех народов мира существуют регламентированные ритуалы похорон? Подчеркивается: привлечение горящего человека к выполнению большого количества дел помогает ему пережить горе. Обратить внимание на возможные проявления посттравматического состояния (агрессивность, отчужденность, неадекватность поведения). Обсудить, как помочь человеку в печали и в горе. Обратить внимание: следует быть с ним искренним, слушать его «сердцем», показать ему, что плакать не стыдно, что в нем нуждаются другие люди.

**Заключительная часть.** Отработка личной стратегии переживания печали и горя. Обращается внимание: горе и печаль могут быть связаны не только с потерей близких, но и с другими обстоятельствами; жизнь требует умения приспосабливаться к ситуации горя для сохранения физического и психического здоровья. Предлагается выбрать наиболее приемлемую с точки зрения учащихся деятельность для человека в горе (уехать, купить то, о чем мечтал, выполнить тяжелую домашнюю работу, нарисовать картину, сочинить стихи). Подчеркивается: интенсивная деятельность помогает пережить горе. Обобщение полученных знаний. Продолжить фразу «Помочь другу, переживающему горе, значит...».

**Домашнее задание.** Сочинить письмо другу, потерявшему близкого человека.

*Ведущему на заметку.* Занятие необходимо проводить с особым тактом и осторожностью, учитывая семейные и социальные условия учащихся.

## **ЗАНЯТИЕ 9.**

### **КАК ПОМОЧЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ ЛЕКАРСТВАМИ**

#### **Цель**

Формирование понимания опасности передозировки лекарственных препаратов, умения применять меры первой помощи.

#### **Задачи**

Сформировать убеждение, что лекарства способны принести вред при неправильном обращении с ними; дать представление о правилах обращения с лекарственными препаратами, об опасности самолечения, о мерах первой помощи; сформировать умение оказывать первую помощь при отравлении лекарственными препаратами.

#### **Методическое оснащение**

Второй фрагмент из романа К. Воннегута «Завтрак для чемпионов»; набор химических реактивов, лакмусовая бумага.

#### **Ход занятия**

**Вводная часть.** Актуализация знаний учащихся о влиянии микроэлементов, содержащихся в лекарственных препаратах, на функционирование организма. Учащимся зачитывается второй фрагмент из романа «Завтрак для чемпионов», после чего предлагается ответить на вопросы: известны ли им заболевания, вызванные нехваткой микроэлементов (цинга, зоб), почему незначительные изменения работы организма могут привести к тяжелым последствиям. Вспомнить примеры из литературных и кинопроизведений о негативных последствиях неумышленной передозировки лекарств.

**Основная часть.** Формирование представлений о значении микроэлементов, содержащихся в лекарственных препаратах, для жизнедеятельности организма, о недопустимости бесконтрольного употребления лекарств. Учащимся напоминает, что при нормальном функционировании человеческого организма в нем постоянно осуществляются химические процессы, что само понятие «жизнь» неразрывно связано с химическими процессами. После этого группе учащихся у доски предлагается провести опыт: продемонстрировать различные реакции лакмусовой бумаги на действия разных реактивов. Задаются вопросы: Почему бумага меняет цвет? Можно ли провести параллель между реакцией бумаги на реактивы и реакцией организма на лекарственные препараты? Почему? Существуют ли резервы организма по борьбе с «интервенцией»? Что случится с человеком, если эти резервы будут исчерпаны? Обратить внимание на красный цвет бумаги и те изменения, которые происходят с человеком при отравлении.

**Заключительная часть.** Отработка личной стратегии в случае отравления лекарственными средствами. Аукцион идей: что я сделаю при обнаружении у себя симптомов отравления (передозировки) лекарственными средствами? Учащихся желательно разделить на 2—3 команды и вести опрос по очереди. Команда, не успевшая дать правильный ответ или ответившая неправильно, выбывает из игры («госпитализируется»). Обобщение полученных знаний. «Госпитализированная» команда записывает на доске (или называет вслух) способы оказания первой помощи.

**Домашнее задание.** Обсудить с членами семьи «домашние» способы оказания первой помощи при передозировке лекарств.

*Ведущему на заметку.* После опыта с лакмусовой бумагой и принятия решения о вреде, наносимом организму некоторыми микроэлементами, можно обсудить, какие вещества еще вредны для человека. Следует обратить внимание на вред, наносимый алкоголем и курением.

## **ЗАНЯТИЕ 10.**

### **ЧЕЛОВЕК И НАРКОТИКИ:**

### **КОМУ И ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО**

#### **Цель**

Формирование убеждения, что употребление наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ) является ложным способом решения жизненных проблем.

#### **Задачи**

Сформировать стремление искать конструктивные способы решения проблем; представление о том, что употребление ПАВ не решает, а усугубляет жизненные проблемы; стойкую привычку отказа от ПАВ.

#### **Методическое оснащение**

Анкеты «Риск» (варианты А, Б); плакат «Наиболее типичные жизненные проблемы, решая которые подростки становятся наркоманами»; вопросы и ответы из раздела «Об этом спрашивали ваши ученики».

#### **Ход занятия**

**Вводная часть.** Актуализировать представления учащихся об опасности решения жизненных проблем при помощи ПАВ. Учащимся предлагается анкета «Риск» (вариант А). Обращается внимание на ситуации, отмеченные учащимися как наиболее опасные.

**Основная часть.** Формирование представлений учащихся о том, что употребление ПАВ не приводит к конструктивному решению жизненных проблем. Учитель предлагает учащимся перечислить причины, по которым у подростка может возникнуть искушение попробовать ПАВ. Далее предлагаются статистические данные (плакат «Наиболее типичные жизненные проблемы, решая которые подростки становятся наркоманами»). После этого на доске коллективно заполняется таблица «Неизбежный риск употребления наркотических веществ» (вариант Б анкеты «Риск»). Учитель подчеркивает, что реальным содержанием жизни наркомана является то, что перечислено в левой части таблицы.

**Заключительная часть.** Отработка личной стратегии решения жизненных проблем без употребления ПАВ. Учащимся предлагается, сравнив плакат «Наиболее типичные жизненные проблемы...» и таблицу «Неизбежный риск употребления наркотических веществ», продолжить фразу: «Решая жизненную проблему (выбрать из плаката), я...». Создание положительной жизненной перспективы без употребления ПАВ. Аукцион идей: «По настоящему ценным в жизни является...» (дается 3—5 секунд на ответ). Подчеркиваются ответы, связанные со здоровым образом жизни.

**Домашнее задание.** Вместе с членами своей семьи сделать эскиз плаката о вреде наркотиков для участия в общешкольной выставке.

*Ведущему на заметку.* В ходе занятия можно усилить эффект, демонстрируя фотографии, плакаты, видеофрагменты, изображающие наркоманов. Особое внимание рекомендуется обращать на отсутствие у них будущего.

## **ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИГРА «ВОКЗАЛ МЕЧТЫ»**

### **Цель**

Формирование позитивного образа будущего.

### **Задачи**

Обобщить навыки адекватной самооценки, вспомнить основы рационального выбора.

### **Методическое оснащение**

Воздушные шары; фломастеры или цветные карандаши; бумага; табличка «Выхода нет»; плакаты с вариантами выбора «Почему я выбрал этот вуз?», «Жизненные цели», «Моя жизненная цель», с датами предстоящего школьного выпускного вечера и окончания института; карточки «Атлас студенческой жизни»; бланки еженедельников; шаблоны «Жизненный багаж»; фонограмма «голос Хроноса», школьного вальса, звуков железнодорожного вокзала.

### **Ход игры**

**Вводная часть.** В качестве разминки может быть выбрано любое разогревающее упражнение, в частности «Те, кто». Ведущий говорит о том, что время всегда есть, но его нельзя потрогать, увидеть, вернуть... О том, что мы существуем в пространстве и во времени, причем в пространстве можно пройти вперед и вернуться назад, а во времени можно двигаться только вперед: прожитую

минуту не вернешь. Сегодня мы попробуем заглянуть в будущее и вернуться обратно. Под звуки школьного вальса открывается занавес, сцена оформлена как во время выпускного вечера: цветы, шарики, плакаты. На одном из плакатов написана дата, когда состоится выпускной вечер данного класса. Звучат напутственные слова, произносимые ведущим (или классным руководителем — как вариант можно использовать магнитофонную запись со словами классного руководителя). Занавес закрывается, на нем табличка со словами «Выхода нет!».

**Основная часть.** Звучит фонограмма «голос Хроноса» на фоне звуков метронома: «Время — как река, которая течет только в одном направлении — из прошлого в настоящее, из настоящего в будущее. Время не возвращается и не стоит на месте. Прожив миг, мы не можем вернуться назад и прожить его по-другому». Звучит фонограмма звуков вокзала: шум колес поезда, гудки. Ведущий говорит о том, что «назад дороги нет, идти можно только вперед. Перед вами миллион дорог. Вы как будто на вокзале, от того, куда вы пойдете, какой путь выберете, зависит вся ваша будущая жизнь». Учащимся предлагается по кругу ответить на вопрос: «Какие чувства ты испытываешь, оказавшись на этом вокзале?»

Ведущий предлагает участникам представить, что позади вступительные экзамены и теперь они — студенты. На вывешенном плакате «Почему я выбрал этот вуз?» галочками отмечаются варианты, предлагаемые участниками (возможные варианты ответов: семейная традиция, мнение родителей, популярность профессии, вуз близко к дому, мне интересна эта профессия, за компанию с друзьями, хочу получить высшее образование, а там видно будет, моя будущая работа хорошо оплачивается, эта профессия очень нужна людям, есть военная кафедра и меня не заберут в армию и др.).

На следующем этапе ассистенты предлагают «студентам» выбрать один из вариантов студенческой жизни, рекламируя каждый из них. Первый вариант предполагает необходимость получения максимума знаний; второй — веселый и интересный способ проживания студенческих лет (самое время погулять, «оттянуться», приобрести побольше друзей); третий — устройство личной жизни (студенческие годы — это время романтических знакомств, сейчас никто не осудит вас за легкомыслие и т.д.). На основе выбора, сделанного участниками, формируются три группы. На следующем этапе «студентам» предлагается из «Атласа студенческой жизни» выбрать дела (карточки), соответствующие избранному варианту студенческого образа жизни.

*Карточки для первой группы:* посещение лекций и библиотек, участие в научных конференциях и семинарах, поездки с целью изучения зарубежного опыта по профессии, участие в научном студенческом обществе, первые публикации, полезные деловые знакомства.

*Карточки для второй группы:* вечеринки, капустники, приколы, дискотеки, концерты современной музыки, поездки с друзьями на отдых, занятия спортом, туризмом.

*Карточки для третьей группы:* свидания, романы, романтические поездки, флирт, любовь, свадьба, поклонники, поклонницы.

*(Вниманию ведущих! По ходу выполнения этого задания ассистенты должны внимательно следить за тем, чтобы выборы вариантов из «Атласа» соответствовали предыдущему выбранному способу жизни в студенческие годы, и всячески подчеркивали, что нельзя вернуться назад и изменить свой прежний выбор.)*

Затем составляется план на неделю (на листке еженедельника), исходя из выбранных карточек «Атласа». (Ведущим тот же совет, что и в прошлом задании.)

После очередной установки («Прошло еще пять лет») «студенты» должны рассказать о том, с каким «багажом» они выходят из стен института, например: имея приглашения на работу в престижные организации (первая группа); имея много друзей, веселые воспоминания (вторая группа); имея сложившуюся семейную жизнь (третья группа).

Ведущий говорит о достоинствах каждого выбора («багажа»), но при этом отмечает и недостатки, например: «Вас называют слишком правильным, у вас исчезли эмоции, на вашей новой престижной работе вас не торопят принять в свой круг коллеги. Не боитесь ли вы, что в конце жизненного пути вы будете отчаянно жалеть о скучно прожитой жизни?» (первая группа); «С годами вы чувствуете, что друзья начинают отделяться от вас, у них свои интересы. Ваши сверстники ушли вперед, а вы остались на месте, но и новое поколение с усмешкой смотрит на молодящегося старичка. Кроме того, от неимоверного количества выпитого вами пива у вас вырос живот, вокруг глаз набрякли «мешки», а сотни веселых вечеринок слились в памяти в какой-то единый общий бесцельный балаган» (вторая группа); «Ваша милая жена или замечательный муж оказались редкими занудами, а вокруг столько новых потрясающих женщин (или мужчин). Да к чему вам эта семья, хочется еще погулять, ведь вокруг столько интересного» (третья группа). Затем ведущий предлагает тем, кто недоволен достигнутыми результатами, вернуться на «вокзал мечты» на пять лет назад и поменять свой «жизненный маршрут». (Вниманию ведущих: обязательно обратите внимание учащихся на то, что в реальной жизни невозможно вернуться назад и что-либо изменить в прошлом.)

После этого «студенты» выбирают свои жизненные цели с учетом сделанных изменений. На доске плакаты «Я хочу: стать знаменитым; реализовать все свои способности; преуспеть в своей карьере; бескорыстно работать на благо человечества; получать яркие впечатления и испытать сильные эмоции; иметь много денег; устроить счастливую семейную жизнь; сделать блестящую политическую карьеру».

Учащиеся делятся на группы в соответствии со своим выбором. Ведущий предлагает им посмотреть на тех, кто оказался рядом, и подумать о том, что жизнь часто сводит вместе людей, которые по-разному начинали свой жизненный путь.

**Заключительная часть.** Участники с позиций «взрослых» людей, уже закончивших институт, должны дать напутствие себе, нынешним школьникам. Ведущий подчеркивает, что только в игре можно вернуться назад во времени, в реальной жизни это невозможно. Итогом игры является рефлексия, в ходе которой учащимся предлагается ответить на вопросы: Что было трудно в игре? Что было легко? Что понравилось? Что не понравилось? и т.д.

**Примечание.** За основу взята идея игры «Перспектива», описанная в статье Олеси Пятковой «Взгляд в будущее («Школьный психолог», №№ 16, 17, 2000 г.). В зависимости от социально-экономических, географических и других особенностей места проведения игры, ведущий может предложить учащимся сделать не выбор вуза, а выбор профессии, соответственно заменив «студенческие годы» на «юношеские годы». Занятие желательно проводить в большом помещении с помощью ассистентов.

#### *Материалы к занятиям*

#### **Десять главных заповедей неудачника (Прихожан А.М., 1997).**

1. Всегда и везде жди от себя только неприятностей (больших и маленьких).
2. Если на тебя неожиданно свалился успех, сделай все, чтобы его не замечать, или, уж если это совсем невозможно, убеждай себя и всех вокруг, что это, конечно же, случайно, по ошибке и скоро кончится.
3. Будь во всем последовательным и принципиальным. Ни за что и никогда не меняй своих решений и не отступай от своих принципов.
4. Выбери одно из двух — или придерживайся чужих советов, или действуй напролом, как придется. Самое главное — не обращай внимания на то, что в действительности происходит.

5. Из всех сил уклоняйся от возможностей проверить себя, свои способности. Избегай трудных ситуаций.
6. Со страстью занимайся коллекционированием своих бед и неприятностей. Холь и лелей каждую, ни об одной не забывай. Относись к каждой из них как к своему личному достоянию.
7. Побольше занимайся самооправданиями. Помни, поиск самооправдания и того, на кого можно свалить вину, — одно из основных интеллектуальных занятий истинного неудачника. Во всех случаях задавай вопрос «Кто виноват?» и никогда «Что делать?».
8. Относись ко всему как можно серьезнее. Не позволяй себе легкомысленного взгляда на вещи.
9. Рассматривай каждый неуспех как окончательное поражение, которое окажет решающее влияние на всю твою дальнейшую жизнь.
10. Избегай любви к себе!

**Жестокое обращение с детьми и подростками (из книги «Оказание медико-психологической и правовой помощи детям и подросткам, пострадавшим от насилия». Ярославль, 1996)**

*Фрагменты из интервью с подростками, пережившими насилие*

- О чувстве постоянного страха. «А когда мама оставила меня одну, на целый вечер уехала в город, я не могла идти домой»; «Я говорила учительнице, что не могу принести домой четверку, что мне будет плохо. Я постоянно боюсь получить даже четверку!»; «Я вам точно говорю, что если мои одноклассники узнают, что со мной произошло, я не буду жить».
- О чувстве стыда и вины. «Я чувствовал вину, когда слышал угрозы или получал подзатыльник, ведь я самый младший»; «Я часто спрашивала себя: «Человек ли я?» — когда он снова и снова приставал ко мне».

При обсуждении этих фрагментов на уроке учащимся предлагается высказать коротко свое эмоциональное отношение к приведенным фрагментам.

### **Принципы работы «Телефона доверия»**

С самого начала необходимо:

- передать абоненту уверенность, что он обратился туда, где его поймут и помогут;
- определить степень серьезности ситуации, объем времени, в течение которого должно быть принято хотя бы первичное решение.

Абоненту предоставляется возможность говорить, в то время как консультант слушает его, не перебивая, не вмешиваясь и собирая первичную информацию. Допустимы нейтральные реплики, поддакивания.

Консультант помогает подростку выделить опорные смысловые моменты, уточняя источник наиболее негативных эмоций («Что именно тебя в этом огорчает?»).

Затем необходимо подметить все позитивные стороны личности подростка, повысить его самооценку, укрепить уверенность в себе, одновременно установив круг друзей и близких, которые могли бы помочь.

Далее вырабатывается план действий по преодолению критической ситуации, с которым подросток согласен.

В заключение — поддержка и максимальное одобрение абонента.

### **Принципы консультирования (по К. Роджерсу)**

- безусловное принятие человека и его переживаний.
- отсутствие оценок по отношению к нему.
- проявление эмпатии: понимание внутреннего мира человека, глубокое сопереживание ему.

#### **Упражнение «Телефон доверия»**

Учитель выступает в роли жертвы, а 2—3 ученика по очереди играют роль дежурного на «телефоне доверия» (абонент и консультант сидят спиной друг к другу), время консультации — 3—4 минуты. По окончании каждой консультации ученик рассказывает о своих чувствах в момент оказания помощи. Задача класса — по итогам упражнения выбрать наиболее эффективного консультанта и обосновать свое мнение.

*Моя жизнь (из книги «Подросток на перекрестке эпох. Проблемы и перспективы социально-психологической адаптации подростков». М., 1977).*

На индивидуальном бланке изображены две оси: горизонтальная «Время (годы жизни)» и вертикальная «Значимость события». Последняя имеет градацию от 0 до 10 баллов. Ось «Время» задается самим испытуемым (по годам или подробнее). На ней в соответствующем месте нужно изобразить в виде столбика важные события своей жизни: прошлой, настоящей и будущей, а по вертикальной оси отложить личную значимость каждого события (от 0 до 10). Синим цветом обозначают события прошлого, красным — настоящего, зеленым — будущего. Нормальная картина предполагает приблизительно одинаковое количество красного, зеленого и синего цветов на такой гистограмме. На наличие у подростка проблем в будущем указывает либо полное отсутствие зеленого, либо присутствие 1—2 событий, не привязанных к определенным годам жизни — «когда-нибудь умру», «когда-нибудь разбогатею».

**Наиболее типичные жизненные проблемы, решая которые подростки становятся наркоманами (Соловов А.В., 1999)**

1. Любопытство.
2. Давление группы, отсутствие навыка отказа.
3. Попытка решить семейные и/или школьные проблемы, установить дружеские отношения со сверстниками.
4. Сенсация, возможность привлечь внимание.
5. Скука, неумение интересно проводить свободное время.

**Насколько вы уверены в себе? (Прихожан А.М., 1997)**

1. Вы узнали, что ваш приятель говорил о вас плохо. Как вы поступите:

поищите удобный случай для выяснения отношений (а);  
перестанете с ним общаться и будете избегать встреч (б).

2. Когда вы входите в автобус или трамвай, вас грубо толкают. Вы:

громко протестуете (а);  
молча пытаетесь пробраться вперед (б);  
ждете, пока все войдут, и тогда, если получается, входите сами (в).

3. Собеседник отстаивает точку зрения, противоположную вашей. Вы:

не высказываете своего мнения, поскольку считаете, что не сможете убедить его (б);  
отстаиваете свои убеждения, стараясь убедить его и других (д).

4. Вы опоздали на вечер, беседу, собрание. Все места уже заняты, за исключением одного в первом ряду. Вы:

стоите у двери и ругаете себя за опоздание (б);  
без колебаний направляетесь в первый ряд (д);  
долго оглядываетесь вокруг в поисках другого места, а потом все-таки садитесь в первый ряд (е).

5. Согласны ли вы с таким мнением, что окружающие часто используют вас в своих интересах:

нет (д);  
да (е).

6. Трудно ли вам вступать в разговор с незнакомыми людьми:

нет (д);  
да (е).

7. Вы купили бракованную вещь. Легко ли вам вернуть покупку:

нет (б);  
да (в).

8. Можно ли сказать, что другие люди увереннее в себе, чем вы:

нет (д);  
да (е).

9. От вас требуют услуги, которая может принести вам неприятности. Легко ли вам отказаться от ее исполнения:

нет (б);  
да (в).

10. У вас есть возможность поговорить с известным человеком. Вы:

используете эту возможность (д);  
не используете (е).

11. Вам надо позвонить по телефону в какое-нибудь учреждение. Вы:

под любым предлогом избегаете этого (б);  
звоните без колебаний (в);  
звоните после долгих, мучительных колебаний (е).

12. Вам поставили незаслуженно низкую оценку. Вы:

молча переживаете (б);  
спорите с преподавателем по поводу этой оценки (г).

13. Вы не понимаете объяснений. Вы:

не будете задавать вопросов, потому что боитесь показаться глупым (б);  
спокойно зададите вопрос сразу после объяснений (в);  
зададите вопрос после занятий, когда вы останетесь с преподавателем наедине (г).

14. Люди, сидящие возле вас в кинотеатре, во время сеанса громко разговаривают. Вы:

долго терпите, а затем срываетесь на крик (б);  
вежливо просите их перестать разговаривать (в);  
молча терпите (е).

15. Кто-то лезет впереди вас без очереди. Вы:

глотаете про себя обиду (б);  
даете ему отпор (д).

16. Легко ли вам вступить в разговор с человеком противоположного пола, который для вас очень привлекателен, очень нравится вам:

очень трудно, не знаю, что сказать (б);  
легко (в);  
начинаю с большим трудом, но потом «разговариваюсь» и не испытываю серьезных затруднений (г).

17. Умеете ли вы торговаться:

да (а);  
нет (б).

18. Волнуетесь ли вы, когда выступаете с докладом:

да (б);  
нет (д).

19. Вас хвалят за хорошую работу. Вы:

не знаете, что сказать в ответ (б);  
благодарите за похвалу (д);  
ужасно смущаетесь и еле слышно бормочете благодарность (е).

20. При хорошем знании предмета, какой экзамен вы предпочтете сдавать:

устный (а);  
письменный (б);  
мне все равно, это не повлияет на мой ответ (в).

Теперь подсчитаем полученные баллы. Ответ «а» — 3 балла, «б» — 0 баллов, «в» — 5 баллов, «г» — 2 балла, «д» — 4 балла, «е» — 1 балл. Определите общую сумму.

#### **Интерпретация результатов**

**менее 12 баллов** — сильная неуверенность в себе;

**12—32 балла** — низкая уверенность в себе,

**33—60 баллов** — средний уровень уверенности в себе;

61—72 балла — высокая уверенность в себе;

более 72 баллов — очень высокий уровень уверенности в себе.

#### Риск (Александровская Э.М., 2000)

А. Учащимся предлагается отметить, насколько опасны следующие ситуации: нужно напротив каждой из них поставить цифры от 1 до 6. 1 — наименее опасная ситуация, 6 — самая опасная. Каждую цифру можно использовать только один раз.

*Иван каждый день ходит с коллегами в кафе, где выпивает две кружки пива. Дома за ужином он выпивает стопку водки и стакан пива или вина. Вечера он проводит дома за одним-двумя стаканчиками пива перед телевизором. Он предпочитает отечественное пиво.*

*Маша выкуривает 20 сигарет в день. Она курит, чтобы расслабиться. Она знает, какому риску подвергает свое здоровье курением, но считает, что все мы от чего-нибудь умрем.*

*Семья Сидоровых ездит в отпуск на Черное море на машине, стараясь проделать весь путь за одни сутки. Это достаточно неудобно, но отец выпивает по дороге много кофе и принимает тонизирующие таблетки, поэтому ему удастся вести машину и ночью.*

*Вера успешно сдала экзамены и отметила это событие с несколькими хорошими подругами. Праздник длился весь вечер и всю ночь, было весело, много алкоголя. Она немного помнит о последних часах вечеринки и совершенно не помнит, как попала домой.*

*Сергей с приятелями курит марихуану. Иногда он покупает определенное количество, но не перепродает. По выходным он подрабатывает сторожем и, чтобы время проходило быстрее, курит самокрутку.*

*Миша — застенчивый мальчик. На вечеринках ему очень трудно расслабиться. Но в последний раз он был весел. Все были страшно удивлены. Оказалось, он принял таблетку экстази. Все стало намного проще.*

Б. Учащимся предлагается отметить в приведенной ниже анкете свое отношение к утверждениям.

#### АНКЕТА

Неизбежным риском употребления наркотических веществ является...

| Утверждение                                              | Всегда |
|----------------------------------------------------------|--------|
| 1. Ухудшение здоровья                                    |        |
| 2. Потеря доверительных отношений с родителями           |        |
| 3. Потеря друзей                                         |        |
| 4. Нарушение закона                                      |        |
| 5. Физическая зависимость                                |        |
| 6. Духовная зависимость                                  |        |
| 7. Снижение успехов в школе                              |        |
| 8. Потеря возможности учиться/работать                   |        |
| 9. Денежные проблемы                                     |        |
| 10. Контакт с криминальным миром                         |        |
| 11. Духовная бедность: наркотик как «волшебное» средство |        |
| 12. Использование сильных наркотиков                     |        |

#### Упражнение «Стилист» (Ступницкая М.А., Кардашина О.В.)

Учащиеся делятся на несколько групп. Каждая из них — это группа высокооплачиваемых стилистов, имиджмейкеров. Такая группа должна подготовить клиента (одного из участников) к ответственной жизненной ситуации, стараясь соблюдать триединство понятия «комфорт». Учащиеся могут придумать ситуацию самостоятельно или ее может подсказать ведущий, например: «Вы идете на вечеринку, где вам предстоит познакомиться с девушкой или юношей», «Вы устраиваетесь на престижную работу», «Вы идете на пикник, где будет присутствовать человек, от которого зависит ваша судьба», «Вам предстоит познакомиться с родителями вашей девушки или юноши» и др.

Фрагменты из литературных произведений

#### Киплинг Р. «Если», фрагмент (перевод С.Я. Маршака)

О, если ты покоен, не растерян,  
 Когда теряют головы вокруг,  
 И если ты себе остался верен,  
 Когда в тебя не верит лучший друг.  
 И если ждать умеешь без волненья,  
 Не станешь ложью отвечать на ложь,  
 Не будешь злобен, став для всех мишенью,  
 Но и святым себя не назовешь.

...И если можешь быть в толпе собою,  
 При короле с народом связь хранить  
 И, уважая мнение любое,  
 Главы перед молвою не клонить,  
 И если будешь мерить расстоянье  
 Секундами, пускаясь в дальний бег, —  
 Земля — твое, мой мальчик, достоянье!  
 И более того, ты — человек!

Отрывок из книги «Оказание медико-психологической и правовой помощи детям и подросткам, пострадавшим от насилия»

#### *Словарь*

**Насилие.** Насилие многолико и может проявляться в самых разнообразных формах: от оскорбительного взгляда до убийства. Поэтому любое поведение, которое нарушает права другого, является насилием. ...Насилие может быть физическим (удары, удержание против желания, травмы), психическим и вербальным (оскорбления, угрозы, крик, принуждение), сексуальным (не только изнасилование, но и оскорбления, демонстрация порно, принуждение к проституции, сообщение информации, несоответствующей возрасту).

Цитата из Ф. Шиллера (цит. по: Прихожан А.М., 1997)

*Уверенность в себе — основа для того, чтобы радоваться жизни и иметь силы действовать.*

#### *Словарь (Баева, 1996).*

**Я** — результат выделения человеком самого себя из окружающей среды, позволяющий ему ощущать себя субъектом своих физических и психических состояний, действий и процессов, переживать свою целостность и тождественность с самим собой — как в отношении своего прошлого, так и настоящего и будущего.

Краткое содержание: индивидуальность, самообоснованность, интегральность.

Образ: цыпленок, разбивший скорлупу.

Переживание: «Внешне такой же, но внутренне я другой».

**Я-концепция** — относительно устойчивая, в большей или меньшей степени осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с другими людьми и относится к себе.

Краткое содержание: целостный, хотя и не лишенный внутренних противоречий, образ собственного Я.

Образ: коллекция, созданная на одну тему.

Переживание: «Таким меня не знает никто».

#### *Проверка эффективности занятий*

Завершение каждого цикла психологической игрой дает возможность закрепить полученные учащимися навыки и проверить степень их усвоения.

Подобные контрольные функции могут выполнить и вопросы, задаваемые в устной или письменной форме. Вопросы должны быть достаточно разнообразными, формулироваться не только в закрытой, но и в открытой форме с несколькими вариантами ответов.

Как уже отмечалось выше, эффективность программы сможет подтвердить дальнейшая жизнь учащегося. Авторы полностью солидарны с мнением М.Р. Битяновой, согласно которому успешность профессиональных действий психолога в большинстве случаев не может напрямую измеряться в каких-либо единицах реальных изменений в поведении школьника. Проводимые занятия, как составная часть школьного психолого-педагогического процесса, могут далеко не сразу привести к реальным изменениям, а на состоянии поведения или обучения отдельных учеников не сказаться вообще.

*Вопросы и задания к циклу "Я и мой выбор"*

1. Продолжи фразу: врачебная тайна — это...
2. Все ли лекарственные средства нужно принимать только по назначению врача?
3. Продолжи фразу: побочное действие лекарственных средств — это...
4. Некоторые люди, считают, что в иных случаях допустимо употребление наркотиков и других психоактивных веществ. Правы ли они? Почему?
5. Правильно ли утверждение: если человек все время попадаете тебе на глаза и говорит комплименты, то он хочет сделать тебе что-то приятное?
6. Правы ли те, кто считает, что при подготовке к экзаменам необходим особый режим дня, или лучше придерживаться привычного распорядка?
7. Что необходимо сделать, для того чтобы в короткий срок восстановить свою работоспособность?
8. В местах массового скопления людей практически невозможно защититься от инфекции — правильно ли это утверждение? Почему?
9. Как можно эффективно противостоять давлению своих приятелей?
10. Прав ли тот, кто считает, что предупреждение инфекционных заболеваний — это обязанность врачей, а обычный человек не обязан этого знать. Почему?
11. Прав ли тот, кто доверяет рекламе лекарств, помогающих одновременно от большого количества болезней?
12. В небольших дозах легкий наркотик может быть полезен, потому что он стимулирует работу организма:
  - а) да, потому что...
  - б) нет, потому что...
13. Верно ли, что ответственность и свобода — несовместимые понятия? Почему?
14. Нужно ли уметь противостоять манипулированию? Для чего?
15. Что такое имидж человека, чем он определяется?
16. Человек не несет ответственности за телесные повреждения, нанесенные другому без свидетелей:
  - а) да, потому что...
  - б) нет, потому что...

17. Продолжи фразу: критическое мышление — это умение...

*Об этом спрашивали ваши ученики*

В конце XX века, а точнее, в ноябре 2000 года, группа психологов под руководством кандидата психологических наук А.А. Михеевой провела в Иваново, Москве и Ярославле опрос учащихся старших классов. Основной темой опроса было отношение подростков к наркотикам и СПИДу.

***Почему подростки наиболее подвержены наркомании?***

Подростки, как правило, испытывают сильное желание освободиться от контроля и постоянного руководства взрослых, от необходимости выполнять «взрослые» правила и нормы. Особенно привлекает подростков то, что им не позволено делать. «Запретным плодом», который наиболее сладок, в этой ситуации становится наркотик. Подростки часто стремятся доказать в группе сверстников свою «крутизну»; употребление в этих целях наркотиков представляется им очень сильным аргументом. Если же в компании кто-то начинает принимать наркотики, то не

каждый подросток сумеет отказаться от их приема, так как именно группа сверстников становится для подростка источником норм, ценностей, стандартов поведения.

**Как ведется борьба с наркоманией в разных странах? Почему в некоторых странах с этим не борются?**

В некоторых странах Юго-Восточной Азии, в ряде арабских и среднеазиатских стран за распространение наркотиков приговаривают к смертной казни. В Европе ситуация несколько иная. В Германии, например, «Федеральный закон о наркотических веществах» разрешает выдавать наркоманам одноразовые шприцы. По этому закону владение небольшим количеством «мягких» наркотиков (например, марихуаны) не считается серьезным преступлением, если не доказано, что наркотик предназначался для продажи. Если же это будет доказано, то продавца ждет суровое уголовное наказание. Из европейских стран наиболее лояльно относится к наркотикам Голландия. Видимо, поэтому именно Голландия является неблагополучной страной по количеству заболеваний СПИДом. Следует отметить, что подобная мягкость закона вызвана не снисходительным отношением к наркоманам, а стремлением снизить количество преступлений, связанных с приобретением наркотиков, и не допустить дальнейшего распространения СПИДа. Подобное отношение принято и в других экономически развитых европейских странах для предотвращения «скрытой» наркомании. Люди не должны бояться обращаться за помощью к специалистам. Следует понимать, что легальность «врачебного» распространения психоактивных веществ не приводит человека к освобождению от наркозависимости.

**Почему подросток, принимающий наркотики, имеет много шансов заразиться ВИЧ-инфекцией или заболеть СПИДом?**

Беспорядочные половые связи, распространенные в среде наркоманов, а также инъекционное употребление наркотиков — гарантированный способ заражения ВИЧ-инфекцией. Об этом говорит статистика: практически во всех странах наибольший процент заболевших СПИДом составляют наркоманы.

Молодые люди, найдя в себе силы бороться с наркоманией, обращаются в диспансеры, клиники. И в процессе лечения нередко выясняется, что эти юноши и девушки заражены ВИЧ-инфекцией. Это становится страшной трагедией: побежденный недуг оставляет ужасное наследство — смертельное заболевание.

Одним из примеров может стать история Никиты В. Когда Никита учился в 11-м классе, его пригласил на день рождения давний приятель Денис — сын друзей родителей. Денис был студентом престижного вуза, и Никите с детства ставили его в пример. На вечеринке кто-то из приятелей Дениса предложил покурить «травку». Отказаться было неудобно — Никита был самым младшим в компании и ему не хотелось отставать от других. К тому же Денис тоже курил вместе со всеми. Через год Никита сам поступил в тот же институт и курение «травки» постепенно стало привычкой. Дальше — больше, начал колоться, жизнь превратилась в кошмар. Каких усилий стоило ему решение отказаться от наркотиков и начать лечение, знают только родители и любимая девушка Никиты. Когда привычка к наркотикам вроде бы начала отступать, судьба нанесла свой самый сокрушительный удар — выяснилось, что за время своего увлечения наркотиками Никита успел заразиться СПИДом.

**Кто становится наркоманом?**

Наркоманом может стать любой человек, употребляющий наркотики. Однако среди подростков-наркоманов чаще всего встречаются люди со слабым характером, избегающие любых физических или психологических нагрузок, жаждущие каких-либо развлечений. У них часто развивается зависимость от группы, основой сплочения которой являются совместные развлечения и наслаждения.

Другой тип характеров подростков-наркоманов проявляется в склонности к сильным ощущениям. Наркотическое опьянение для них — это способ «разрядиться», «ударить по мозгам». Есть и такие, кто придает чрезмерное значение преданности своей компании, «западает» на любые виды групповой деятельности. Внедрение ими наркотика в группу — средство для ее сплочения. Еще одна категория подростков — те, кто любят покрасоваться перед сверстниками, быть в центре внимания. Часто они же испытывают сильную неуверенность в себе и используют наркотик для повышения активности, преодоления страха, как способ казаться значительнее, чем есть на самом деле.

#### **Какие могут быть дети у наркоманов?**

Человек, начавший употреблять наркотики в подростковом возрасте, редко становится родителем (в связи с резким сокращением продолжительности жизни и нарушением репродуктивной функции).

Дети наркоманов часто рождаются с уже сформировавшейся зависимостью от наркотиков. Кроме того, у этих детей чаще, чем у других, имеются пороки развития внутриутробно, врожденные пороки конечностей. Помимо физических отклонений у детей наркоманов имеются и психические заболевания. Среди часто болеющих и плохо успевающих детей значительный процент составляют дети из семей наркоманов и алкоголиков. Следует добавить, что эти дети, как правило, сами становятся наркоманами.

В документе прошито,  
пронумеровано, скреплено  
печатью 12  
двексадца ть  
листов  
Директор СОИ № 25  
Ольга Ивановна  
Колодезнова

#### **ЛИТЕРАТУРА**

- Александровская Э.М. Программа сопровождения подростков в школе. М., 2000.
- Баева И.А. Психология в понятиях, образах, переживаниях (возможности психологического словаря). Учебное пособие для учителя-психолога и ученика. М., 1996.
- Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. М., 1997.
- Без секрета всему свету... /Серия «Работающие программы», выпуск 6. Составители серии С.М. Чечельницкая, В.А. Родионов. М., 2000.
- Воннегут К. Завтрак для чемпионов. «Иностранная литература». 1973, №№ 1—2.
- Годфруа Ж. Что такое психология: в 2 т. М., 1996.
- Маршак С.Я. Собр. соч.: в 8 т. М., 1969.
- Мильтграм Л.И., Кондаков А.М. и др. Международный бакалавриат и российская школа.
- Нормативно-методическая документация для российских образовательных учреждений. М., 1997.
- Оказание медико-психологической и правовой помощи детям и подросткам, пострадавшим от насилия. Ярославль, 1996.
- Пяткова О. Взгляд в будущее. «Школьный психолог», №№ 16, 17, 2000.
- Платонов К.К. Занимательная психология. М., 1986.
- Подросток на перекрестке эпох. Проблемы и перспективы социально-психологической адаптации подростков. Под ред. Кривцовой С.В. М., 1997.
- Прихожан А.М. Психология неудачника: тренинг уверенности в себе. М., 1997.
- Соловов А.В. Наркомании: причины, виды, последствия, профилактика. Казань, 1999.