МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

|  |
| --- |
| 670010 России, Республика Бурятия, город Улан-Удэ, район Советский,  ул. Тарбагатайская, дом 49,  тел\факс (директор): (3012) 222-359; тел.(приемная, вахта школы) (3012) 223-068  E-mail: [0109@03school9.ru](mailto:0109@03school9.ru) :, www: [http://[maou-9.buryatschool.ru](http://maou-9.buryatschool.ru/)](http://03school9.ru) |

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9» г. УЛАН-УДЭ

**ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 6-7 КЛАССОВ.**

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Авторы-составители:

***Цыганкова Наталия Игоревна*,** доцент кафедры педагогики семьи СПб АППО, кандидат психологических наук.

***Эрлих Олег Валерьевич*,** заведующий кафедрой педагогики семьи СПб АППО, доцент, кандидат педагогических наук

Программа профилактики наркомании для обучающихся 6-7 классов подготовлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учётом возрастных особенностей обучающихся и соблюдением правил безопасности подачи информации.

Программа предполагает изучение курса по 34 часа год в каждом классе: 6, 7, из расчёта 1 час в неделю.

Программа включает четыре раздела: пояснительную записку, тематическое планирование и содержание курса по каждому классу, глоссарий и список рекомендуемой литературы.

Программа адресована заместителям директоров по воспитательной работе, воспитателям, классным руководителям образовательных организаций.

Материалы включают в себя программы для 6, 7 классов, методику проведения программы для педагогов, работающих с обучающимися и диагностические материалы и упражнения для работы с обучающимися 6,7 классов.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Актуальность.** В настоящее время тревогу государства и общества вызывает проблема роста потребления наркотических средств и психоактивных веществ, что отрицательно влияет на здоровье населения страны в силу того, что большинство наркозависимых людей − молодежь репродуктивного возраста.

Потери общества от наркомании, отрицательное её воздействие на здоровье населения, распространение преступности, связанной с незаконным оборотом наркотических средств и психотропных веществ, ставят перед обществом задачу формирования устойчивой системы противодействия этим негативным явлениям.

Забота о состоянии здоровья подростков и молодежи является приоритетным направлением деятельности в сфере сохранения и укрепления здоровья населения, поскольку именно от него зависит общий уровень популяционного здоровья страны. В наибольшей степени здоровью подрастающего поколения угрожает зависимое (аддиктивное) поведение, которое выражается в употреблении алкоголя, выступающего фактором риска заболевания алкоголизмом; употреблении наркотиков и других психоактивных веществ, выступающих факторами риска развития наркомании и ВИЧ-инфицирования; табакокурении, выступающем фактором риска возникновения онкологических заболеваний верхних дыхательных путей.

Здоровье по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) − это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия. На состояние здоровья в рамках медицинского подхода оказывают влияние прежде всего внутренние − (возраст, пол, наследственность) и внешние (экологические, социальные) факторы. В рамках психолого-педагогического подхода не меньшее влияние на состояние здоровья оказывает специфика развития личности (внутренние факторы) характер межличностных отношений, внешние социальные средовые характеристики (информационное поле, социально-экономические условия жизни), структура и качество организации и оказания психолого-педагогической поддержки личности.

Подростковый возраст является исключительно важным для формирования социального здоровья личности, поскольку это время, когда человек уже способен и пытается делать самостоятельный выбор своих жизненных приоритетовСоциальное здоровье может проявляться как внешне, в межличностных отношениях человека (отношения в производственном и школьном коллективе, в семье, с друзьями и др.), так и на внутреннем уровне во внутриличностных отношениях (особенности мотивации и социализации личности, готовность к обучению, самоопределению, непрерывному образованию).

Таким образом, адаптированность к социальной среде (эмоционально благополучные отношения подростка в семье, школьным коллективе со сверстниками), социальная направленность личности подростка (стремление занять определённое социально приемлемое место в обществе, коллективе), развитое самосознание (принятие себя, интерес и мотивированность к социальнозначимой деятельности и др.) выступают важными показателями социального здоровья подростков.[19]

Состояние здоровья (физического, психоэмоционального, социального)подростков и молодежи зависит от множества причин, в том числе и от вовлечённости части из них в употребление наркотических средств и психотропных веществ.

Профилактика употребления наркотических средств и психотропных веществ (ПАВ) в образовательной среде – это комплексная работа по созданию условий для формирования показателей социального здоровья обучающихся и содействию в устранении причин, которые способствуют формированию аддиктивного (зависимого поведения) подростков.

Санкт-Петербургской академией постдипломного педагогического образования с 2011 года проводится мониторинговое исследование, направленное на выявление факторов, влияющих на употребление наркотических средств и психотропных веществ подростками и молодыми людьми от 13 до 18 лет. Такими факторами являются: отношение к употреблению и непосредственно употребление ПАВ, личностные характеристики, ценностные ориентации, представления о будущем, являющиеся факторами риска и защиты, организация досуга, занятия спортом как альтернатива вовлечения подростков в употребление ПАВ.

Исследования показывают, что с точки зрения социально-педагогического статуса (низкая самооценка, мотивация и интерес к учебной деятельности, переживание негативных эмоциональных состояний, влияющих на поведение, острых конфликтных и кризисных ситуаций) порядка 10%−15%, обучающихся общеобразовательных организаций имеют сегодня достаточно высокий риск наркопотребления.

Среди факторов риска начала употребления наркотиков и других психоактивных веществ значительную роль играют трудности и проблемы в социальном взаимодействии с окружающими людьми (семья, школьный коллектив, сверстники). При этом определено, что ведущими среди семейных факторов риска преимущественно являются не сами факты полноты и состава семьи и её финансового благополучия, а факт недостаточной педагогической и воспитательной компетентности родителей, их неготовность без назидания и морализирования обсуждать с подростками их личные проблемы, слабый контроль у части родителей (18%) времяпровождения детей, предоставление их самим себе. Родители готовы заботиться о детях, помогать им в делах и финансово, но они мало компетентны (большинство), или имеют недостаточно времени для того чтобы давать советы по поводу учёбы, а также испытывают значительные трудности или неготовность (таких родителей в целом треть) в обсуждении со своими повзрослевшими детьми их личных проблем.

В подростковом возрасте, когда ведущей деятельностью становится общение, друзья играют в ряде случаев решающее значение в принятии решений и поведении подростка. В целом к группе риска по признаку «Уровень поддержки обучающихся общеобразовательных организаций со стороны друзей» можно отнести сегодня порядка 17% респондентов, которым трудно получить от друзей тепло и поддержку, 39%, которым трудно обсудить с друзьями личные проблемы и 23% испытывающих трудности в получении от друзей реальной помощи в делах. Таким образом, исследование обозначило сравнительно новый феномен – достаточно высокий уровень личностной отчуждённости значительной части современных подростков друг от друга (косвенно – высокий уровень их одиночества), поверхностность их «дружеских отношений» (подростки с одной стороны в большинстве своём отмечают, что им легко получить от друзей «тепло и заботу», но при этом значительная часть из них не имеет возможность обсудить с друзьями свои личные проблемы). При этом, по данным исследования, уровень давления группы сверстников, оказывающий воздействие на поведение и поступки респондентов в контексте рисков употребления наркотиков и психоактивных веществ является высоким. Кроме того, помощь в учёбе подростки сегодня получают преимущественно у друзей, а не у родителей, что воспроизводит риски недостаточной успешности в учёбе (такая помощь может носить лишь эпизодический характер). Серьёзной проблемой является и то, что существующую у подростков потребность в обсуждении личных проблем сегодня недостаточно удовлетворяют как родители, так и окружение.

По данным проведённого исследования (самооценка респондентами употребления ПАВ), периодически употребляют табак (сигареты) 9% подростков, алкогольные напитки (исключая пиво) 8%, пиво 6%, джин-тоник 2%, наркотики 2% респондентов из общеобразовательных организаций. При этом одновременно респонденты общеобразовательных организаций указали, что курят табак (сигареты) суммарно 84% сверстников в их компании, пьют алкогольные напитки (исключая пиво) 83%, пиво 55%, джин-тоник 68%, употребляют наркотики 68% сверстников из ближнего окружения. Таким образом, уровень фактического периодического употребления ПАВ респондентами возможно значительно выше указанного ими, и в целом уровень наркогенности (наркозаражённости) в подростковой среде с учётом мнения респондентов достаточно высокий.

Альтернативой риску употребления психоактивных веществ выступает здоровый образ жизни. К сожалению, ценности, поведенческие установки, представления о «здоровом образе жизни» подростков амбивалентны (внутренне противоречивы), рассогласованы, неадекватны, а сама ценность здорового образа жизни не интериоризирована (личностно не присвоена и не оказывает существенного влияния на поведение). Об этом свидетельствует полученная от респондентов внутренне противоречивая информация о том, что большинство сверстников из их компаний употребляют различные виды ПАВ и наряду с этим занимаются спортом и здоровье для них является основной ценностью. При этом потребности в переживаниях красоты природы и искусства, уважении окружающих находятся по частоте выбора в структуре ценностей подростков на последнем месте в рейтинге, таким образом, ни эстетические потребности, ни мнение окружающих людей не выступают сегодня эффективными регуляторами поведения подростков, что также выступает определённым социальным риском способным инициировать употребление ими ПАВ.

В качестве трёх ведущих (по количественным показателям) причин первых проб и начала употребления наркотических средств и психоактивных веществ обучающиеся общеобразовательных организаций указали:

* разнообразные причины, обусловленные особенностями подросткового возраста – в том числе преимущественно «интересом и любопытством» (суммарно 44%);
* различные жизненные ситуации, которые можно характеризовать как «ситуативный фактор» в сочетании с незанятостью (отсутствием адекватных потребностям подростков форм досуга) (суммарно 19%);
* различные психоэмоциональные проблемы − 14%, в том числе связанные с депрессиями, ссорами, одиночеством и др.

Возраст наиболее массового начала употребления обучающимися общеобразовательных организаций табака (сигарет) 11 лет и младше, алкогольных напитков (исключая пиво) 14-15 лет, пива 13 лет, наркотиков 13 лет[[1]](#footnote-1). Поэтому для предупреждения и противодействия названным социальным проблемам и рискам актуальным в деятельности современной школы является реализация для обучающихся 5-9 классов программ профилактики употребления психоактивных веществ, включение их в учебную, воспитательную, внеурочную деятельность. Программа имеет аксиологический (ценностный) и одновременно профилактический характер, направлена на трансформацию системы ценностей подростка из деструктивной области, связанной с рисками употребления ПАВ в созидательное, творческое русло. Она имеет практический характер и ориентирована на формирование компетенций, позволяющих подросткам выстраивать свою жизнь вне наркотического пространства не потому, что оно устрашающе разрушительно, а потому, что реальность более ярко окрашена, интересна и увлекательна. Таким образом, программа направленана профилактику употребления наркотических средств и психотропных веществ путём создания социально-педагогических условий развития личности подростков, содействия формированию негативного отношения к употреблению ПАВ, представлений о здоровом образе жизни и важнейших социальных навыках, способствующих успешной адаптации в современном обществе.

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС к организации профилактической работы в основной школе.

Поскольку ведущей деятельностью и важнейшей потребностью подросткового возраста является общение, в программе большое внимание уделяется формированию навыков коммуникативной компетентности как средства, с помощью которого формируются защищающие от употребления ПАВ установки и способы поведения. Программа основана на методологии компетентностного подхода и предполагает не ставшее традиционной формой профилактики информирование подростков о наркотиках и последствиях их действия, а практику, тренировку, направленную на развитие у подростков личностных качеств, предоставляющих возможности решения возникающих проблем конструктивными путями, ориентированными на достижение успеха и удовлетворенности в жизни. Программа ориентирована одновременно на профилактику потребления ПАВ и формирование правовой культуры подростка, как одного из условий успешности профилактической деятельности, и опирается на современную нормативную правовую базу.

Предлагаемая программа внеурочной деятельности одновременно рассматривается как комплексная – то естьпредполагающая последовательный переход от общих воспитательных результатов первого уровня к специфическим личностным результатам третьего уровня в различных видах внеурочной деятельности,и как возрастная, то есть соотносящаяся с возрастными категориями обучающихся 6, 7 классов.

Программа разработана с учётом тематического планирования курсов ОБЖ, биологии, физической культуры и включает в себя профилактику употребления обучающимися табака, алкоголя, наркотиков и других ПАВ, влияющих на состояние сознания, в том числе, пиво и джин-тоники, культуру жизни без наркотиков.

Интерес подростков к программе может быть обусловлен прежде всего, принципами её построения. Эти принципы звучат так: ответственность, прежде всего ученика, а не учителя; доверие – учитель не контролирует, а поддерживает, сопровождает; открытость – трудности не скрываются, а разрешаются. В самостоятельном общественном действии юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком.

Основная форма работы – групповое взаимодействие, участие в работе всего класса (с ориентацией на подростков, требующих особого педагогического внимания).

Занятия при реализации программы как это рекомендовано для всех форм работы в рамках внеурочной деятельности, не должны походить на традиционные уроки по общеобразовательным предметам, важным условием проведения рефлексивных и интерактивных бесед является соблюдение формы круга как пространства партнерского педагогического общения обучающихся и учителя, учёт правил и закономерностей организации групповой работы. Педагог становится активным участником взаимодействия при соблюдении принципов партнерских отношений, личностно ориентированного и делового общения с подростками.

Важным при реализации программы является обучение подростков принятию правил работы в группе: постоянство в работе над имеющейся целью как важное условие формирования произвольной регуляции деятельности, умение подчиняться правилам и организовывать свою деятельность во времени.

В рамках курса предлагается использовать диагностирующие материалы, применение ,позволит получить результаты, направленные на решение (то есть изменение актуального состояния в случае выявления социально-эмоциональных проблем), а не на констатацию наличия (то есть постановку «диагноза») социально-эмоциональных проблем.

Одним из условий эффективности и достижения результатов в процессе реализации программы является собственное ценностное самоопределение педагога относительно употребления ПАВ, регулярное повышение своей профессиональной компетентности в сфере профилактики употребления наркотических средств и психотропных веществ обучающимися и вовлечённости их в деятельность, связанную с незаконным оборотом наркотиков.

Одним из важных требований к проведению внеурочных занятий по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ обучающимися является привлечение к этой деятельности родителей, заключение с ними своеобразного «общественного договора» о принятии ими части ответственности за успешность интериоризации их детьми ценностей и формируемых на занятиях моделей здорового безопасного для здоровья и жизни поведения, исключающего употребление ПАВ. С этой целью проводится предварительная беседа с родителями о программе «Я принимаю вызов!» на родительском собрании либо индивидуально.

**Нормативная правовая база программы**

* Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2012 годы (утверждена Указом Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 г. № 761).
* Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года (Указ президента Российской Федерации от 12 мая 2009 г. № 537).
* Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года (утверждена Указом Президента Российской Федерации от 9 июня 2010 г. № 690).
* Концепция реализации государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации на период до 2020 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2009 г. № 2128-р).
* Концепция осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2010-2015 годы (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 23 сентября 2010 г. № 1563-р).
* Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 сентября 2011 г. № МД-1197/06).
* Федеральный закон от 08 января 1998 г. № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах».
* Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации».
* Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
* Федеральный закон от 7 июня 2013 г. № 120-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам профилактики немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ».
* Распоряжение Правительства Российской Федерации от 15 октября 2012 г. № 1916-р «План первоочередных мероприятий до 2014 года по реализации важнейших положений Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы». (глава V. «Создание системы защиты и обеспечения прав и интересов детей и дружественного к ребёнку правосудия»).
* Федеральный закон «О рекламе» от 13.03.2006 № 38-ФЗ (действующая редакция от 08.03.2015).
* Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
* [Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ (ред. от 13.07.2015) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015)](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/).
* Федеральный закон от 7 июня 2013 г. № 120-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам профилактики немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ».

**Научно-теоретическое обоснование курса:**

* Методологические принципы профилактической и реабилитационной работы, предложенные Н.А. Сиротой, В.М. Ялтонским. Согласно данной теории, употребление ПАВ в качестве адаптационного механизма к стрессу более вероятно, когда степень стресса высока, а копинг-ресурсы (ресурсы совладания) истощены или недостаточны.
* Методологические подходы к обоснованию стратегий совладающего поведения детей и подростков И.М. Никольской, Р.М. Грановской.
* Методологические подходы к понятию «стратегии преодоления трудностей» (coping), к содержанию которых относится формирование таких качеств и умений, которые позволяют человеку не просто справляться с возникающими трудностями, но чувствовать, что он, как личность, стал сильнее, компетентнее, его возможности выросли (Рем-Шмидт X., 1994). По мнению специалистов, формирование воли у подростков в 12−14-летнем возрасте эффективно осуществляется в русле именно такого общего контекста.
* Концептуальные положения Л.С. Выготского, в рамках которых социальная ситуация развития – положение ребёнка в обществе, система его отношений со взрослыми и сверстниками определяет его психическое развитие, а её изменение – переход от одного возрастного периода к другому. Социальная ситуация имеет динамический характер, создаётся в процессе живого взаимодействия между ребёнком и его окружением.
* Концептуальные положения А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина о ведущих типах деятельности и принципиальной роли совместной деятельности для развития ребёнка.
* Концептуальные положения теории о личности как системе отношений к себе и окружающим. В.Н. Мясищева.
* Положения эпигенетической теории Э. Эриксона о жизни человека как прохождении им на психосоциальном уровне восьми стадий психосоциального развития. Нарушения в прохождении соответствующей подростковому периоду стадии развития приводят к кризису самотождественности или ролевого смешения (чаще всего он характеризуется неспособностью выбрать карьеру или продолжить образование). Кризис самотождественности у подростков может протекать в формах специфического для подросткового возраста конфликта, сопровождающегося чувством своей бесполезности, душевного разлада и бесцельности и имеет риск поиска «негативной» самотождественности как стремления к проявлениям делинквентного поведения.
* Методологические принципы концепции транзактного анализа Э. Берна, в рамках которой структура личности представлена как динамическое сочетание трёх «эго-состояний» «Я» (комплексных характеристик, отражающих эмоциональное состояние, мимику, жесты, поведенческие проявления личности в данный момент времени) − «Родитель», «Взрослый», «Ребёнок».
* Методологические принципы теории социального научения:

- положения Н. Миллера и Дж. Долларда о научении как формировании желательных социальных действий на основе подкрепления как стимула, который усиливает тенденцию к повторению ранее возникнувшей реакции;

- идеи Б. Скиннера о возможности изменения поведения в желательном направлении на основе положительного (положительное подкрепление-возможность получить поощрение за выполнение актуальных социальных требований) и отрицательного подкрепления (отрицательное подкрепление-создание условий для выполнение необходимых, но нежелательных для субъекта социально ориентированных действий (например, уборка своих игрушек ребёнком чтобы избежать недовольства родителей) как условие избегания социальных санкций);

- положения теории социального научения Дж. Роттера: главным или основным типам поведения можно научиться в социальных ситуациях, и эти типы поведения сложным образом соединены с нуждами, требующими удовлетворения потребности в сотрудничестве с другими людьми; поведение человека целенаправленно, то есть у людей существует стремление двигаться к ожидаемым целям и поведение человека определяется ожиданием, что данное действие приведёт, в конечном итоге, к будущим поощрениям; прогноз поведения человека в сложных ситуациях возможно сделать на основе анализа взаимодействие четырёх переменных: потенциала поведения (вероятность данного поведения, встречающегося в какой-то ситуации или ситуациях в связи с каким-то одним подкреплением или подкреплениями), ожидания (обусловленности ожидания субъектом значимого для него подкрепления при выборе своего поведения), ценности подкрепления и психологической ситуации;

- идеи А. Бандуры о возможности моделирования желательного социального поведения ребёнка на основе подражания при условии подкрепления, которое необходимо для того, чтобы усилить и сохранить поведение, сформированное благодаря подражанию;

- принципы клиент-центрированной терапии К. Роджерса, согласно которой необходимо стремиться создать атмосферу, в которой факторы, деформирующие личность, могут быть устранены, внутренняя природа (или сущность) человека позитивна, конструктивна и социальна и что эта природа проявляет себя в человеке, когда в его взаимоотношениях с другим людьми, в работе с ним создается атмосфера безусловного позитивного принятия, эмпатического понимания и конгруэнтности (конгруентность понимается в теории К. Роджерса как наличие соответствия/несоответствия Я-концепции реальным переживаниям людей).

- положения теории стресса Г. Селье, в рамках которой феномен стресса рассматривается как последовательное развитие, трех стадий адаптационной перестройки гомеостатических механизмов организма, взаимосвязанных с адаптационными ресурсами личности.

Концептуальные положения В.А. Караковского, Л.И. Новиковой, Н.Л. Селивановой, рассматривающих воспитание как процесс создания и функционирования детско-взрослой общности, в рамках которого происходит становление индивидуальной картины мира ребёнка, и как процесс управления развитием личности ребёнка через создание благоприятных условий, а само развитие личности – как процесс самостоятельного конструирования мира, то есть процесс саморазвития ребёнка.

* Мониторинговые исследования, направленные на выявление факторов, влияющих на употребление наркотических средств и психотропных веществ подростками и молодыми людьми от 13 до 18 лет. СПб АППО. 2011-2014 г.г. (Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих).

*Возрастные особенности обучающихся 6, 7 классов, которые могут обуславливать возможные риски употребления ПАВ.*

Тематическое содержание программы сформировано с учётом психолого-педагогических особенностей развития обучающихся 6−7 классов.

На смену учебной деятельности как ведущей, характерной для детей младшего школьного возраста, при её несомненной важности, в подростковом возрасте приходит личностно-ориентированное общение. Личностно-ориентированное рефлексивное общение педагога и подростка, позволяющее школьникам осознать и выразить своё ценностное отношение к широкому кругу социальных проблем, выступающих рисками употребления ПАВ, практическая направленность на достижение метапредметных результатов (УУД), позволяющих успешно справляться с возникающими трудностями, принимать всё новые вызовы современности, сохраняя и развивая здоровую самоидентичность, выступают ключевыми условиями реализации программы.

Психолого-педагогические особенности обучающихся 6 классов обусловлены содержанием важного этапа психофизиологического и социального развития ребёнка10−11 лет – переходом к кризису младшего подросткового возраста, началом перехода от детства к взрослости, при котором центральным и специфическим новообразованием личности подростка выступают возникновение и развитие у него самосознания – представления о том, что он уже не ребёнок, а также внутренняя переориентация с правил и ограничений, связанных с моралью послушания, на нормы поведения взрослых. На этом возрастном этапе происходит переход от учебных действий, характерных для начальной школы к новой внутренней позиции − направленности на самостоятельный познавательный поиск, постановку целей, освоение и самостоятельное осуществление контрольных и оценочных действий и возможностей их использования в учебной и внеучебной деятельности, развитие рефлексии и способности проектирования собственной деятельности, построения жизненных планов во временной перспективе; овладением коммуникативными средствами и способами организации кооперации и сотрудничества; изменение формы организации учебной деятельности и учебного сотрудничества от классно-урочной к лабораторно-семинарской, лекционно-лабораторной, исследовательской. [Основная программа]

Как отмечает И. В. Дубровина, психолого-педагогические особенности обучающихся 6 класса связаны с продолжающимся развитием и дальнейшим развертыванием вышеназванных тенденций и процессов, и характеризуются укреплением чувства взрослости, формированием адекватных форм утверждения самостоятельности, личной автономии, развитием интереса к себе, стремлением разобраться в своих способностях, поступках, формированием первичных навыков самоанализа, развитием чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки на основе развития научного типа мышления. Успешная социализации подростка в этом возрасте осуществляется прежде всего при условии обеспечения для него возможностей осознавать и на ценностно-эмоциональном уровне выражать собственное отношение к общекультурным образцам, нормам, эталонам и закономерностям взаимодействия с окружающим миром. В противном случае у подростков могут формироваться и на каждом последующем возрастном этапе выражаться во всё большей степени образцы поведения, направленные на антагонистическое отрицание и неприятие предлагаемых взрослыми вышеназванных образцов, норм, эталонов и закономерностей взаимодействия с окружающим миром, включая употребление табака, алкоголя, наркотиков и других стимулирующих психику и изменяющих сознание препаратов. Продолжается формирование широкого аспекта способностей и интересов, происходит выделение круга устойчивых интересов, формирование интереса к другому человеку как к личности. развиваются и совершенствуются формы и навыки личностного общения в группе сверстников, способы взаимопонимания, развитие моральных чувств, форм сочувствия и сопереживания к другим людям.

Интерес подростков к собственному внутреннему миру в 7 классе ещё более усиливается.У cемиклассников формируется умение думать и говорить осебе, они находят необходимые для этого слова, у них развивается личностная рефлексия. Они достаточно охотно, открыто, часто с юмором описывают cебя, свои интересы, увлечения, с интересом участвуют в разговорах со взрослыми и сверстниками, касающихся «проблем Я». В cамоописаниях cемиклассников преобладают характеристики, которые можно обозначить, как «Я могу», «Я умею», «Я интересуюсь», отражающие личную значимость той или иной характеристики для подростка. Представления о собственных возможностях, интересах составляют основу самооценки школьников этого возраста, являются главным предметом их гордости, служат основой для чувства собственного достоинства. Кроме того, в самоописаниях семиклассников отражаются их представления особственном росте, развитии, желание разобраться в происходящих вних переменах[[2]](#footnote-2). Cущественная черта подросткового возраста, оказывающая влияние на поведение, развитие школьника, − сила потребностей, мотивов, интенсивность и острота эмоциональных реакций. Требуется воспитательная работа по обогащению мотивационной сферы подростков, развитию у них широкого круга интересов, увлечений, становлению системы ценностей. Cледует также иметь ввиду отмечавшуюся выше повышенную потребность подростков в эмоциональном насыщении, «жажду ощущений», причём новых и сильных, с чем могут быть связаны рискованные формы поведения, любовь к громкой, «бьющей по нервам» (c точки зрения взрослых) музыке, первое знакомство с наркотиками. Наряду с этим, И. В. Дубровина отмечает, что особенностью эмоционального реагирования восьмиклассников является сравнительная лёгкость возникновения у них переживаний эмоциональной напряжённости, психологического стресса. Подростки бурно и непосредственно выражают свои эмоции, они часто не могут сдерживать радость, гнев, замешательство. Противоречивые психологические стремления, достаточно частые в подростковом возрасте (например, конфликт стремления утвердить свою взрослость и боязни последствий), ещё более усиливая общий нестабильный эмоциональный фон, могут приводить к частым и достаточно продолжительным аффектам. Известно, что аффективные реакции имеют сильный и в определённом смысле разрушительный, «взрывной» характер, Особенностью аффекта является полная поглощённость им, своеобразное «сужение» сознания, эмоции в этом случае полностью блокируют интеллектуальный план, и разрядка происходит в виде активного выброса эмоций: ярости, гнева, страха и др. Аффект является свидетельством того, что человек не может найти адекватного выхода из ситуации. На аффективные проявления в подростковом возрасте существенное влияние оказывает повышенная чувствительность к ситуациям, актуализирующим ведущие потребности возраста, прежде всего потребность в самоутверждении.

В своей работе "Мозг. Обучение. Здоровье" Ротенберг В.С., Бондаренко С. М. (1989) обращают внимание на то, что на сохранение эмоциональной устойчивости в наибольшей степени влияет поисковая активность,то есть «деятельность, направленная на изменение неприемлемой ситуации или на изменение своего отношения к ней, или на сохранение благоприятной ситуации вопреки действию угрожающих ей факторов и обстоятельств» ~~[~~47~~]~~

Развитие поисковой активности школьника – важный фактор профилактики эмоциональной напряжённости. Для профилактики эмоциональной напряжённости целесообразно специально включать в различные виды деятельности подростка усложнённые, новые задания, предъявляющие к нему повышенные требования, научить подростка выполнять подобные задания и обеспечить условия для тренировки. Полезно также научить использовать юмор для разрядки эмоционального напряжения. Эффективность обучения подростка управлению своими эмоциональными состояниями, во многом зависит от особенностей его отношения к себе. Завышенная или заниженная самооценка, конфликтные типы самооценок существенно ухудшают эмоциональное самочувствие школьника и создают барьеры для необходимых изменений. В таких случаях следует начинать работу с изменения отношения школьника к себе, улучшения и укрепления его самооценки.

**Цели и задачи курса**

**Цели:**

*Образовательные:* формирование у обучающихся представлений о понятиях «здоровье», «здоровый образ жизни», «социальная ответственность»; ознакомление с причинами и последствиями употребления ПАВ; изучение социальных и правовых норм для понимания ответственности за нарушения законодательства в сфере незаконного оборота наркотических веществ.

*Воспитательные*: формирование у обучающихся ценностейздорового образа жизни, готовностиосмысленно решать повседневные жизненные ситуации, связанные с риском, в том числе, риском употребления ПАВ, внутренних установок сопротивления социальному давлению группы, связанному с рисками употребления ПАВ

*Развивающие:* развитие у обучающихся критического мышления в отношении информации связанной с ПАВ и мотивации к социально одобряемой деятельности; формирование у подростков нового положительного опыта для личностного развития в процессе межличностного и группового содержательного общения; создание в процессе совместной деятельности педагогов и школьников благоприятных условий для становления и развития личности обучающихся, присвоения ими внутренней ответственности за принятие на когнитивном, эмоциональном, поведенческом уровнях ценностей и норм здорового образа жизни; формирование копинг-стратегий и внутренних защит от употребления ПАВ.

**Задачи:**

1. Создать психологические условия, средовые характеристики, способствующие приобретению подростками нового положительного опыта межличностного и группового содержательного общения как фактора защиты личности от употребления ПАВ.

2. Способствовать формированию основ правовой культуры как необходимости следовать социальным и правовым нормам общества на основе ознакомления с этими нормами, в том числе, в сфере незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ.

3. Способствовать формированию паттернов (повторяющихся образцов) правопослушного ответственного поведения, исполнения законов.

4. Способствовать формированию здорового стиля жизни и отрицательного отношения к употреблению ПАВ.

5. Создать предпосылки для формирования готовности принимать осознанные ~~раз~~ решения в повседневных жизненных ситуациях, в том числе, ситуациях, связанных с социальными рисками, ~~с~~ риском употребления ПАВ.

6. Способствовать развитию критического отношения к информации, связанной с ПАВ и предложениям их приобретения и употребления.

7. Содействовать развитию мотивации к социально одобряемой деятельности, исключающей употребление ПАВ.

8. Создать условия для приобретения опыта целеполагания, разработки и реализации собственных идей и проектов в сфере пропаганды здорового образа жизни , законопослушного поведения, предупреждения употребления ПАВ.

Таким образом, реализация программы способствует достижению трёх уровней результатов:

*Первый уровень результатов* – приобретение и усвоение обучающимися в процессе взаимодействия ученика с ведущим взрослым как значимыми для него носителем положительного социального знания и повседневного опыта социальных знаний (об общественных нормах, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), представлений о социальной реальности и повседневной жизни, в которой существуют риски, связанные с проблемой распространения и употребления ПАВ.

*Второй уровень результатов* – развитие социально значимых отношений, получение опыта ценностного отношения к социальной реальности в целом, способствующих формированию установок к здоровому образу жизни и неприятию ПАВ, в процессе взаимодействия обучающихся между собой в защищённой, дружественной среде.

*Третий уровень результатов*– приобретение подростком опыта самостоятельного социально значимого действия, направленного на пропаганду ценностей здорового образа жизни и отрицательного отношения к употреблению ПАВ.

**Формы контроля уровня усвоения содержания**

Программа предусматривает вариативные формы контроля уровня освоения обучающимися содержания разделов (тем):

* тематическиевыставки творческих работ участников;
* викторины;
* заключительным этапом программы является организация и проведение Праздников достижений участников «Шаги к здоровью»;
* анкетирование участников (заполнение анкеты обратной связи);
* обратная связь (рефлексия) участников (устные высказывания участников по определённой заданной ведущим схеме).

**Формы занятий**

Занятия могут проводиться учителями, классными руководителями, педагогами-организаторами, педагогами-психологами, педагогами организаций дополнительного образования в рамках внеурочной деятельности и в части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, в рамках внеурочной деятельности.

Формы работы по программе: интерактивное взаимодействие в больших и малых группах.Использование групповой работы – важнейший элемент современного обучения. Работа в группе позволяет обучающимся приобрести ряд важнейших качеств: умение вырабатывать совместное решение; терпимость к другим людям и позициям; необходимость поиска компромиссов; способность аргументировать свою точку зрения; стремление к диалогу; умение строить отношения с учётом эмоционального состояния других людей, своего собственного, общей атмосферы в группе.

Профилактические занятия реализуются так же через такие формы, как круглые столы, учебные конференции, диспуты, поисковые и научные исследования, социальное проектирование. В программу занятий включены психогимнастические упражнения, элементы аутотренинга, предусмотрено чередование приоритетов эмоциональных, интеллектуальных, поведенческих нагрузок при выполнении заданий и упражнений.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Учебно-тематический план программы профилактики наркомании для обучающихся 6 классов **(34 ч)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы, темы** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** | **Всего часов** |
| **1** | **Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика** | **1** | **1** | **2** |
| **2** | **Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений** | **1** | **1** | **2** |
| 2.1 | Интерактивная беседа «Эмоции и чувства.Как распознавать эмоциональные состояния других людей на основе наблюдения за внешними проявлениями эмоций (мимика, пантомимика, голос и т.д.)» | 1 | 0 | 1 |
| 2.2 | Практикум (тренинг) «Технологии отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний» | 0 | 1 | 1 |
| **3** | **Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. «Посредничество как элемент восстановления межличностных отношений»** | **1** | **2** | **3** |
| 3.1 | Интерактивная беседа «Эффективное общение и конфликты» | 1 | 0 | 1 |
| 3.2 | Ролевая игра «Влияние сверстников: способы отстаивания собственной позиции» | 0 | 1 | 1 |
| 3.3 | Практикум (тренинг) «Технологии сотрудничества и позитивного мышления как профилактика конфликтов» | 0 | 1 | 1 |
| **4** | **Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ** | **2** | **4** | **6** |
| 4.1 | Интерактивная беседа «Понятие Я-концепции и личностное самоопределение» | 1 | 0 | 1 |
| 4.2 | Практикум (тренинг) «Развитие критического мышления в отношении информации связанной с ПАВ и предложений об их приобретении и употреблении» | 0 | 1 | 1 |
| 4.3 | Игровой практикум (тренинг) моделирования ситуаций принятия ответственного решения | 0 | 1 | 1 |
| 4.4 | Дискуссия «Здоровый образ жизни: моя свобода и ответственность» | 0 | 1 | 1 |
| 4.5 | Интерактивная беседа «Психология жизненного успеха. Постановка целей и пути их достижения» | 1 | 0 | 1 |
| 4.6 | Практикум (тренинг) «Открытие себя и своих возможностей» | 0 | 1 | 1 |
| **5** | **Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ** | **3** | **3** | **6** |
| 5.1 | Интерактивная беседа «Стресс как реакция организма на нестандартную жизненную ситуацию. Как справиться со стрессом в школьной жизни» | 1 | 0 | 1 |
| 5.2 | Практикум (тренинг) «Cитуации социального риска и стратегии совладающего с трудностями поведения (коппинг-стратегии)» | 0 | 1 | 1 |
| 5.3 | Ролевая игра «Как совладать со стрессом» | 0 | 1 | 1 |
| 5.4 | Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения ситуации социального риска "Спасибо, нет!"» | 0 | 1 | 1 |
| 5.5 | Интерактивная беседа «Реклама табака и алкоголя как метод воздействия на принятие решения и поведение человека» | 1 | 0 | 1 |
| 5.6 | Интерактивная беседа. «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков» | 1 | 0 | 1 |
| **6** | **Формирования устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ)** | **1** | **4** | **5** |
| 6.1 | Рефлексивная беседа «Употребление ПАВ как риск для здоровья и жизни» | 1 | 0 | 1 |
| 6.2 | Дискуссия «Употребление ПАВ − риск для здоровья и жизни: моя личная позиция» | 0 | 1 | 1 |
| 6.3 | Практикум (тренинг) формирования негативного отношения к употреблению ПАВ | 0 | 1 | 1 |
| 6.4 | Ролевые игры или проигрывание проблемных ситуаций, связанных ПАВ | 0 | 1 | 1 |
| 6.5 | Создание выставки коллективных творческих работ (группа делится на 3-4 подгруппы) «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха» | 0 | 1 | 1 |
| **7** | **Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков** | **0** | **2** | **2** |
| 7.1 | Деловая игра «Административная и уголовная ответственность в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков» | 0 | 1 | 1 |
| 7.2 | Практикум (тренинг) с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность» | 0 | 1 | 1 |
| 8 | **Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ** | **0** | **6** | **6** |
| 8.1 | Диспут «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности» | 0 | 1 | 1 |
| 8.2 | Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ «Здоровый образ жизни – для меня!» | 0 | 1 | 1 |
| 8.3 | Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ, и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ | 0 | 3 | 3 |
| 8.4 | Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ «Здоровый образ жизни – для меня!» | 1 | 1 | 1 |
| 9 | **Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания, и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика** | **0** | **2** | **2** |
| 9.1 | Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика. | 0 | 1 | 1 |
| 9.2 | Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: "Я принимаю вызов!"» | 0 | 1 | 1 |
|  | **ИТОГО** | **9** | **25** | **34** |

**Содержание курса**

**Тема 1. Эффективное общение как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика (2 ч)**

Навыки эффективного общения способствуют становлению личности подростка и его успешной интеграции ~~его~~ в общество. ~~социуме~~. Индивидуально-психологические способности к общению включают в себя: желание вступать в контакт с окружающими: «Я хочу», умение организовать общение: «Я умею», то есть умение слушать, эмоционально сопереживать, решать конфликтные ситуации, знание норм и правил поведения, которым необходимо следовать в общении: «Я знаю». Развитие навыков эффективного общения и сотрудничества помогает созданию позитивной мотивации общения, это способствует формированию личностью защитных механизмов, обеспечивающих преодоление возникающих проблем и барьеров в общении со взрослыми и сверстниками. Для профилактики употребления ПАВ обучающимися важное значение имеет степень сформированности коммуникативных навыков, обеспечивающих возможность выбора эффективных стратегий поведения в различных ситуациях социального взаимодействия, в том числе, в ситуациях, связанных с риском вовлечения в группы сверстников, демонстрирующих аддиктивные (зависимые) формы поведения.

*Основные понятия:* общение как базовая потребность человека. Техники общения. Коммуникативная рефлексия. Эмпатия. Технологии невербального общения. формирование умения выполнять совместные задания.

*Формы работы:* круг знакомства, рефлексивное общение. Игра как метод моделирования поведения в совместной деятельности.

*Первичная диагностика:*

* "Шкала наблюдений" за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ (Н.И Цыганкова, О.В. Эрлих).
* Методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств)» В.В. Синявского, Б.А. Федоршина
* *Контроль уровня освоения учащимися содержания темы 1:*анкета обратной связи.

**Тема 2. Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений (2 ч)**

В подростковом возрасте негативные переживания могут спровоцировать начало употребления ПАВ. Способность распознавать и дифференцировать свои эмоциональные состояния и эмоциональные состояния окружающих, умение регулировать своё эмоциональное состояние и контролировать своё поведение помогают подростку преодолеть негативные переживания, чувство беспомощности, несостоятельности и способствуют повышению авторитета в кругу сверстников, приобретению друзей. Однако, в процессе общения подростков со взрослыми и сверстниками возможно возникновение конфликтов, появление негативных эмоций, в том числе, агрессивных. Важное значение для конструктивного выхода из данных состояний имеет обладание обучающимися практическими умениями справляться с негативными эмоциями и выражать их. Для профилактики употребления ПАВ важную роль играет наличие сформированных практических умений понимания и ненасильственного выражения своих негативных эмоциональных состояний, умения *у*читывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве, наличие навыков саморегуляции эмоциональных состояний.

*Основные понятия:* эмоции и чувства. Агрессия и причины агрессивного поведения. Способы работы с агрессией, гневом. Профилактика агрессивных проявлений. Эмпатия как осознанное понимание и сопереживание чувствам других, выражающаяся в поступках, направленных на помощь и обеспечение эмоционального благополучия. Основы саморегуляции и аутотренинга. Способы улучшения настроения без применения ПАВ.

*Формы работы:* интерактивная беседа, практикум (тренинг), психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций).

Тема 1.1. Интерактивная беседа «Эмоции и чувства. Как распознавать эмоциональные состояния других людей на основе наблюдения за внешними проявлениями эмоций (мимика, пантомимика, голос и т.д.)».

Тема 1.2. Практикум (тренинг) «Технологии отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 2:*обратная связь (рефлексия) участников.

**Тема 3 Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте (3 ч)**

Между людьми часто происходят конфликты. Многие из этих конфликтов люди могут разрешить сами, своевременно осознав их незначительность. Но случаются и более сложные конфликты, с серьёзными последствиями для обеих сторон, с которыми люди не могут справиться сами. Чаще всего, это такие конфликты, в которых с правовой точки зрения есть виновник и пострадавший. Например, избиение, кража, вымогательство, угрозы, оскорбления. Из таких ситуаций трудно выйти самому – нелегко справиться с последствиями, загладить вину. Именно в таких случаях проводятся Программы примирения, которые помогают понять друг друга и прийти к совместному решению, принять на себя долю ответственности за возникновение конфликта и его разрешение. Уверенные в себе подростки, которые умеют эффективно решать конфликты с помощью переговоров, правильно оценивают свои чувства и потребности, в большей степени способны противостоять негативному влиянию группы сверстников – приобретают способность сознательно выстраивать своё поведение, направленное на достижение здорового образа жизни. Обучающиеся должны осознавать всю силу такого фактора, как влияние подростковой среды (компании сверстников) и осознавать, что каждый из нас в ответе за своё собственное здоровье, и что, кроме того, мы должны беречь также и здоровье окружающих нас людей.

*Основные понятия:* психология конфликта. Профилактика конфликтов. Поведение в конфликте. Способы разрешения конфликтов. Психологические принципы общения и сотрудничества. Влияние сверстников. Команда как форма сотрудничества в современном мире. Положительное значение конфликта. Техники, способствующие взаимопониманию. Позитивное мышление.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Ролевая игра. Практикум (тренинг).

Тема 3.1. Интерактивная беседа «Эффективное общение и конфликты».

Тема 3.2. Ролевая игра «Влияние сверстников: способы отстаивания собственной позиции».

Тема 3.3. Практикум (тренинг) «Технологии сотрудничества и позитивного мышления как профилактика конфликтов».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 3:*самооценка участниками своих навыков продуктивного поведения в конфликте со сверстниками, отстаивания собственной позиции в условиях влияния сверстников, владения навыками позитивного мышления (по пятибалльной шкале) до и после освоения темы. Обратная связь (рефлексия) участников.

**Тема 4 Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ** **(6 ч)**

Развитие критического мышления, позитивного образа Я, рефлексии в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, формирование практических умений принятия ответственных решений, знаний о здоровом образе жизни играют важное значение в профилактике употребления ПАВ подростками и их личностном самоопределении. В задачи занятия входит не только изучение влияния ПАВ, и в частности, курения на организм, но также выполнение определённых упражнений, способствующих укреплению в обучающихся чувства уважения к самому себе. Каждый человек имеет право на свободу выбора: курить или не курить, но наш выбор не может быть по-настоящему свободным, и отвечать нашим интересам, если мы не познали самого себя, свои нравственные ценности и цели, и человек находиться в неведении относительно внешних воздействий, которые влияют на принятие решений. Важно донести до подростков информацию о том, что оптимальное решение относительно употребления ПАВ можно принять, только осознав, что ты за человек, кем хочешь быть, как стать тем, кем тебе бы хотелось. Очень важно, чтобы подростки положительно оценивали себя и свои возможности и были информированы о пагубных последствиях употребления ПАВ, сформировали собственное адекватное критическое отношение к ПАВ и их потребителям.

*Основные понятия:* Я-концепция. Саморазвитие, самореализация.Мотивация достижения успеха. Рефлексия как свойство личности. Свобода и ответственность. Умение делать выбор, самоопределение и принятие ответственных решений.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг). Дискуссия.

Тема 4.1.Интерактивная беседа «Понятие Я-концепции и личностное самоопределение».

Тема 4.2. Практикум (тренинг) «Развитие критического мышления в отношении информации связанной с ПАВ и предложений об их приобретении и употреблении».

Тема 4.3. Игровой практикум (тренинг) моделирования ситуаций принятия ответственного решения.

Тема 4.4. Дискуссия «Здоровый образ жизни: моя свобода и ответственность».

Тема 4.5. Интерактивная беседа «Психология жизненного успеха. Постановка целей и пути их достижения».

Тема 4.6. Практикум (тренинг) «Открытие себя и своих возможностей».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 4:* обратная связь (рефлексия) участников.

**Тема 5. Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ (5 ч)**

Подростковый возраст – период, когда закладываются основные черты характера, стиль поведения человека, его привычки, жизненные ориентации и т.д. Одним из факторов, способных помешать нормальному (без отклонений) становлению личности подростка может стать перенесённый стресс. Реакцией подростков на стресс зачастую становится появление эмоциональных и поведенческих проблем. Злоупотребление психоактивными веществами может стать способом разрядить стресс или временно справиться с проблемами, которые подросток ~~нельзя~~ неспособен решить более адаптивно. У подростков, как правило, репертуар использования стратегий совладающего с проблемами поведения невелик. Важной педагогической задачей становится расширение репертуара стратегий совладающего поведения подростков, что способствует повышению стрессоустойчивости и формированию механизма психологических защит личности подростков в различных жизненных ситуациях, в том числе, в ситуациях социального риска, связанных с ПАВ.

Человек в подростковом возрасте наиболее уязвим, и ему свойственны потребности в переживаниях. У подростка происходит переоценка ценностей, ему просто необходимо ощущение насыщенного переживания, поэтому он стремится к экстремальным ощущениям, таким, где есть неопределенность, риск. В таких ситуациях может возникнуть риск приобщения подростка к ПАВ. Важной задачей становится обучение подростков навыкам безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в пробы ПАВ, с риском причинения вреда здоровью или жизни ребёнка лицами, находящимися в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Интернет-пространство является обширной зоной риска для подростков в аспекте предложения и распространения информации о ПАВ. Роскомнадзором проводится блокировка Интернет-сайтов, вредных для здоровья детей. Способность и готовность к использованию ИКТ в целях обучения и развития является одним из механизмов защиты от негативного влияния Интернет-пространства при использовании различных гаджетов, в том числе, мобильных телефонов.

*Основные понятия:* Стрессоустойчивость личности. Стрессы в школьной жизни. Представление о ситуациях, связанных с предложением и употреблением ПАВ как ситуациях социального риска. Понятия и представления о безопасном поведении и социальных рисках, связанных с ПАВ. Риски и безопасное поведение в информационно-коммуникативной сети Интернет.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 5.1. Интерактивная беседа. «Стресс как реакция организма на нестандартную жизненную ситуацию. Как справиться со стрессом в школьной жизни».

Тема 5.2. Практикум (тренинг) «Cитуации социального риска и стратегии совладающего с трудностями поведения (копинг-стратегии)».

Тема 5.3. Ролевая игра «Как совладать со стрессом».

Тема 5.4. Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения в ситуации социального риска "Спасибо, нет!"».

Тема 5.5. Интерактивная беседа «Реклама табака и алкоголя как метод воздействия на принятие решения и поведение человека».

Тема 5.6. Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 5:*обратная связь (рефлексия) участников.

**Тема 6. Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ) (5 ч)**

Употребление ПАВ подростками является актуальной социальной проблемой. Когда подростку предлагают попробовать ПАВ, его решение основывается на различных факторах, в том числе, на истинных или ложных представлениях о ПАВ. Под давлением противоречивых влияний молодой человек не всегда принимает свои решения разумно, с учётом информации о вреде ПАВ и преимуществах здорового образа жизни. Формирование и укрепление антинаркотических установок (неприятие любых форм наркотизации, понимание употребления психоактивных веществ как угрозы внутренней стабильности, здоровью, социальному благополучию) как условие предупреждения вовлечения в употребление ПАВ

В процессе реализации программы важно не просто говорить о вреде и пользе ПАВ, предлагая, тем самым, участникам пассивную позицию «объекта информирования» а способствовать формированию у них ценностей здорового стиля жизни, обучать их ставить реальные и достижимые цели, вырабатывать план действий, реализовывать своё право на выбор и ответственность. Для решения этих задач необходимо обучать подростков технологиям рефлексивного общения, отстаивания своей позиции, точки зрения.

*Основные понятия:* Безопасное поведение. Социальные риски. Причины начала употребления ПАВ. Употребление ПАВ как социальная проблема. Истинные или ложные представления о ПАВ. Навыки принятия ответственного решения. Модификация и коррекция присущих некоторым участникам группы дезадаптивных моделей поведения.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 6.1. Рефлексивная беседа «Употребление ПАВ как риск для здоровья и жизни».

Тема 6.2. Дискуссия «Употребление ПАВ – риск для здоровья и жизни: моя личная позиция».

Тема 6.3. Практикум (тренинг) формирования негативного отношения к употреблению ПАВ.

Тема 6.4. Ролевые игры или пьесы о проблемных ситуациях, связанных ПАВ.

Тема 6.5. Создание выставки коллективных творческих работ (группа делится на 3-4 подгруппы) «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 6:*анкета обратной связи.

**Тема 7. Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков (2 ч)**

Для профилактики употребления ПАВ подростками большое значение имеет формирование у них основ правовой культуры, представлений о своих правах и обязанностях, о правовых нормах, в том числе, в сфере административной и уголовной ответственности за применение и распространение ПАВ. Факторами защиты личности в данной сфере в определенной степени выступают умения вступать в диалог и вести его на основе равноправных отношений, взаимного уважения и принятия, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, в дискуссии, умение аргументировать свою позицию.

*Основные понятия:* Правовая культура. Административная и уголовная ответственность. Права и обязанности несовершеннолетних.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг)

Тема 7.1. Деловая игра «Административная и уголовная ответственность в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков».

Тема 7.2. Практикум (тренинг) с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 7:* обратная связь (рефлексия) участников.

**Тема 8. Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ (6 ч)**

Социальное проектирование направлено на удовлетворение потребности подростка в самореализации, в успехе и проверке своих возможностей. Именно в ходе социального проектирования могут сформироваться те значимые, одобряемые обществом навыки социального поведения, выбор которых мотивируется и осуществляется в ходе теоретических уроков. Разработка и реализация индивидуальных и групповых проектов по пропаганде ЗОЖ и негативного отношению к немедицинскому употреблению ПАВ. Участниками может быть проведено небольшое социологическое исследование в школе. Выбирается тема, которая может заинтересовать участников, например, «Что делают мои ровесники, чтобы сохранить свое здоровье?».

*Основные понятия:* здоровье и здоровый образ жизни. Ценностное отношение к здоровью. Ценности здорового образа жизни. Критическое мышление. Рефлексивное общение. Целеполагание в сфере пропаганды здорового образа жизни. Создание условий для пропаганды и формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни в образовательной организации. Добровольчество подростков в сфере пропаганды ЗОЖ как механизм интериоризациипредставлений о здоровом образе жизни современного человека и формирования лидерских качеств личности. Привлечение внимания подростков к проектированию собственного направления здорового образа жизни ~~.~~ Социальная проба, социальная практика, социальный проект как виды социального проектирования.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 8.1. Диспут «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности».

Тема 8.2. Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ: «Здоровый образ жизни – для меня!»

Тема 8.3. Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ, (3 ч).

Тема 8.4. Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 8:*выставка проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ «Здоровый образ жизни – для меня!».

**Тема 9. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика** **(2 ч)**

Представления о будущем является показателем социальной зрелости подростка. Если эти представления ориентированы на успешное будущее – это дополнительный фактор профилактики ~~от~~ рисков наркопотребления. Если такие представления отсутствуют или имеют негативную направленность – это дополнительный фактор риска наркопотребления. В подростковом возрасте начинает складываться способность к построению жизненных планов во временной перспективе. Важным фактором предупреждения и отказа от употребления ПАВ является способность к прогнозированию как способу предвидения будущих событий. Поэтому в рамках профилактики употребления наркотических средств и психотропных веществ обучающимися важное значение приобретает овладение ими на практике навыками проектирования успешного и здорового будущего, целеполагания и умения адекватно оценивать свои возможности для достижения цели в различных сферах самостоятельной деятельности, прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения поставленных целей, выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ.

*Основные понятия:* навыки построения будущего на основе полученных в ходе освоения программы знаний и практического опыта.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг). Заключительная диагностика.

Тема 11.1. Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика.

Тема 11.2. Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: "Я принимаю вызов!"».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 9:* фестиваль достижений «Шаги к здоровью: "Я принимаю вызов!"».

*Заключительная диагностика:*

"Шкала наблюдений" за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ (Н.И Цыганкова, О.В. Эрлих),

Методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств)» В.В. Синявского, Б.А. Федоршина.

Приобретение подростком опыта самостоятельного социально значимого действия, направленного на пропаганду ценностей здорового образа жизни и отрицательного отношения к употреблению ПАВ можно зафиксировать, наблюдая за характером (степенью мотивированности, активности, компетентности) его участия в разработке и реализации социальных проектов, мероприятиях по контролю усвоения знаний в рамках тематических блоков.

**Формы работы по программе**

В учебно-тематическом плане курса "Я принимаю вызов!" предусмотрено применение ряда интерактивных форм обучения −рефлексивное взаимодействие в больших и малых группах,интерактивная и рефлексивная беседа, практикум (тренинг), деловая и ролевая игра, диспут, дискуссия.

Как известно, в настоящее время в педагогике выделяют несколько моделей обучения:

* Пассивная(традиционная) – обучаемый выступает в роли «объекта» обучения (слушает , смотрит, выполняет задания);
* Активная – обучаемый начинает выступать «субъектом» обучения (появляются самостоятельная работа с элементами поисковой деятельности, творческие задания);
* Интерактивная – процесс обучения осуществляется в условиях постоянного, активного взаимодействия всех обучаемых. Ученик и педагог выступают на ценностном уровне равноправными субъектами обучения [14].

В традиционной, или директивной модели организации обучения акцент ставится на достижение результата путем передачи определенной суммы знаний, с их последующим воспроизведением обучающимися, однонаправленного воздействия учителя на учеников в жестко структурированном педагогическом пространстве (ряды столов в классном помещении, за которыми сидят дети, "венчает" эту конструкцию стол учителя, «возглавляющего» учебный процесс и доминирующего в нем.

В интерактивной модели организации обучения акцент ставится на личностное понимание обучающимися предлагаемого учебного материала, предполагается и поощряется его «авторская» интерпретация со стороны учеников. Однонаправленное воздействие педагога изменяется на организацию активного взаимодействия учащихся друг с другом и с учителем,предусматривается постоянная обратная связь со стороны детей (см. Методические рекомендации к курсу "Я принимаю вызов!", 5 класс), создаются условия для их активности, с целью творческой переработки поступающей информации. Педагогическое пространство теряет жесткую структурированность, это может быть круг, работа в парах, малых группах, игровое взаимодействие и пр. Педагог из доминирующего «начальника» учебного процесса, превращается в партнера по интерактивному взаимодействию.

Понятие интерактивность имеет в своей основе английское по происхождению слово “interact”, состоящее из 2 частей - “inter” — взаимный, и “act” — действовать. Таким образом, “интерактивность” означает способность участников взаимодействовать в совместной деятельности или находиться в режиме диалога (полилога, если речь идет о группе или нескольких участниках).

Специфические особенности интерактивной и традиционной (директивной) моделей обучения представлены ниже в табл.№1. [7].

*Таблица 1*

**Интерактивная и директивная модели организации учебного процесса как выражение ценностей традиционной и гуманистической парадигм в обучении**

**(по Ю.Г. Козулиной и В.Я. Ляудис)**

|  |  |
| --- | --- |
| Директивность | **Интерактивность** |
| Точность и бесспорность информации, сообщаемой на занятиях | Возможность неформальной дискуссии на занятиях |
| Большое число лекций, незначительное число активных форм обучения. | Активные, игровые формы и методы обучения преобладают над репродуктивными, например, традиционным информированием и объяснением. Информационный материал в изложении учителя играет вспомогательную роль. |
| Поощрение исполнительности. В оценочной деятельности преобладает внешний пооперационный контроль в рамках жестко заданных правил.  Самоконтроль отличается ригидностью и ситуативностью. Поощряется соперничество в борьбе за лучшую оценку. | Поощрение инициативы, готовности высказывать собственную точку зрения. В оценочной деятельности преобладают методы фоормирующего оценивания - взаимный и самоконтроль в рамках общих, разделяемых группой ценностей и смыслов. Внутренний контроль быстро формируется в отношении всего поведения в широких границах принимаемых личностью ценностей. Вводятся многообразные формы актуализации для поощрения достигнутого, усиления публичного признания достижений, создания позитивного эмоционального настроя в учебно-воспитательной ситуации. |
| Обучающимся предлагается преимущественно фронтальная (например, опрос) или индивидуальная (например, проверочная работа) формы учебной деятельности. Преобладают репродуктивные задания, действия по образцу, упражнения в заданных способах решения. | Наличие групповых заданий, требующих коллективных усилий. На первый план выдвигаются творческие и продуктивные задания, определяющие смыслы и мотивы выбора учениками тех или иных репродуктивных задач. |

Можно легко заметить, что в рамках интерактивной модели обучения в распоряжении педагога имеется целый ряд соответствующих интерактивных форм организации учебной деятельности применение которых в рамках данного курса будет способствовать достижению поставленным образовательным, воспитательным и развивающим целямпрофилактики употребления психоактивных веществ обучающимися.

Само интерактивное обучение (от англ. interation - взаимодействие) определяется в Педагогическом терминологическм словаре [2]. как обучение, построенное на взаимодействии учащегося с учебным окружением, учебной средой, которая служит областью осваиваемого опыта. Ученик выступает при этом полноправным участником учебного процесса, его опыт − основным источником учебного познания, а педагог в свою очередь при этом не даёт готовых знаний, побуждая участников к самостоятельному поиску. Таким образом, ведущая активность педагога уступает место активности учащихся, и главной задачей педагога становится создание условий для проявления обучающимися инициативы, самопрезентации ими своих самостоятельных возможностей – умений высказывать свое мнение, рассуждать о предмете дискуссийй, ставить новые вопросы по ее содержанию. Педагог начинает выступать не в качестве главного и единственного источник информации, а как помощник для учеников в учебной работе, стимулирующий их познавательную активность, как один (но не единственный) из источников информации.

Принципы организации обучения в режиме интерактивной технологии:

1. Положительная взаимозависимость – члены группы должны понимать, что общая деятельность приносит пользу каждому.
2. Непосредственное взаимодействие – члены группы должны находиться в тесном контакте друг с другом.
3. Индивидуальная ответственность – каждый ученик должен овладеть предложенным материалом, и каждый несёт ответственность за помощь другим (взаимопомощь). Более способные ученики не должны выполнять чужой работы.
4. Развитие навыков совместной работы – ученики должны освоить навыки межличностных отношений, необходимых для успешной работы, например, расспрашивание, распределение, планирование заданий.
5. Оценка работы – во время групповой работы и по ее итогам выделяется специальное время для того, чтобы группа могла оценить, насколько успешно она работает, что с точки зрения каждого участника выступает результатом групповой работы. [24].

Таким образом, интерактивная модель обучения в рамках курса "Я принимаю вызов!" выступает одновременно моделью интерактивного межличностного взаимодействия и предполагает такую организацию обучающей деятельности, при которой, «невозможно» неучастие каждого ученика в коллективном, взаимодополняющим, взаимодействии всех его участников. Важными условиями, позволяющих каждому ученику принять участие в интерактивной работе, преодолеть при этом настороженность и страх неудачи, выступают создание комфортных условий обучения (отказ от традиционной системы формального оценивания достигнутых результатов, эмоциональная поддержка участников, создание атмосферы психологической безопасности), моделирование таких актуальных жизненных ситуаций, к обсуждению которых мотивированы участники, включенность всей группы (за счет принятия правил групповой работы, см. Методические рекомендации по курсу "Я принимаю вызов!", 5 класс) в анализ, обсуждение и решение поставленных вопросов, проблем, ситуаций (кейсов).

**Этапы проведения занятий**

Все занятия проводятся в три этапа:

1. Вводная часть. *Ритуал начала занятия* – проводится с целью создания у участников ощущения принадлежности к группе и настроя на совместную деятельность.

2. Основная часть.

3. Заключительная часть. *Ритуал завершения занятия* – проводится с целью создания у участников ощущения принадлежности к группе и чувства душевного подъёма от совместной деятельности.

**Условия проведения занятий**

Создание атмосферы защищённости и безопасности участников группового взаимодействия обеспечивается принятием правил взаимодействия и поведения на занятиях (см. Методические рекомендации по курсу "Я принимаю вызов!, 5 класс)

**Пространство общения, профилактическая среда**

Важную профилактическую нагрузку несёт специально организованная среда, в рамках которой реализуется программа. Участники создают творческие работы, которые объединяются в выставки и размещаются в определённом месте в классе (или другом помещении по выбору организаторов), становясь постоянным элементом профилактической среды на период проведения программы. Важным принципом участия в выставке является добровольность. Для обучающихся 6 класса в рамках курса предложено создание выставки проектов по пропаганде здорового образа и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению психоактивных веществ «Здоровый образ жизни – для меня!». Важным элементом выставки является организация представления (самопрезентации) творческих работ, рекламных продуктов и социальных проектов, выполненных участниками программы.

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ**

**И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

**Тема 1. Эффективное общение как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика.**

Теоретические занятиявключают рассмотрение содержания основных понятий общения как формы взаимодействия людей между собой. Среди этих понятий для достижения эффективности межличностного взаимодействия важная роль отводится эмпатии и рефлексии. Рефлексия(от англ. reflection) рассматривается как мыслительный (рациональный) процесс, направленный на анализ, понимание, осознание себя: собственных действий, поведения, речи, опыта, чувств, состояний, способностей, характера, отношений с другими и к другим, своих задач, назначения и т.д. Эмпатия(от греч. empatheia — сопереживание)представляется как *э*моциональная отзывчивость человека на переживания другого, разновидность социальных (нравственных) эмоций. Навыки эффективного межличностного взаимодействия, степень сформированности коммуникативных навыков способствуют становлению личности подростка, обеспечивают ему возможность выбора эффективных стратегий поведения в различных ситуациях социального взаимодействия, в том числе, в ситуациях, связанных с риском вовлечения в группы сверстников, демонстрирующих аддиктивные (зависимые) формы поведения.

На практических занятиях используются преимущественно игровые методы интерактивного обученияс элементами тренинга.

Педагогу важно уделить внимание первичной диагностике, которая включает в себя наблюдение заличностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ, выявлению и оценке коммуникативных и организаторских склонностей участников занятий.

Работа с методикой "Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств)" В.В. Синявского, Б.А. Федоршина подробно изложена в Рабочей тетради по курсу "Я принимаю вызов!" для учащихся 5 класса. Более подробно рассмотрим технологию использования в диагностической работе метода "шкалирование".

Педагог сам может принять решение, кто будет заполнять предложенную шкалу − он сам, либо участники занятий. Для этого авторами разработаны два варианта бланков.

*Бланк "Шкала наблюдений" для заполнения педагогами*

**"Шкала наблюдений" за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ (Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Преобладающее (доминирующее) эмоциональное состояние в течение последнего месяца: | | |
| Тревожное, агрессивное, пессимистичное | *0\_1\_2\_3\_4\_5\_6\_7\_8\_9\_10* | Спокойное, доброжелательное, оптимистичное |
| 2. Преобладающие характеристики интеллектуальной деятельности | | |
| Невнимательный, с трудом осваивает учебный материал, плохо запоминает необходимый объем информации | *0\_1\_2\_3\_4\_5\_6\_7\_8\_9\_10* | Внимательный, хорошо осваивает учебный материал, хорошо запоминающий необходимый объем информации |
| 3. Преобладающие поведенческие характеристики: | | |
| Недостаточная сформированность навыков саморганизации и саморегуляции поведения, демонстрирует социально неодобряемые и рискованные образцы поведения. | *0\_1\_2\_3\_4\_5\_6\_7\_8\_9\_10* | Хорошие навыки саморганизации и саморегуляции поведения, демонстрирует социально одобряемые образцы поведения |

Педагог определяет уровень (зону) актуального и ближайшего развития каждого из участников и использует полученные сведения при проведении занятий с целью индивидуализации процесса обучения.

*Бланк "Шкала наблюдений" для заполнения обучающимися*

***Шкала самонаблюдения "Я чувствую, Я знаю, Я действую"***

**Ребята!**

Самонаблюдение является одним из важных личностных качеств, которые помогают человеку быть успешным. Пожалуйста, оцените свои личностные особенности по 10-бальной шкале, ответив, на предложенные вопросы.

На каждой шкале обозначьте крестиком соответствующий выбранный вами балл.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Какое настроение преобладает у вас в течение последнего месяца? | | |
| Тревожное, агрессивное, пессимистичное (негативное, подозрительное, недоверчивое отношение) | 0\_1\_2\_3\_4\_5\_6\_7\_8\_9\_10 | Спокойное, доброжелательное, оптимистичное |
| 2. Как вы можете оценить свою интеллектуальную деятельность на уроках? | | |
| Невнимательная(ый), с трудом осваиваю учебный материал, плохо запоминаю необходимый объём информации | 0\_1\_2\_3\_4\_5\_6\_7\_8\_9\_10 | Внимательная(ый), хорошо осваиваю учебный материал, хорошо запоминаю необходимый объём информации |
| 5. Как вы можете оценить свое поведение? | | |
| Недостаточно организован(а), с трудом управляю своим поведением, часто нарушаю правила поведения | 0\_1\_2\_3\_4\_5\_6\_7\_8\_9\_10 | Хорошие навыки саморганизации и саморегуляции поведения, всегда демонстрирую социально одобряемые образцы поведения |

*Как работать с предложенной шкалой?*

*Инструкция для подростков:*

1. Отметь на шкале количество баллов, которое соответствует твоему самоощущению в настоящий момент.
2. А теперь укажи на шкале количество баллов, которое соответствует тому, как бы ты хотел себя ощущать, чтобы чувствовать себя "Окей", когда все удается, что задумано.

*Инструкция для педагога: Как обсуждать с шестиклассниками результаты заполнения ими шкал?*

1. Почему указал именно эти точки в первом и втором случае?
2. Если есть разница показателей, то Чего именно не хватает тебе, чтобы чувствовать себя "Окей" на столько, насколько тебе хотелось бы?
3. Какие шаги для достижения этого состояния ты считаешь нужным предпринять?

**Тема 2. Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений**

В подростковом возрасте негативные переживания могут спровоцировать начало употребления ПАВ. Способность распознавать и дифференцировать свои эмоциональные состояния и эмоциональные состояния окружающих, умение регулировать своё эмоциональное состояние и контролировать своё поведение помогают подростку преодолеть негативные переживания, чувство беспомощности, несостоятельности и способствуют повышению авторитета в кругу сверстников, приобретению друзей. Однако, в процессе общения подростков со взрослыми и сверстниками возможно возникновение конфликтов, появление негативных эмоций, в том числе, агрессивных. Важное значение для конструктивного выхода из данных состояний имеет обладание обучающимися практическими умениями справляться с негативными эмоциями и выражать их. Для профилактики употребления ПАВ важную роль играет наличие сформированных практических умений понимания и ненасильственного выражения своих негативных эмоциональных состояний, умения *у*читывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве, наличие навыков саморегуляции эмоциональных состояний.

Для раскрытия темы 2 в программе "Я принимаю вызов! в учебно-тематическом планепредусмотрены такие формы работы как интерактивная беседа «Эмоции и чувства. Как распознавать эмоциональные состояния других людей на основе наблюдения за внешними проявлениями эмоций (мимика, пантомимика, голос и т.д.)» и практикум (тренинг) «Технологии отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний».

В педагогической литературе имеется целый ряд определений понятия беседы как метода обучения. П.И. Пидкасистый рассматривает беседу как диалогический метод обучения, при котором учитель путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит учеников к пониманию нового материала или проверяет усвоение ими уже изученного [17]. В учебном пособии по педагогике В. А. Сластенина, И. Ф. Исаева, Е. Н. Шиянова беседа понимается как , вопросно – ответный метод активного взаимодействия педагога и учащихся, применяющийся на всех этапах учебно – воспитательного процесса: для сообщения новых знаний, для закрепления, повторения, проверки и оценки знаний [22] По мнению С.И. Брызгаловой, беседа является методом сбора информации на основе словесной коммуникации. Она является разновидностью опроса и представляет собой сравнительно свободный диалог исследователя с испытуемым на определенную тему [4].

По уровню познавательной самостоятельности учеников выделяются беседы репродуктивные и эвристические.

Репродуктивная беседа основана на воспроизводящей деятельность учащихся (знакомые способы оперирования знакомым учебным материалом).

Эвристическая беседа направлена на организацию поисковой деятельности учащихся, поэлементное обучение творческому поиску при решении проблемных задач. Её главная функция состоит в том, что учитель с помощью специально подобранных вопросов путём рассуждений подводит учащихся к определённым выводам. Учащиеся, при этом, воспроизводят ранее полученные знания, сравнивают, сопоставляют и т. д. В эвристической беседе учитель ставит проблему и расчленяет её с помощью вопросов таким образом, чтобы каждый вопрос вытекал из предшествующего, а в совокупности они вели к решению проблемы. В ходе беседы вопросы могут быть адресованы одному ученику (индивидуальная беседа) или учащимся всего класса (фронтальная беседа) [9].

Для проведение каждой беседы требуется серьезная подготовка. Следует определить тему беседы, ее цель, составить план-конспект, подобрать наглядные пособия, сформулировать основные и вспомогательные вопросы, которые могут возникнуть по ходу беседы, продумать методику ее организации и проведения.

Важно правильно формулировать и задавать вопросы, которые должны иметь логическую связь между собой, раскрывать в совокупности сущность изучаемого вопроса, способствовать усвоению знаний в системе, по содержанию и форме − соответствовать уровню развития и возрасту обучающихся. Слишком легкие и «подсказывающие» вопросы не стимулируют активной познавательной деятельности, также как слишком сложные, выходящие за пределы возрастных особенностей и познавательного потенциала обучающихся. Каждый вопрос задается всей аудитории, только после небольшой паузы для обдумывания ученик высказывается. На занятиях по данному курсу порядок высказываний определяется правилами, принятыми на первом занятии. Педагогу важно понимать, что необходимо предоставить возможность высказаться каждому из участников, т.к. ставится задача не оценки знаний, а стимулирование поисковой и коммуникативной активности каждого ученика. Каждый ответ внимательно выслушивается. Каждое высказанное мнение принимается и не комментируется. Неточные с точки зрения педагога ответы не исправляются, а предоставляется возможность корректировки ответа ученика с помощью уточняющих вопросов педагога. Вопросы должны быть краткими и конкретными, следует избегать длинных или «двойных» вопросов.

Если никто из учащихся не может ответить на вопрос, нужно его переформулировать, раздробить на части, задать наводящий вопрос. Не следует добиваться мнимой самостоятельности обучаемых, подсказывая наводящие слова, слоги или начальные буквы, по которым можно дать ответ, особенно не размышляя.

Успех беседы зависит от контакта с аудиторией. Нужно следить, чтобы все обучаемые принимали активное участие в беседе, внимательно выслушивали вопросы, обдумывали ответы, анализировали ответы своих товарищей, стремились высказать собственное мнение.

Правильные ответы одобряются, ошибочные или неполные комментируются, уточняются. Обучаемому, который ответил неправильно, предлагается самому обнаружить неточность, ошибку, и лишь после того, когда он не сумеет это сделать, призывают на помощь товарищей. С разрешения преподавателя обучаемые могут задавать вопросы друг другу, но как только преподаватель убедится, что их вопросы не имеют познавательной ценности и задаются для мнимой активизации, это занятие надо прекратить.

Интерактивная беседа, наряду с дидактическими играми, тренингами, дискуссией, методом кейсов и др. является одной из форм интерактивного обучения. В ходе интерактивной беседы предполагается постановка педагогом разнообразных вопросов к учащимся, активизирующих их поисковую и творческую активность, а также возможность применения игровых приемов и ситуаций. Игровые приемы и задачи могут применяться при этом по следующим направлениям:

* Игровая задача (в качестве проблемной ситуации) может использоваться при постановке дидактических целей в беседе;
* Деятельность в рамках беседы подчиняется правилам игры;
* Элементы игры используются как форма подачи материала;
* В структуру беседы вводятся элементы соревнования, которые переводят традиционные дидактические задачи в игровые;
* Успешность реализации целей беседы связывается с игровым результатом (если при обсуждении результатов беседы участники высказывают удовлетворение игровыми элементами, которые содержались в беседе, это выступает одним из критериев ее результативности).[ 21].

Для подготовки к проведению интерактивных бесед, других форм интерактивных занятий можно использовать широкий спектр учебных, методических пособий, электронные ресурсы. В педагогической деятельности интерактивная беседа, структура которой может быть вариативной при условии обязательного использования названных выше принципов интерактивного обучения, чаще всего рассматривается как эвристическая беседа. [24]. Метод ведет свою историю от метода эвристики (от греч. «нахожу, отыскиваю, открываю»), основателем которого принято считать Сократа. Данный метод, известный также как «сократовский диалог, сократовский метод», предполагал что за счет искусно сформулированных наводящих вопросов и примеров можно побудить учеников прийти к самостоятельному правильному ответу. Способом достижения истины Сократ считал майевтику, метод, основанный на том, чтобы с помощью следующих один за другим вопросов ввести собеседника в замешательство (говоря современным языком, создать проблемную ситуацию), а потом прийти к истине. Таким образом, майевтика (Сократ сравнивал свой метод с повивальным искусством, что по – гречески ”мэевтика”) – это диалектический способ рождения нового знания путем наталкивания собеседника на противоречия в его позиции и содействия в поиске истины как выхода из выявленных противоречий. В педагогике этот метод рассматривается также как метод проблемного обучения (проблемно-поисковая беседа).

Таким образом, интерактивная беседа − это метод, предполагающий организацию интерактивного взаимодействия обучающихся и педагога, самих обучающихся между собой на основе во-первых, постановки ряда проблемных вопросов. Такие вопросы должны ставить ученика перед определенной проблемой, заставляющей его активизировать свою познавательную и поисковую активность, размышлять о содержании поставленных проблем с целью поиска ответов на поставленные вопросы. Вопрос, в соответствии с жанром беседы , задается всей группе, после небольшой паузы для обдумывания можно предложить высказать свою точку зрения определенному ученику, вовлекая затем в процесс обсуждения и других участников − «все ли согласны с Настей»?, «есть ли другие мнения»?

Метод интерактивной беседы предполагает применение активных форм педагогического взаимодействия − организации работы в парах, в группах, в круге и т.д.

При организации и проведении любого типа беседы педагогу важно осознавать, что ее успешность для учеников зависит от того, насколько полно отражены при ее проведении следующие психолого-педагогические компоненты:

*Перцептивный компонент* (отражает моделирование и прогнозирование педагогом процесса восприятия участниками друг – друга и содержания беседы, в т.ч. его самовосприятие в этом процессе.). Это значит, что педагогу, проводящему беседу, с одной стороны, необходимо представить, как будут воспринимать дети предлагаемую тему и содержание (актуальна ли она для них, соответствует ли их мотивам, возрастным возможностям восприятия, как дети относятся в целом к самому педагогу − он в их глазах строгий, справедливый, добрый, внимательный, а может быть, излишне резкий, придирчивый? и т.д .)

С другой стороны, педагогу важно понимать, как он на самом деле воспринимает детей − они для него «хорошие» или «плохие», отзывчивые или эгоцентричные, разные или «одинаковые»? и т.д.

От особенностей моделирования восприятия детьми содержания беседы, личности педагога, самовосприятия педагогом самого себя в огромной степени зависит успешность интерактивного взаимодействия. Вряд ли можно ожидать, что интерактивная беседа будет успешной, если личности педагога присущи такие особенности, как чрезмерный авторитаризм, придирчивость, зависимость поведения от настроения (отсутствие стабильности повеления в глазах детей). В таком случае дети просто будут бояться открыто выражать свои мысли и чувства в процессе беседы, и она будет проходить, как формальное мероприятие.

*Коммуникативный компонент* включает в себя владение педагогом специальными приемами коммуникации необходимыми для интерактивного взаимодействия: умение установить контакт в группе, классе с детьми, умение помочь детям установить контакт друг с другом, необходимый для успешного интерактивного межличностного взаимодействия, владение приемами активного слушания и постановки вопросов, организации работы в малых группах и коллективного обсуждения результатов этой деятельности и пр. Коммуникативный компонент предполагает, что педагог одновременно выступает в процессе общения и «как психолог», на практике реализующий в процессе межличностного взаимодействия базовые принципы гуманистической психологии и успешного психотерапевтического взаимодействия (хотя бы на уровне внушения ребенку надежды, готовности понять его эмоциональное состояние, услышать его и пр.). Коммуникативный компонент при организации интерактивного педагогического взаимодействия предполагает опору на базовые принципы развивающих отношений − это эмпатия как способность понимать эмоциональное состояние ребенка выражать сочувствие к этому состоянию, безусловное положительное принятие (личность ребенка принимается доброжелательно вне зависимости от того, например, успешен ли он в учебном предмете, который преподает учитель), аутентичность и конгруэнтность. Аутентичность. ( от греч. authentikys − подлинный). Понятие, разработанное в гуманистической психологии и отражающее одну из важнейших интегративных характеристик личности. К. Роджерс полагал, что аутентичность − это способность человека в общении отказываться от различных социальных ролей (профессионала, педагога, руководителя и т. п.), позволяя проявляться подлинным, свойственным только данной личности мыслям, эмоциям и поведению. При аутентичном поведении человек вовлеченно воспринимает происходящее и затем непосредственно проявляет свое эмоциональное отношение к нему, его мысли и действия согласованы с эмоциями. Одной из характеристик аутентичного поведения выступает конгруэнтность − человек естественно демонстрирует (с точки зрения стороннего наблюдателя) согласованность сигналов и информации, поступающих от него по вербальном (например, словесным) и невербальным (например, на уровне жестов, мимики, эмоций) каналам коммуникации. [20].

*Информационный компонент* (от лат. informatio) − разъяснение, изложение, осведомлённость предполагает, что в процессе беседы (как и других форм интерактивного педагогического взаимодействия) возрастает информированность учеников по актуальным для них направлениям и темам (если тема мало актуальна, необходимо предварительно продумать, как повысить актуальность темы беседы в глазах обучающихся, т.е. как их мотивировать к участию в беседе). В психологии считается, что с ростом информированности повышается общая удовлетворенность от взаимодействия. Информированность в интерактивном взаимодействии предполагает также рост осведомленности участников группы о своем психологическом состоянии (одни дети в ходе интерактивной беседы начинают осознавать, что они слишком неуверенны, робки, другие, напротив, могут осознать, что ведут себя слишком агрессивно, что затрудняет их межличностные отношения в целом).

С целью контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 2 рекомендуется использовать методобратной связи (рефлексии) участников.

**Тема 3 Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте.**

Между людьми часто происходят конфликты. Многие из этих конфликтов люди могут разрешить сами, своевременно осознав их незначительность. Но случаются и более сложные конфликты, с серьёзными последствиями для обеих сторон, с которыми люди не могут справиться сами. Чаще всего, это такие конфликты, в которых с правовой точки зрения есть виновник и пострадавший. Например, избиение, кража, вымогательство, угрозы, оскорбления. Из таких ситуаций трудно выйти самому – нелегко справиться с последствиями, загладить вину. Именно в таких случаях проводятся Программы примирения, которые помогают понять друг друга и прийти к совместному решению, принять на себя долю ответственности за возникновение конфликта и его разрешение. Уверенные в себе подростки, которые умеют эффективно решать конфликты с помощью переговоров, правильно оценивают свои чувства и потребности, в большей степени способны противостоять негативному влиянию группы сверстников – приобретают способность сознательно выстраивать своё поведение, направленное на достижение здорового образа жизни. Обучающиеся должны осознавать всю силу такого фактора, как влияние подростковой среды (компании сверстников) и осознавать, что каждый из нас в ответе за своё собственное здоровье, и что кроме того, мы должны беречь также и здоровье окружающих нас людей.

Для раскрытия данной темы предлагается использовать такие формы педагогического взаимодействия как ролевая игра «Влияние сверстников: способы отстаивания собственной позиции», практикум (тренинг) «Технологии сотрудничества и позитивного мышления как профилактика конфликтов».

В современном образовательном процессе активно используются такие формы работы как «тренинг», «групповая работа». Крупнейший российский специалист по проблематике тренинга В.И. Вачков полагает, что особенностями объединяющими данные формы педагогического взаимодействия являются неразделимость единого психолого-педагогического процесса (процессы развития личности и обучения протекают одновременно), организация пространства интенсивного интерактивного общения, направленность на оказание помощи каждому в решении психологических проблем и самосовершенствования (личностного роста). В книге названного автора приведен целый ряд определений тренинга, которые дают представление о специфике этой формы интерактивного психолого-педагогического взаимодействия:

*Социально-психологический тренинг* − средство психологического воздействия, направленное на развитие знаний, социальных установок, умений и опыта в области межличностного общения».Л. А. Петровская (1982 г.).

*«...Термин "тренинг"* в структуре русской психологической речи должен использоваться не для обозначения методов обучения, а для обозначения методов развития способностей к обучению или овладению любым сложным видом деятельности, в частности общением». Ю.Н. Емельянов (1985г.).

«*Тренинги (обучающие игры)* являются синтетической антропотехникой, сочетающей в себе учебную и игровую деятельность, проходящей в условиях моделирования различных игровых ситуаций...»А. П. Ситников (1996 г.).

«*Слово "тренинг"* не означает ничего другого, кроме хорошо известного нам понятия "тренировка"».А. С. Прутченков (2001 г.). [5].

Во внеурочной деятельности задачи воспитания и развития личности безусловно имеют приоритетное значение по сравнению с обучением которое осуществляется здесь «исподволь», в результате расширения поведенческого репертуара, снятия когнитивных и эмоциональных барьеров в познавательной деятельности, раскрытия потенциала личности. Поэтому педагогу важно представлять, какие факторы определяют возможность позитивных личностных изменений у обучающихся при проведении тренинга и групповой работы, как форм интерактивного обучения.

Известный психотерапевт Ирвин Ялом [26] к психологическим факторам, определяющим возможность позитивных личностных изменений в ходе групповой работы (текст адаптирован авторами для использования школьными педагогами относил следующие:

*Внушение надежды.* Исследования показали − чем больше участник тренинга надеется и верит на то, что произойдут позитивные изменения, тем результативнее групповая работа, тренинг.

*Универсальность.* Первоначально участники, приходящие в тренинговую группу, ощущают «уникальность своих проблем, чувство собственной уникальности тесно связано с социальной изоляцией, с трудностями. Интенсивное межличностное общение в ходе групповой работы и тренинга позволяют участникам ощутить, что они не одиноки, не уникальны в своих личностных проблемах, что схожие проблемы есть и у других участников группы.

*Сообщение информации.* Большинство участников тренинга к концу работы очень многое узнают о самих себе, о невидимых закономерностях, определяющих эффективность или неэффективность межличностного взаимодействия, при этом такое образование представляет собой достаточно скрытый процесс. Дидактическое обучение как элемент тренинга применяется для сообщения информации, для структурирования групп (процесса группообразования), для объяснения нового для участников тренинга материала. Описание И. Яломом данного фактора еще раз обращает наше внимание на то, что групповая работа, тренинг − это неразрывный психолого-педагогический (т.е.в том числе обучающий) процесс. Итак, дидактическое обучение, занимает достойное место в списке инструментов групповой работы, тренинга.

*Альтруизм.*  Этот фактор опирается на приписываемое Уордену Даффи утверждение, что лучший способ помочь человеку − это дать ему возможность помочь вам. В рамках групповой работы у ее участников появляется возможность помочь не только себе, но и другим участникам проявлением эмпатии, внимания, изложением своего опыта, поддержкой, иногда, если это уместно − советом. Это, в свою очередь, поднимает самооценку самого субъекта такой помощи, наполняет его осознанием своей возможности принести пользу другому человеку. И. Ялом обращает внимание, что в тренинговых группах их участники «получают, отдавая». Некоторые подростки − участники тренинговых групп в течение длительного времени считали себя обузой, имеют низкую самооценку, и когда они обнаруживают, что могут делать для других что-то важное, это восстанавливает и поддерживает их самоуважение.

*Развитие социализирующих техник.* Практически во тренинговых группах решаются, прямо или косвенно, задачи социального научения. Социальное научение (развитие базовых навыков общения) − это развивающий и социализирующий по содержанию фактор, который действует во всех видах тренинговых групп. В некоторых тренинговых группах делается главный акцент на развитие навыков общения, разыгрываются роли − как подойти к будущему работодателю по поводу работы, как отказаться от неприемлемого для себя предложения (например,от предложения попробовать психоактивное вещество). В тренинговых группах вместе с основными правилами поведения в процессе тренинга его участники могут получить важную информацию о неприемлемом поведении в обществе (аналогичные задачи могут успешно решаться в рамках социально-психологического тренинга, т.е. тренинга эффективного межличностного взаимодействия) который завоевывает все большую распространенность и популярность в образовательных учреждениях при работке с обучающимися и педагогами и в системе постдипломного педагогического образования.

*Корректирующий анализ родительской семьи.* Так этот фактор дословно сформулирован у И. Ялома. Имеется ввиду, как следует из названия, работа по корректирующему анализу опыта отношений в родительской семье. Имея многолетний опыт проведения групповой работы в рамках социально-психологичекого тренинга и тренингов личностного роста, мы полностью согласны с выводом автора, что члены группы взаимодействуют с ее руководителями и другими участниками так, как они взаимодействовали когда-то с родителями и другими родственниками. Достаточно часто это были к сожалению нездоровые отношения. Соответственно, анализ детских моделей взаимоотношений в семье может дать участникам групповой работы важный материал для осознания своих актуальных проблем, коррекции установок, поведения, эмоциональных состояний, в конечном итоге − снять или ослабить барьеры, препятствующие личностному росту, успешности в учебе и социальном взаимодействии. Данные возможности коррекции опыта родительской семьи сегодня особенно актуальны, ведь перед современной школой поставлена задача активизации работы с родителями, с семьей школьников. Обучение педагогов эффективным формам психолого-педагогического взаимодействия с родителями становится в этих условий одним из важных элементов подготовки в системе постдипломного педагогического образования, раскрывающим одновременно в ходе анализа собственного опыта детско-родительских отношений возможности для их собственного личностного роста. В рамках курса "Я за себя отвечаю!" роль родительской семьи заключается в привлечении внимания родителей к тем изменениям, которые будут происходить в поведении их детей, обучение родителей принятию, способам поддержки и актуализации этих позитивных изменений.

Для контроля уровня освоения обучающимися содержания темы 3 рекомендуется предложить участникам самостоятельно оценить свои навыки продуктивного поведения в конфликте со сверстниками, отстаивания собственной позиции в условиях влияния сверстников, владения навыками позитивного мышления (по пятибалльной шкале). При этом оценить свои навыки до (т.е. в ретроспективе) и после освоения темы.

**Тема 4 Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ**

Развитие критического мышления, позитивного образа Я, рефлексии в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, формирование практических умений принятия ответственных решений, знаний о здоровом образе жизни играют важное значение в профилактике употребления ПАВ подростками и их личностном самоопределении. Каждый человек имеет право на свободу выбора, но наш выбор не может быть по-настоящему свободным, и отвечать нашим интересам, если мы не познали самого себя, свои нравственные ценности и цели, и человек находиться в неведении относительно внешних воздействий, которые влияют на принятие решений. Важно донести до подростков информацию о том, что оптимальное решение относительно употребления ПАВ можно принять, только осознав, что ты за человек, кем хочешь быть, как стать тем, кем тебе бы хотелось. Очень важно, чтобы подростки положительно оценивали себя и свои возможности и были информированы о пагубных последствиях употребления ПАВ для здоровья и успешности в социальной жизни, сформировали собственное адекватное критическое отношение к ПАВ и их потребителям.

В разделе 4.4. предусмотрено проведение дискуссии «Здоровый образ жизни: моя свобода и ответственность». Метод учебной дискуссиипредставляет собой специально спланированное свободное обсуждение актуальных для обучающихся проблем или вопросов, касающихся предлагаемых учителем тем, межличностных отношений. Понятие дискуссия произошло от латинского"discussio" которое переводится как «исследование или разбор». Эта форма совместной интеллектуальной соревновательной деятельности на основе коллективного обсуждения конкретной проблемы, вопроса или сопоставления различных позиций, идей, мнений, предложений. При организации дискуссии можно опираться на следующие рекомендации Ю.Г. Козулиной по ее проведению:

1. Не навязывать свое понимание идей.

2. Не ограничиваться понятиями, идеями, программами, позволять дискуссии развиваться в направлении тех проблем, которые интересуют учеников.

3. Подкреплять теоретические идеи практическими упражнениями.

4. Поощрять учеников создавать собственные объяснения, идеи, теории по рассматриваемым вопросам.

5. Учить обнаруживать психологические проблемы (проблемы, препятствующие успешному обсуждению) в процессе диалога.

6. Ученики должны осознавать свои идеи, вопросы, предположения, которые они высказывают.

7. Учить слушать друг друга и самим демонстрировать навыки внимательного рефлексивного слушания.

8. Не считать, что учитель всегда должен управлять дискуссией в классе.

9. Быть осторожным при высказывании своих взглядов, поощрять учеников думать самим.

10. Не переоценивать важность теоретических знаний по отношению к практическим.

11. Помнить, что возникающие в ходе психологические проблемы (например, несогласие отдельных участников с мнением большинства нельзя решать голосованием.

Дискуссия в учебной деятельности целесообразна, когда для активизации познавательной активности обучающихся, снятия у них барьеров для интерактивного взаимодействия необходимо и возможно выявить все многообразие существующих точек зрения. Традиция дискуссии как формы познавательной деятельности имеет длительную историю, еще древнекитайский философ Конфуций “В спорах рождается истина”. Дискуссия является одним из эффективных инструментов выработки у обучающихся критического мышления, как формы самостоятельной объективной оценки общественных реалий, действий государственных институтов, предлагаемых другими людьми действий, которые могут противоречить интересам личности, носить антиобщественный, преступный характер (например, предложений о приобретении или распространении психоактивных веществ).

Как отмечает М.В. Короткова, дискуссионный метод характеризуется следующими признаками:

- признанием учителем уникальности и индивидуальности каждого ученика как самобытного человека;

- признанием учеником и педагогом уникальности любого другого человека;

- умением взаимодействовать на гуманных (условиях) основаниях;

- личная или коллективно создаваемая образовательная продукция ученика не отрицается, а сопоставляется с культурно-историческими достижениями. [10, 11]

Названный автор предлагает следующую классификацию возможных вариантов проведения занятий в дискуссионной форме:

1. Структурированная (регламентированная) дискуссия. Она предполагает четкий план, структуру и регламент обсуждения. "Малые группы" в ходе дискуссии изучают подпроблемы как часть проблемы.

2. Дискуссия с элементами игрового моделирования. Данный тип дискуссии дает возможность взглянуть на поставленную задачу не просто с позиций современного человека, а под углом зрения представителей определенного социального лагеря. Включение в обсуждение с позиций "очевидцев" и современных экспертов определяет своеобразие данного типа дискуссии. Широчайший диапазон игровых методов и приемов в современной педагогической практике [3]. позволяет расширить и обогатить структуру дискуссионного урока.

3. Проектная деятельность основана на методе подготовки и защиты проекта по определенной теме в результате исследования вопроса (темы) и выявления трудностей в его решении, учащийся в ходе спора намечает возможные попытки выхода, обобщая его в проектах.

4. Дебаты − формализированная дискуссия на заданную тему. Относится к технологиям критического мышления [12]. Как правило, урок проходит на основе соперничающих команд. Команды ведут спор вокруг четко сформулированного тезиса, который опровергает одна команда и защищает другая.

5. Групповые дискуссии представляют огромный спектр различных форм их проведения ("круглый стол", "симпозиум", "семинар" и т.д.)

6. Парные. "Вертушка" позволяет одновременно включить в полемику всех участников с разными парами по общению, которые в ходе урока оттачивают свои тезисы и аргументы и приобретают новые. [15]. Разнообразный методический материал по применению приемов и технологий критического мышления при проведении дискуссий содержится в книге И.В. Муштавинской "Технология развития критического мышления на уроке и в системе подготовки учителя" [16].

В разделе 4.5 предложена интерактивная беседа «Психология жизненного успеха. Постановка целей и пути их достижения». Данная интерактивная беседа может быть организована учителем на основе принципов технологии критического мышления. В этом случае структура интерактивной беседы, может состоять, как отмечается в книге И.В. Муштавинской «Технология развития критического мышления на уроке и в системе подготовки учителя" из трех фаз: evocation (вызов, пробуждение), realization (осмысление новой информации), reflection (рефлексия). Реализация данной технологии требует создания определенных условий − это активность участников процесса, разрешение высказывать разнообразные «рискованные» идеи и т. д. Автор отмечает широкую универсальность в применении технологии критического мышления − она в соответствии с приводимым ниже алгоритмом может быть использована для проведения урока, занятия, серии уроков (занятий), темы, курса, и конечно, интерактивной беседы, в самом названии которой заключена идея интерактивного взаимодействия обучающихся. К стадиям организации обучения на основе алгоритма технологии критического мышления автор относит:

*Первая стадия (фаза) – вызов*, когда ставится задача не только активизировать, заинтересовать учащегося, мотивировать его на дальнейшую работу, но и «вызвать» уже имеющиеся знания либо создать ассоциации по изучаемому во просу, что само по себе станет серьезным активизирующим и мотивирующим фактором для дальнейшей работы.

*Вторая стадия (фаза) – осмысление* (реализация смысла). На этой стадии идет непосредственная работа с информацией, причем приемы и методы технологии развития критического мышления позволяют сохранить активность ученика, сделать чтение или слушание осмысленным.

*Третья стадия (фаза) – рефлексия (размышление)*. На этой стадии информация анализируется, интерпретируется, творчески перерабатывается.

Таким образом, организация внеурочной деятельности по программе "Я принимаю вызов!" с применением таких форм, как дискуссия и интерактивная беседа имеет высокий потенциал для активизации познавательной активности и воспитания культуры критического мышления в сфере формирования здорового образа жизни и критического отношения к употреблению психоактивных веществ у подростка. При выборе возможного варианта дискуссии при проведении занятий по данной программе педагогу следует ориентироваться как на особенности возрастных и личностных характеристик участников так и актуальную ситуацию в классе, связанную с темой психоактивных веществ.

**Тема 5. Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ**

Подростковый возраст – период, когда закладываются основные черты характера, стиль поведения человека, его привычки, жизненные ориентации и т.д. Одним из факторов, способных помешать нормальному (без отклонений) становлению личности подростка может стать перенесённый стресс. Реакцией подростков на стресс зачастую становится появление эмоциональных и поведенческих проблем. Злоупотребление психоактивными веществами может стать способом разрядить стресс или временно справиться с проблемами, которые подросток неспособен решить более адаптивно. У подростков, как правило, репертуар использования стратегий совладающего с проблемами поведения невелик. Важной педагогической задачей становится расширение репертуара стратегий совладающего поведения подростков, что способствует повышению стрессоустойчивости и формированию механизма психологических защит личности подростков в различных жизненных ситуациях, в том числе, в ситуациях социального риска, связанных с ПАВ.

Человек в подростковом возрасте наиболее уязвим, и ему свойственны потребности в переживаниях. У подростка происходит переоценка ценностей, ему просто необходимо ощущение насыщенного переживания, поэтому он стремится к экстремальным ощущениям, таким, где есть неопределенность, риск. В таких ситуациях может возникнуть риск приобщения подростка к ПАВ. Важной задачей становится обучение подростков навыкам безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в пробы ПАВ, с риском причинения вреда здоровью или жизни ребёнка лицами, находящимися в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Интернет-пространство является обширной зоной риска для подростков в аспекте предложения и распространения информации о ПАВ. Роскомнадзором проводится блокировка Интернет-сайтов, вредных для здоровья детей. Способность и готовность к использованию ИКТ в целях обучения и развития является одним из механизмов защиты от негативного влияния Интернет-пространства при использовании различных гаджетов, в том числе, мобильных телефонов.

Раздел 5.3. предусматривает проведение ролевой игры«Как совладать со стрессом». Ролевая игра как форма интерактивного обучения – это разыгрывание участниками группы игрового сюжета, отражающего актуальную для них жизненную ситуацию с заранее распределенными ролями с целью приобретения нового жизненного опыта, овладения новыми компетенциями, позволяющими осознать и на этой основе конструктивно изменить свои поведенческие, эмоциональные, когнитивные установки и паттерны (повторяющиеся образцы) поведения. Данная форма работы может успешно применяться для моделирования поведения и эмоциональных реакций людей в тех или иных ситуациях на основе конструирования игровой ситуации, в которой такое поведение проектируется заданными условиями. Преимущество этого метод состоит в том, что каждый из участников, разыгрывая роль, представляя себя в предложенной ситуации, осознает специфику данной роли глубоко, на эмоционально-ценностном, мировоззренческом уровне, более реально переживает эмоциональные состояния, присущие носителю той или иной социальной роли наглядно видит последствия своего поведения в рамках роли и игровых действий, и за счет всех этих факторов получает мотивы для изменения своего реального поведения. Таким образом, ролевая игра, позволяющая динамично формировать новые для участников когнитивные установки, эмоциональные и поведенческие паттерны за счет эмоционально-ценностного проживания и осознания прежних, малоэффективных, может рассматриваться как одна из эффективных форм социального научения. Участники получают задание от педагога устно или на карточках, на доске, педагог предлагает им определенные роли или, в зависимости от условий игры они сами распределяют роли, разыгрывают игровую ситуацию. По итогам ролевой игры, также, как во всех формах интерактивного обучения, предусмотрены анализ результатов, подведение итогов. Педагогу важно при этом помнить, что большинству игр присущи следующие характеристики, выступающие дидактическими принципами организации игры. Эти принципы выступают условиями организации и эффективности применения практически для форм интерактивного обучения, т.е. являются универсальными.

1. Ребенок должен ощущать психологическую безопасность в игровом пространстве (за счет отсутствия традиционной системы оценивания)
2. Ощущение безопасности способствует появлению у ребенка у ребенка эмоционального подъема и «избытка» энергии, повышающих его мотивацию к участию в игровой деятельности и спонтанной творческой самореализации
3. Игра выступает как свободная развивающая деятельность, предпринимаемая по желанию ребёнка.
4. Эта деятельность носит творческий, импровизационный, очень активный характер, для нее также характерны эмоциональная приподнятость, «спортивное» соперничество.
5. Игровая деятельность предполагает наличие прямых и косвенных правил.
6. После ролевых игр необходимо проводить специальные релаксационно-объяснительную процедуры, направленные на возвращение детей из мира игровых ролей к реальности − деролизацию. Цель деролизации − напомнить участникам игры, что роли, которые они исполняли в игре − условные, поблагодарить участников за то, что они согласились сыграть эти роли, что позволило всем участникам игры приобрести новый для них опыт. Деролизация также направлена на предотвращение идентификации участников с содержанием игровых ролей, предотвращение рисков появления мотивации к «застреванию» в игровых ролях, что может ослабить поведенческую гибкость и адаптационный потенциал ребенка.

**Примером такой ролевой игры может быть разработанная Ольгой Яковлевной Шаровой,** учителем биологии ГБОУ СОШ №164 Красногвардейского р-на г. Санкт-Петербурга **ролевая игра для подростков о вреде курения “Слушается дело...” [27]**

**Тема 6. Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ)**

Употребление ПАВ подростками является актуальной социальной проблемой. Когда подростку предлагают попробовать ПАВ, его решение основывается на различных факторах, в том числе, на истинных или ложных представлениях об этих веществах. Под давлением противоречивых влияний молодой человек не всегда принимает свои решения разумно и взвешенно. Формирование и укрепление антинаркотических установок (неприятие любых форм наркотизации, понимание употребления психоактивных веществ как угрозы внутренней стабильности, здоровью, социальному благополучию) являются важнейшими условиями предупреждения вовлечения в употребление ПАВ подростками.

В процессе реализации программы важно не просто говорить о вреде и пользе ПАВ, предлагая, тем самым, участникам пассивную позицию «объекта информирования» а способствовать формированию у участников ценностей здорового стиля жизни, обучать их ставить реальные и достижимые цели, вырабатывать план действий, реализовывать своё право на выбор и ответственность. Для решения этих задач необходимо обучать подростков технологиям рефлексивного общения, отстаивания своей позиции, точки зрения. Одной из форм такого обучения является рефлексивная беседа. В разделе 6.1 запланировано проведение рефлексивной беседы «Употребление ПАВ как риск для здоровья и жизни». Как отмечают Г.В. Ахметжанова и Т.Г. Воробьёва, термин «рефлексия», идущий от античной философии, понимается в психологии как самопознание в виде размышлений над собственными переживаниями, ощущениями, мыслями. Применение технологии рефлексивной деятельности учащихся в условиях реализации ФГОС является условием формирования регулятивных учебных действий. Целями рефлексии в образовательной деятельности школьников выступают выявление и осознание основных компонентов деятельности: ее смысла, способов, проблем, путей решения и получаемых результатов эффективности учебного процесса. [1].

Имеется целый ряд определений рефлексии. Л. С. Выготский, писал, что «новые типы связей и соотношений функций предполагают в качестве своей основы рефлексию, отражение собственных процессов в сознании» [6].

Я.А. Пономарев характеризуя рефлексию, отмечал, что «человек становится для самого себя объектом управления, из чего следует, что рефлексия, как «зеркало», отражающее все происходящие в нем изменения, становится основным средством саморазвития, условием и способом личностного роста» [19].

С.Ю. Степанов отмечает, что «…способность к рефлексии можно понимать, как умение реконструировать и анализировать понимаемый в широком смысле план построения собственной или чужой мысли; как умение выделять в этом плане его состав и структуру, а затем объективировать их, прорабатывать соответственно ставящимся целям» [23].

Проведение рефлексивной беседы с обучающимися возможно с помощью включения в ее структуру заданий, помогающих им осмыслить систему своих действий (познавательные и поведенческие стратегии в решении различных учебных и актуальных жизненых задач). При этом могут использоваться следующие элементы организации рефлексивной деятельности:

* работа с планами, по которым осуществляется самонаблюдение деятельности и ставятся определённые рефлексивные вопросы;
* сравнение своих результатов деятельности с результатами деятельности других малых групп и анализ причин своих успехов или отставания в достижении результатов.
* обобщение системы успешных действий в различных формах, например, создание «копилки успешных действий» для реализации той или иной задачи или разработка памятки для оптимизации деятельности в той или иной сфере.

Рефлексия в образовательном процессе (учебной, внеурочной и других видах деятельности) на основе методов интерактивного обучения(при групповой работе, в тренинге, по итогам рефлексивной беседы и пр). применяется и как форма и механизм обратной связи о качестве хода и результатов образовательного процесса .

Для реализации функции обратной связи педагогу необходимо на различных этапах интерактивно организованного образовательного процесса (при проведении урока, тренинга, игры, беседы и пр.) задавать учащимся рефлексивные вопросы. Например: что нового Вы узнали; какие знания помогли Вам в работе; какие знания, полученные на уроке (на тренинге, в игре и пр.), понадобятся Вам завтра; благодаря какому алгоритму Вы нашли решение; какие способы и приемы работы Вы использовали (таблица, схема, рисунок, ключевые слова, цитаты); с кем тебе было интереснее работать в паре/группе? Почему?; можете ли Вы похвалить себя за урок; что Вам хочется изменить в своих действиях на уроке; предложите свой вариант работы на уроке; как общение в ходе работы повлияло на выполнение задания? (делало её более эффективной, тормозило выполнение задания, не позволило точно выполнить задачу, испортило отношения в группе); на каком уровне в большей степени осуществлялось общение в группе? (обмен информацией, взаимодействие, взаимопонимание); какого уровня коммуникативные трудности испытывали участники группы при выполнении задания? (недостаток информации, недостаток средств коммуникации: речевых образцов, текстов, трудности в общении); какой стиль общения преобладал в работе? (ориентированный на человека, ориентированный на выполнение задания); сохранилось ли единство группы в ходе выполнения задания? (в группе сохранилось единство и партнерские отношения, единство группы в ходе работы было нарушено); кто или что сыграло решающую роль в том, что произошло в группе? (лидер, выдвинувшийся в ходе работы, нежелание наладить контакт большинства участников группы, непонимание задачи, поставленной для совместной работы, сама задача оказалась неинтересной, трудной). [1].

**Метод беседы** − вербально-коммуникативный метод, заключающийся в ведении тематически направленного диалога между психологом и респондентом с целью получения сведений от последнего. [28].

В ходе направленного диалога (управляемая беседа) ведущий активно контролирует течение разговора, поддерживает ход беседы, устанавливает эмоциональный контакт. Для успешного проведения рефлексивной беседы от педагога требуется наличие навыка вербальной и невербальной коммуникации. Любая беседа начинается с установления контакта между ведущим и участниками беседы, при этом ведущий выступает и как наблюдатель, анализирующий внешние проявления психической деятельности участников. Основываясь на наблюдении, ведущий осуществляет экспресс-диагностику и корректирует выбранную стратегию проведения беседы. На начальных этапах беседы основной задачей рассматривается побуждение участников к активному участию в диалоге.

Важнейшим навыком ведущего в ситуации беседы является умение устанавливать и поддерживать раппорт, избегая нерелевантных (мешающих получению достоверного результата) вербальных и невербальных влияний на ученика, которые могут способствовать активному изменению его реакций. К разрушению раппорта с учеником могут привести неосторожные высказывания со стороны ведущего, выполненные, например, в форме приказов, угроз, нравоучений, советов, обвинений, оценочных суждений касательно сказанного респондентом, успокоений и неуместных шуток.

Успех в проведении рефлексивной беседы обеспечивается с помощью техники рефлексивного слушания. Рефлексивное слушание − стиль ведения беседы, в котором предполагается активное речевое взаимодействие ведущим и другими участниками беседы. Рефлексивное слушание используется с целью осуществления точного контроля правильности восприятия полученной информации. Использование данного стиля ведения беседы может быть связано с личностными свойствами респондента (к примеру, низкий уровень развитости коммуникативных навыков), необходимостью установить то значение слова, которое имел в виду говорящий, культурными традициями (этикет общения в культурной среде, к которой принадлежат респондент и психолог).

Три основных приёма поддержания беседы и контроля получаемой информации:

1. Выяснение (использование уточняющих вопросов)
2. Перефразирование (формулировка высказанного респондентом своими словами)
3. Словесное отражение психологом чувств респондента [8]

Отличительной особенностью беседы в ряду других вербально-коммуникативных методов является свободная, непринужденная манера исследователя, стремление раскрепостить собеседника, расположить его к себе. В такой атмосфере искренность собеседника значительно повышается. Вместе с этим возрастает адекватность данных по исследуемой проблеме, получаемых в ходе беседы.

Исследователь должен принимать во внимание наиболее распространенные причины неискренности. Это, в частности, опасение человека показать себя с плохой или смешной стороны; нежелание упоминать о третьих лицах и давать им характеристики; отказ раскрывать те стороны жизни, которые респонденту представляются интимными; боязнь, что из беседы будут сделаны неблагоприятные выводы; антипатия к собеседнику; непонимание цели беседы.

Для успешного проведения беседы очень важное значение имеет начало разговора. Для установления и поддержания хорошего контакта с собеседником исследователю рекомендуется демонстрировать свой интерес к его личности, его проблемам, его мнениям. Следует избегать при этом открытого согласия или несогласия с собеседником. Свое участие в беседе, интерес к ней исследователь может выражать мимикой, позами, жестами, интонацией, дополнительными вопросами, специфическими замечаниями. Беседа всегда сопровождается наблюдением за обликом и поведением испытуемого, которое дает дополнительную, а подчас и основную информацию о нем, его отношении к предмету разговора, к исследователю и сопутствующей обстановке, о его ответственности и искренности.

Особое внимание в рефлексивной беседе отводится слушанию. **Слушание** – активный процесс, требующий внимания и к тому, о чем идет речь, и к человеку, с которым беседуют. Умение слушать имеет два уровня. Первый уровень слушания – внешний, организационный, он обеспечивает правильное восприятие и понимание смысла речи собеседника, но недостаточен для эмоционального понимания самого собеседника. Второй уровень – внутренний, эмпатийный, это проникновение во внутренний мир другого человека, сочувствие, эмпатия.

Данные аспекты слушания должны учитываться ведущим при проведении беседы. В некоторых случаях вполне достаточно первого уровня слушания, и переход на уровень сопереживания даже может быть нежелательным. В других случаях без эмоционального сопереживания не обойтись. Тот или иной уровень слушания определяется задачами исследования, складывающейся ситуацией и личностными особенностями собеседника.

Беседа в любой форме всегда представляет собой обмен репликами. Они могут носить как повествовательный, так и вопросительный характер. Реплики ведущего направляют разговор, определяют его стратегию, а реплики учащихся поставляют искомую информацию. При проведении беседы очень важно учитывать, что некоторые типы реплик, за которыми стоят определенные психологические особенности человека и его отношение к собеседнику, могут нарушить ход общения вплоть до его прекращения. Крайне нежелательными со стороны ведущего, проводящего беседу, являются реплики в форме: приказа, указания; предупреждения, угрозы; обещания – торговли; поучения, нравоучения; прямого совета, рекомендации; несогласия, осуждения, обвинения; согласия, похвалы; уничижения; брани; успокоения, утешения; допроса; увода от проблемы, отвлечения. Такие реплики часто нарушают ход мысли ученика, заставляют его прибегать к защите, могут вызвать раздражение.

Рефлексивное слушание применяется для контроля однозначности и точности понимания исследователем услышанного. Выделяются следующие основные приемы рефлексивного слушания: выяснение, перефразирование, отражение чувств и резюмирование.

Выяснение – это обращение к респонденту за уточнениями, помогающее сделать его высказывание более понятным. В этих обращениях исследователь получает дополнительные сведения или уточняет смысл высказывания.

Перефразирование – это формулировка высказывания респондента в ином виде. Цель перефразирования – проверка точности понимания собеседника. Психолог по возможности должен избегать точного, дословного повторения высказывания, поскольку при этом у собеседника может возникнуть впечатление, что его невнимательно слушают. При умелом перефразировании у респондента, напротив, возникает убеждение, что его внимательно слушают и стремятся понять.

Отражение чувств – это словесное выражение слушающим текущих переживаний и состояний говорящего. Подобные высказывания помогают респонденту почувствовать заинтересованность исследователя и внимание к собеседнику.

Резюмирование — это подытоживание слушающим мыслей и чувств говорящего. Оно помогает закончить беседу, свести отдельные высказывания респондента в единое целое.

Таким образом, рефлексивная беседа выступает еще одной из форм интерактивного педагогического взаимодействия, обучения, воспитания и развития учеников в сфере формирования здорового образа жизни. Специфика этого вида беседы характеризуется включением в ее структуру элементов рефлексии, как интеллектуальной деятельности, направленной на осознание и анализ учениками смыслов, целей, результатов своей учебной деятельности и жизнедеятельности, своих успехов и неудач, своих жизненных планов и способов их достижения исключающих употребление ПАВ.

**Тема 7. Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков**

Для профилактики употребления ПАВ подростками большое значение имеет формирование у них основ правовой культуры, представлений о своих правах и обязанностях, о правовых нормах, в том числе, в сфере административной и уголовной ответственности за применение и распространение ПАВ. Факторами защиты личности в данной сфере в определенной степени выступают умения вступать в диалог и вести его на основе равноправных отношений, взаимного уважения и принятия, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, в дискуссии, умение аргументировать свою позицию. Психоактивное вещество (ПАВ) − это вещество, которое при введении в организм человека может изменять восприятие, настроение,способность к познанию, поведение и двигательные функции. К ПАВ относятся вещества, не запрещенные законом к употреблению, хранению, распространению, независимо от степени их вредного влияния на психику и организм человека. При этом большинство таких ПАВ оказывают чрезвычайно вредный эффект на организм человека и губит множество жизней. К таким ПАВ относят никотин (табак), алкоголь (все напитки, содержащие этиловый спирт), кофеин (крепкий кофе, чай). За употребление таких веществ, несмотря на их вредное воздействие на организм человека, люди не несут юридической (уголовной) ответственности. Поэтому каждый человек, употребляющий такие вещества, несет за это личную ответственность. К ПАВ относятся так же вещества, включенные в специальный список, утвержденный правительством страны, употребление, распространение и хранение которых противозаконно. Эти вещества относят к разряду наркотиков. Человек, занимающийся хранением, распространением таких веществ, склоняющий к употреблению других, подлежит уголовной ответственности. Юридическая ответственность за хранение и распространение наркотиков − необходимая и важная мера во всех государствах мира. В связи с разрушительной силой эти вещества во всех странах мира признаны противозаконными. Однако существует преступный бизнес наркотиками. Наркодельцы заинтересованы в том, чтобы все большее и большее число молодых людей, подростков и даже детей покупали их товар. Для рассмотрения вопросов административной и уголовной ответственности за реализацию несовершеннолетними алкогольной продукции и табачных изделий, незаконного распространения среди них наркотических средств и психотропных веществ, а так же за немедицинское потребление наркотиков можно обратиться к учебно-методическим материалам по тематике административной и уголовной ответственности за реализацию несовершеннолетними алкогольной продукции и табачных изделий, незаконного распространения среди них наркотических средств и психотропных веществ, а так же за немедицинское потребление наркотиков (Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих и др.)[25]

Раздел 7.1. включает деловую игру «Административная и уголовная ответственность в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков». Деловая игра – это средство развития творческого мышления; это достижение игровой и познавательной цели; это выполнение правил и взаимодействие в рамках отведенной игровой роли; это проектирование деятельности, которая затем будет реализовываться.

Основные признаки деловой игры:

* наличие модели системы;
* реализация "цепочки решений";
* различие ролевых целей при выработке решений.

Деловая игра проходит с максимальным эффектом, если взаимодействие игроков выполняет функцию общения. Наличие общей цели у всего коллектива, достижение которой обеспечивается взаимодействием участников через подчинение их индивидуальных целей − единой общей цели. Движение к ней предполагает разрешение конфликтной ситуации, обусловленной несовпадением целей участников. Коллективная выработка решений участниками игры. Выработка решений группой в целом отличается от формирования его на основе мнений отдельных участников. При этом в условиях дефицита времени решения, выработанные группой, как правило, оказываются более рациональными, нежели полученные по индивидуальным решениям, формально, без обсуждения.

Целесообразно в процессе изучения курса по тематике административной и уголовной ответственности за реализацию несовершеннолетними алкогольной продукции и табачных изделий, незаконного распространения среди них наркотических средств и психотропных веществ, а так же за немедицинское потребление наркотиков использовать ситуационные задачи.

**Тема 8. Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ**

Социальное проектирование направлено на удовлетворение потребности подростка в самореализации, в успехе и проверке своих возможностей. Именно в ходе социального проектирования могут сформироваться те значимые, одобряемые обществом навыки социального поведения, выбор которых мотивируется и осуществляется в ходе теоретических уроков. Разработка и реализация индивидуальных и групповых проектов по пропаганде здорового образа жизни и негативного отношению к немедицинскому употреблению ПАВ. Участниками может быть проведено небольшое социологическое исследование в школе. Выбирается тема, которая может заинтересовать участников, например, «Что делают мои ровесники, чтобы сохранить свое здоровье?» .

Созданию условий для пропаганды и формирования ценностного отношения к здоровью в образовательной организации служит организация добровольческого движения подростков. Добровольчество подростков в сфере пропаганды здорового образа жизни способствует интериоризацииихпредставлений о здоровом образе жизни, формирования лидерских качеств личности современного человека и. Привлечение внимания подростков к проектированию собственного направления здорового образа жизни Социальная проба, социальная практика, социальный проект как виды социального проектирования.

Раздел 8.1 включает проведение диспута на тему «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности». Диспут (от лат. dispute - обсуждаю) определяется в словаре Ожегова как публичный спор на научную или общественную важную тему. В процессе обсуждения темы участники обосновывают и учатся отстаивать свою жизненную позицию, в споре и обсуждении определяют понятие личной ответственности за здоровье, критерии, определяющие здоровье человека как одну из основных ценностей человека.

В разделе 8.2. предложен практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды здорового образа жизни: «Здоровый образ жизни – для меня!». Наиболее распространенной формой, приемлемой для применения в школе, подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды здорового образа жизни сегодня является групповая работа в форме социально-психологического тренинга. Существуют различные методические рекомендации по организации и проведению социально-психологических тренингов. При этом организация и проведение любого социально-психологического тренинга опирается на методологические принципы, которые согласуются с группой как правила.

Социальное проектирование, разработка и реализация участниками программы проектов по пропаганде здорового образа жизни с организацией в последующем выставки проектов по пропаганде здорового образа жизни «Здоровый образ жизни – для меня!» помогут участникам на практике использовать полученную на занятиях информацию, вовлечь в профилактическую деятельность всех участников образовательного процесса - педагогов, родителей, младших школьников.

**Тема 9. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика**

В подростковом возрасте начинает складываться способность к построению жизненных планов во временной перспективе. На заключительном этапе программы необходимо вместе с участниками составить планы на ближайшую и отдаленную временную перспективу, представить свою жизнь через месяц, год, в будущем. Постараться ответить на вопрос, как полученный на занятиях опыт будет влиять на жизнь участников программы в дальнейшем.

Способность к прогнозированию как способу предвидения будущих событий является одним из факторов отказа от употребления ПАВ. Поэтому в рамках профилактики употребления наркотических средств и психотропных веществ обучающимися важное значение приобретает овладение ими на практике навыками проектирования успешного и здорового будущего, целеполагания и умения адекватно оценивать свои возможности для достижения цели в различных сферах самостоятельной деятельности, прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения поставленных целей, выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ.

В качестве заключительного мероприятия программы рекомендуется провести Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: "Я принимаю вызов!"». Можно предложить участникам спроектировать содержание фестиваля самостоятельно, составить план и определить шаги по его реализации, предложить пригласить гостей, прежде всего, родителей и друзей. Показать на фестивале свои достижения и планы на будущее. Представления о будущем является показателем социальной зрелости подростка. Если эти представления ориентированы на успешное будущее – это дополнительный фактор профилактики рисков наркопотребления.

**Рабочие материалы для учащихся 6 класса.**

**Тема 1**

**УЧИМСЯ СОТРУДНИЧАТЬ**

Привет! Программа «Я принимаю вызов!», в которой вы участвуете, не совсем обычная. Прочитай еще раз внимательно ее название и подумай о том, что ты сможешь узнать, чему научиться, какой жизненный опыт получишь, участвуя в занятиях?

А теперь закончи предложения так, как ты предполагаешь:

Программа «Я принимаю вызов!» – это программа, в которой я узнаю о \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Программа «Я принимаю вызов!» – это программа, в которой я научусь

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Программа «Я принимаю вызов!» – это программа, в которой я получу опыт

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Для того, чтобы каждый участник чувствовал себя комфортно и защищенно (безопасно) в процессе общения, необходимо принять правила группового взаимодействия. Подумайте и запишете, какое значение имеют эти правила:

* Конфиденциальность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Здесь и теперь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Я – высказывания \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Называть друг друга по имени \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Правило «одного микрофона»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Не ставим оценок\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Активность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1. Прочитайте определения понятий.**

**Вербальное общение** (знаковое) осуществляется с помощью слов, письменной или устной речи, которая служит орудием выражения мыслей, чувств и волеизъявлений людей и является важнейшим средством человеческого общения.

К основным **невербальным средствам общения**  относятся: жесты, мимика, пантомимика.

**Жесты** - это разнообразные движения руками и головой. Язык жестов - самый древний способ достижения взаимопонимания. В различные исторические эпохи и у разных народов были свои общепринятые способы жестикуляции. Исследования М. Аргайла,  
в которых изучались частота и сила жестикуляции в разных культурах, показали, что  
в течение одного часа финны жестикулировали 1 раз, французы - 20, итальянцы - 80, мексиканцы - 180.

**Мимика** - это движения мышц лица, главный показатель чувств. Исследования показали, что при неподвижном или невидимом лице собеседника теряется до 10-15% информации. В литературе отмечается более 20000 описаний выражения лица. В мимическом выражении лица шести основных эмоциональных состояний (гнев, радость, страх, печаль, удивление, отвращение) все движения мышц лица скоординированы.

**Пантомимика** - это походка, позы, осанка, общая моторика всего тела.

**Поза** — это положение тела. Человеческое тело способно принять около 1000 устойчивых различных положений. Поза показывает, как данный человек воспринимает свой статус по отношению к статусу других присутствующих лиц. Лица с более высоким статусом принимают более непринужденную позу.

**Тон голоса** - [чувства](http://psyera.ru/2938/chuvstva), испытываемые говорящим, отражаются, прежде всего, в тоне голоса. В нем чувства находят свое выражение независимо от произносимых слов.  
Так, обычно легко распознаются гнев и печаль.

**Ответьте на вопросы.**

1. Чем отличается вербальное и невербальное общение?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Перечисли, какие средства использует человек для вербального общения?.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Перечисли основные средства невербального общения.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Люди объединяются в коллективы, группы, компании в зависимости от целей этого объединения. Результат общей работы зависит от распределения обязанностей и соблюдения их членами объединения.**

Продолжи следующее высказывание: Когда я слышу слово "коллектив", "группа", "компания", я думаю о ...

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Подумайте и постарайтесь ответить на вопрос: Группой, коллективом или компанией, на ваш взгляд, являются:

Семеро козлят в борьбе против волка?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Куклы Карабаса-Барабаса, помогающие Буратино? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Разбойники Снежной Королевы? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Обоснуйте свое мнение, обращая внимание на различие целей и способов взаимодействия в каждом из обсуждаемых объединений

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4.** Для выполнения следующего задания потребуютсяцветные фломастеры, карандаши, мелки, ручка. Вспомните*,* что обычно пишут на стенах? Тот, кто рисует или пишет на стене, стремится тем самым выразить свое мнение. Попробуйте выразить свое мнение, и сыграть в игру под названием "Graffiti".

**Graffiti** — надписи и рисунки, которые обычно подростки делают на стенах зданий и заборах пульверизаторами для окраски автомобилей *(англ.).*

У вас есть по пять минут, чтобы записать на каждом их квадратов свои мысли по поводу каждой фразы или свои ответы на поставленный вопрос. Записывайте свои мысли кратко и хлестко, как обычно и пишут на стенах. Можете сделать рисунок.

|  |  |
| --- | --- |
| **Что я люблю?** | **Что хочу знать?** |
| **Чему я хочу научиться?** | **Прекрасные мгновения...** |
| **Что меня пугает?** | **Что для меня самое увлекательное?** |

С помощью учителя разделитесь на группы и поделитесь друг с другом надписями и рисунками. Чем они похожи? В чем различия? Обсудите друг с другом, что вам бросается в глаза при чтении этих надписей.

**Анализ упражнения Graffiti:**

— Какая тема оказалась для тебя самой интересной?

— На какую тему ответы самые разнообразные?

— Как складывалось сотрудничество в твоей группе?

— Написал ли ты что-то такое, что имеет для тебя действительно большое значение?

— Какая надпись понравилась больше всего?

— Какую надпись не удалось понять?

— Что больше понравилось — писать надписи или читать их?

Хотели бы вы объединиться в группы по интересам, переживанию прекрасного, увлечениям, жизненным планам. Найдите таких участников, познакомьтесь с ними поближе.

**4. Заполните Шкалу самонаблюдения «Я чувствую, Я знаю, Я действую» и обсудите в группе свои ответы, сравните их и ответами других ребят.**

Самонаблюдение является одним из важных личностных качеств, которые помогают человеку быть успешным. Пожалуйста, оцените свои личностные особенности по 10-бальной шкале, ответив, на предложенные вопросы. На каждой шкале обозначьте крестиком соответствующий выбранный вами балл.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Какое настроение преобладает у вас в течение последнего месяца? | | |
| Тревожное, агрессивное, пессимистичное (негативное, подозрительное, недоверчивое отношение) | 0\_1\_2\_3\_4\_5\_6\_7\_8\_9\_10 | Спокойное, доброжелательное, оптимистичное |
| 2. Как вы можете оценить свою интеллектуальную деятельность на уроках? | | |
| Невнимательная(ый), с трудом осваиваю учебный материал, плохо запоминаю необходимый объём информации | 0\_1\_2\_3\_4\_5\_6\_7\_8\_9\_10 | Внимательная(ый), хорошо осваиваю учебный материал, хорошо запоминаю необходимый объём информации |
| 5. Как вы можете оценить своё поведение? | | |
| Недостаточно организован(а), с трудом управляю своим поведением, часто нарушаю правила поведения | 0\_1\_2\_3\_4\_5\_6\_7\_8\_9\_10 | Хорошие навыки саморганизации и саморегуляции поведения, всегда демонстрирую социально одобряемые образцы поведения |

*Как работать с предложенной шкалой?*

*Инструкция для подростков:*

1. Отметь на шкале количество баллов, которое соответствует твоему самоощущению в настоящий момент.
2. А теперь укажи на шкале количество баллов, которое соответствует тому, как бы ты хотел себя ощущать, чтобы чувствовать себя «Окей», когда всё удается, что задумано.

*Обсудите в группе результаты заполнения предложенных шкал.*

1. Почему указал именно эти точки в первом и втором случае?
2. Если есть разница показателей, то чего именно не хватает тебе, чтобы чувствовать себя «Окей» на столько, насколько тебе хотелось бы?
3. Какие шаги для достижения этого состояния ты считаешь нужным предпринять?

Закончились занятия по теме "УЧИМСЯ СОТРУДНИЧАТЬ"

Закончи предложения:

На занятиях по теме \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я узнал (а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я научился (лась) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я буду применять \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тема 2**

**МИР ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ – МИР ЭМОЦИЙ**

**1. Прочитайте определения понятий.**

**Эмпатия -** осознанное понимание и сопереживание чувствам других, выражающаяся в поступках, направленных на помощь и обеспечение эмоционального благополучия.

Саморегуляция — свойство систем сохранять внутреннюю стабильность на определённом, относительно постоянном уровне. Саморегуляция является предметом изучения разных наук: [биологии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F), [психологии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F), [социологиии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F), [экономики](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D0%BA%D0%B0) и др.

Саморегуляция в психологии определяется как воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов для целенаправленной регуляции всесторонней деятельности организма, его процессов, реакций и состояний"

**Аутогенная тренировка** (от [др.-греч.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) αὐτός — «сам», γένος — «происхождение») —методика, направленная на восстановление динамического равновесия [гомеостатических](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B7) механизмов человеческого организма, нарушенных в результате [стресса](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81). Методика аутогенной тренировки (аутотренинга) основана на применении мышечной релаксации, [самовнушении](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D1%83%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) и самовоспитании. Была предложена немецким врачом [Иоганном Шульцем](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%86,_%D0%98%D0%BE%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%BD_%D0%93%D0%B5%D0%BD%D1%80%D0%B8%D1%85) (*Schultz, J. H.*) в [1932 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1932_%D0%B3%D0%BE%D0%B4). В России она начала применяться в конце 50-х годов XX века.

**Эмоциональная саморегуляция** (эмоциональная регуляция) — это способность эмоционально реагировать на жизненные события [социально приемлемым](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BD%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0) образом, сохраняя достаточную гибкость, чтобы допускать спонтанные реакции, но откладывать их в случае необходимости. Эмоциональная саморегуляция включает контроль над собственными чувствами, и воздействие на чувства других людей в процессе межличностного общения. Она является необходимым условием для [социализации](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) и зависит как от [культуры](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) общества, так и от социального контекста ситуации.

**Эмоции** – переживание человеком ϲʙᴏего отношения к какому-то объекту или событию.

**Чувства** – это переживаемые в различной форме отношения человека к предметам и явлениям действительности.

**Ответьте на вопросы.**

1. Чем отличаются эмоции от чувств?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

2. Что такое саморегуляция?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Что объединяет методы саморегуляции и аутогенной тренировни?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Запишите свои ассоциации с понятием "Эмоции"**

|  |  |
| --- | --- |
| Выглядит как... | Звучит как... |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Запишите свои ассоциации с понятием "Чувства"**

|  |  |
| --- | --- |
| Выглядит как... | Звучит как... |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Эмоции и чувства в жизни человека играют гораздо более значительную роль, чем просто реакции на изменение внешнего или внутреннего состояния. Они могут захлестывать вас по какой-то причине, а иногда и без нее. Они могут побуждать к действиям, и тогда, оценивая их, можно прогнозировать свое поведение и поведение окружающих. Особенно это касается боли, чрезмерного эмоционального подъема, тревоги и страха. Эмоции могут выступать в роли аварийного сигнала, который может предупредить и дать определенное преимущество в разрешении трудной ситуации. Но они же могут блокировать психологические защиты и трезвую оценку окружающей действительности. Таким образом – эмоции это хороший сигнализатор дискомфорта, но плохой советчик в решении проблем преодоления сложных ситуаций. Если хочешь принять верное решение – лучше не поддаваться эмоциям! Эмоции и чувства хороши, когда ты умеешь ими управлять! Тот, кто умеет это делать, считается волевым человеком!

**3. Какие бывают эмоции и чувства?**

В левый столбик запишите «отрицательные эмоции», а в правый столбик «положительные эмоции».

**Положительные эмоции**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Отрицательные эмоции**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Обсудите в группе и приведите примеры ситуаций, когда вы испытывали положительные и отрицательные эмоции

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**3. Упражнение «Эмоциональный термометр».**

Попробуйте составить и записать эмоциональный портрет своего вчерашнего дня. Оценивай, события дня с момента твоего пробуждения.

**УТРОМ:**

Когда ты проснулся, твое настроение было \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Когда ты завтракал или одевался в школу, ты чувствовал \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В школе твое настроение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ДНЕМ**

Когда ты шел по дороге из школы у тебя было настроение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Когда ты пришел домой, ты чувствовал \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дома у тебя было \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ настроение

**ВЕЧЕРОМ**

Когда ты собирал вещи в школу, ты чувствовал \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Когда ты думал предстоящем дне в школе, у тебя было\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.настроение

Когда ты ложился спать настроение было \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4. У каждого человека в течение жизни формируются собственные способы контроля своего настроения. Предлагаем принять участие в аукционе идей: "Как я справляюсь со своим плохим настроением?"**

Идея №1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Идея № 2 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Идея № 3 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**5. Продолжите фразу:**

Научившись контролировать и регулировать свое настроение, я получу такие преимущества, как

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Закончились занятия по теме

" **МИР ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ – МИР ЭМОЦИЙ**"

Закончи предложения:

На занятиях по теме \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я узнал (а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я научился (лась) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я буду применять \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тема 3**

КОНФЛИКТОВАТЬ КОНСТРУКТИВНО

**1. Прочитайте определения понятий.**

**Конфликт (**от лат. conflictus - столкновение) - психическое явление, заключающееся в столкновении противоположных действий, взглядов, интересов, стремлений, планов разных людей.

Конфликт - нормальное явление в нашей жизни. Стоит ли всегда избегать конфликтов? Возможно ли это? Следствием конфликта может быть разрыв или ухудшение отношений, но он может привести и к возникновению нового творческого решения, повышению самоуважения и уважения других. Во многом это зависит от того, как ведут себя люди в ситуации конфликта. Будет ли найдено конструктивное разрешение конфликта, зависит от следующих факторов:

* адекватность отражения конфликтной ситуации
* открытость и эффективность общения конфликтующих сторон
* создание климата взаимного доверия и сотрудничества
* определение сущности конфликта.

**Ответьте на вопросы.**

1. Каковы причины возникновения конфликтов?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Перечисли факторы, способствующие конструктивному разрешению конфликта

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Адекватности отражения конфликтной ситуациинам помогают навыки распознания и управления своими свои эмоции, их глубину и степень влияния на поведение.Когда мы говорим слово конфликт, у нас возникает ряд ассоциаций, чувств, образов. Как конфликт отражается на внутреннем состоянии человека. С чем для вас ассоциируется слово «конфликт»? Какой образ подсказывает ваше воображение?

* Если конфликт – это музыка, то какая?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Если конфликт – это погода, то какая?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Если конфликт – это животное, то какое?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Если конфликт – это человек, то какой?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

А теперь нарисуйте образ, с которым у вас асоциируется любой конфликт:

|  |
| --- |
| **Конфликт** выглядит как... |
|  |

**3. Для того, чтобы предотвратить конфликты, можно предложить следующие варианты поведения:**

1. Имейте свою четкую позицию, но не пытайтесь навязать ее окружающим..

2. Будьте добрее и терпимее.

3. Расставляйте приоритеты – не всегда ситуация, из-за которой конфликт вот-вот разгорится, стоит того.

4. Помните о своем эмоциональном состоянии: если эмоции зашкаливают, лучше повременить с разрешением ситуации, ведь эмоции – не самый хороший советчик.

5. Относитесь к ситуациям с юмором.

6. Давайте людям право на ошибку.

7. Не переходите на личности: оценивайте ситуацию в целом, а не человека.

Какие еще способы предупреждения конфликтов можно предложить? Допишите свои варианты:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Закончились занятия по теме

"КОНФЛИКТОВАТЬ КОНСТРУКТИВНО"

Закончи предложения:

На занятиях по теме \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я узнал (а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я научился (лась) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я буду применять \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тема 4**

**ВСЕЛЕННАЯ МОЕГО Я**

**1. Прочитайте определения понятий.**

**"Я-концепция"**– это совокупность установок человека, направленных на самого себя.

**Самооценка** (*от* *англ.* self-esteem) – ценность, значимость, которой человек наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения.

**Самопознание** — это изучение человеком собственных психических и физических особенностей, осмысление самого себя. Оно начинается в младенчестве и продолжается всю жизнь. Формируется постепенно по мере освоения внешнего мира и познания самого себя.

**Рефлексия** (от англ. reflection) − мыслительный (рациональный) процесс, направленный на анализ, понимание, осознание себя: собственных действий, поведения, речи, опыта, чувств, состояний, способностей, характера, отношений с и к другим., своих задач, назначения и т.д.

**Мотивация достижения успеха -** стремление человека для достижения своих целей рассчитывать только на свои силы и умения, для него главная задача заключается в завершении выполнения своей задачи. Для развития чувства достижения необходимо регулярно подводить итоги достигнутого и радоваться достигнутым успехам.

**2. Запиши свои ассоциации с этими понятием/термином: "Самопознание"**

|  |  |
| --- | --- |
| **Выглядит как...** | **Звучит как...** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**3.Заполните таблицу "Жизненные ценности"**

*Инструкция:* Распределите по порядку значимости для вас следующих утверждений как принципов, которыми вы руководствуетесь в вашей жизни. Внимательно изучите таблицу и, выбрав ту ценность, которая для вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем проделайте то же со всеми оставшимися ценностями. Наименее важная останется последней и займет 18 место. Разработайте не спеша, вдумчиво. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию.

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Жизненные ценности** |
|  | активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни) |
|  | жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом) |
|  | [здоровье](http://psycabi.net/vopros-psikhologu/problemy-so-zdorovem)(физическое и психическое) |
|  | интересная работа |
|  | красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве) |
|  | любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком) |
|  | материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений) |
|  | наличие хороших и верных друзей |
|  | общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе) |
|  | познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие) |
|  | продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей) |
|  | развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование) |
|  | развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей) |
|  | свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках) |
|  | счастливая семейная жизнь |
|  | счастье других (благосостояние, развитие и совершенствование других людей, всего народа,человечества в целом) |
|  | творчество (возможность творческой деятельности) |
|  | уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений). |

Анализируя иерархию ценностей, постарайтесь ответить на следующие вопросы:

В каком порядке и в какой степени (в процентах) реализованы данные ценности в вашей жизни?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Как бы вы расположили эти ценности, если бы стали таким, каким мечтали?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Как на ваш взгляд это сделал бы человек, совершенный во всех отношениях?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Как сделали бы это, по вашему мнению, большинство людей?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Как это сделали бы вы 5 лет назад?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Как это сделали бы вы через 5 или 10 лет?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4. Упражнение «Мои сильные стороны»**

У каждого из вас есть сильные стороны, то, что вы цените, принимаете и любите в себе, что дает вам чувство внутренней свободы и уверенности в собственных силах, что помогает выступить в трудную минуту. При формулировании сильных сторон не умаляйте свои достоинства.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мои сильные стороны** | **Мои слабые стороны** | **Хотел бы выработать в себе** |
|  |  |  |

Под руководством учителя представьте по очереди свои записи и обсудите их.

Какие действия нужно предпринять, чтобы выработать в себе необходимые вам точки зрения качества

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5. Запиши свои ассоциации понятием : Жизненный успех**

|  |  |
| --- | --- |
| Выглядит как... | Звучит как... |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**6. Упражнение «Я через три года».**

Составь и запиши список наиболее важных дел в данный период твоей жизни

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Теперь представь себе, что ты стал старше на три года, и подумай об этих делах «задним числом» — так, как будто с тех пор уже прошло три года. Как поменялись или продвинулись твои дела?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Закончились занятия по теме "**Вселенная моего Я"

Закончи предложения:

На занятиях по теме \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я узнал (а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я научился (лась) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я буду применять \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тема 5**

**СТРЕССЫ В НАШЕЙ ЖИЗНИ**

**1. Прочитайте определения понятий.**

**Стресс** (от [англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *stress)* — нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения — совокупность неспецифических [адаптационных](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов – [стрессоров](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%BE%D1%80) (физических или психологических), нарушающее его [гомеостаз](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B7), а также соответствующее состояние  организма В [медицине](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0), [физиологии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F), [психологии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F) выделяют положительную (**эустресс**) и отрицательную (**дистресс**) формы стресса. Каким бы ни был стресс, «хорошим» или «плохим», эмоциональным или физическим (или тем и другим одновременно), воздействие его на организм имеет общие [неспецифические](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%B7#.D0.A1.D0.BF.D0.B5.D1.86.D0.B8.D1.84.D0.B8.D1.87.D0.B5.D1.81.D0.BA.D0.B8.D0.B5_.D0.B8_.D0.BD.D0.B5.D1.81.D0.BF.D0.B5.D1.86.D0.B8.D1.84.D0.B8.D1.87.D0.B5.D1.81.D0.BA.D0.B8.D0.B5_.D0.BC.D0.B5.D1.85.D0.B0.D0.BD.D0.B8.D0.B7.D0.BC.D1.8B) черты.

Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования. С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации. (Ганс Селье, "Стресс жизни")

**Стрессоустойчивость** – умение человека преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт.  Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.   
**Совладающее поведение»** (от англ. «соре») - совладать, преодолевать, справляться Психологическое предназначение совладающего поведения состоит в том, чтобы как можно лучше приспособить человека к требованиям сложившейся трудной ситуации. Возникновение трудностей нельзя избежать, поскольку оно является естественным, закономерным следствием сложного процесса взаимодействия человека с окружающим миром. В этой связи человеку необходимо постоянно использовать все возможные ресурсы для того, чтобы преодолевая трудности оставаться адаптивным и чувствовать себя более или менее безопасно. При преодолении сложных жизненных ситуаций человек использует большой арсенал активных (копинг-стратегии), а также пассивных (защитные механизмы) стратегий, все они представляют собой важнейшие формы адаптационных процессов и реагирования человека на стрессовые ситуации.

**Ответь на вопросы:**

**Какие формы стрессовых реакций можно отнести к адаптационным реакциям организма человека?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Какие качества человека обеспечивают его стрессоустойчивость?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Назови активные и пассвные стретегии совладающего поведения.**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***2.* Вспомните трудную (стрессовую) ситуацию, произошедшую с вами за последние две недели? Как вы с ней справлялись?**

Трудная (стрессовая) ситуация

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Способы выхода из трудной (стрессовой) ситуации

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Под руководством учителя разделитесь на группы по 4-5 человек и обсудите составленные вами списки. После окончания обсуждения в малых группах ведущий предоставляет слово их представителям, которые презентуют обобщенную в процессе обсуждения информацию.

**3. Подумайте и постарайтесь ответить на следующие вопросы:**

Вас кто-то сильно разозлил и Вам нужно быстро успокоиться. Придумайте как можно больше способов, как можно это сделать.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вам нужно быстро принять важное решение, придумайте как можно больше способов, как это сделать \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вы поругались с кем-то, и вас переполняет злость. Придумайте как можно больше способов, чтобы погасить эту злость \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Обсудите под руководством учителя ваши ответы. Что общего в ответах? Чем они отличаются?

**4. Полезная информация**

**Что можно предпринять самому, если нужно успокоиться:**

* пить маленькими глоточками воду;
* принять горячий или контрастный душ;
* сесть в удобное кресло или на диван ;
* закрыть глаза и медленно досчитать до ста и т.д.

**Что можно предпринять самому если нужно принять решение:**

* проговорить все возможные варианты вслух, сидя перед зеркалом;
* взять лист бумаги и написать все возможные варианты, а потом проранжировать их, начиная с самого оптимального;
* попробовать представить, как изменится ситуация, в случае принятия каждого из возможных решений и т.д.

**Что можно предпринять самому если переполняет злость:**

* сильно стучать по мягкому креслу или дивану;
* сложить вместе 25 листов бумаги или взять старый журнал и поэтапно рвать его на маленькие кусочки;
* громко покричать, уткнувшись лицом в подушку;
* кидать в стену мягкие игрушки или мячик и т.д.

**5. .Упражнение «Сумеем противостоять влиянию».**

Подумай и напиши что такое **влияние** на человека, и на что или на кого можно повли­ять?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Как ты думаешь, всегда ли влияние другого человека отри­цательно?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Перечисли способы негативно­го влияния­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­ на человека

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Обоснуй, как можно избежать негативного влияния?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.Назовите причины, по которым бывает трудно отказывать в просьбе или не делать того, чего не хочется

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6. Прочитай, и запиши решение выхода из проблемных ситуаций, связанных с риском :**

Лена всегда опаздывает, потому что не слышит звонка будильника. Что она может сделать, чтобы приходить в школу вовремя?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Саша завалил последнюю контрольную по математике, и должен будет писать её снова, чтобы получить положительную оценку за год. Он решил, что будет работать там, где нужны знания по математике, и поэтому переживает за каждый тест. Что ему делать?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Младший брат Игоря сутками сидит в интернете. Игорь ссорится с ним, потому что ему нужен компьютер для выполнения домашних заданий. Что ему делать для решения этой проблемы?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4. Полезная информация**

Интернет-пространство является обширной зоной риска для подростков. Роскомнадзором проводится блокировка Интернет-сайтов, вредных для здоровья детей. Как вы думаете, может ли быть риск попадания в ситуации совершения противоправных деяний (преступлений) по отношению к вам? В каких ситуациях? Существуют ли правилам безопасности в интернете? Что такое кибербуллинг? Давайте разберемся.

**Кибер-буллинг** — это преднамеренные и продолжающиеся на протяжении определенного периода времени агрессивные действия с целью нанесения психологического вреда, которые осуществляются через электронную почту, сервисы мгновенных сообщений, в чатах, социальных сетях, на web-сайтах, а также посредством мобильной связи. Оскорбления в чатах, на форумах, в блогах и в комментариях к ним, поддельные страницы или видеоролики с элементами насилия стали привычной частью Рунета. В России 23% детей, которые пользуются Интернетом, являются жертвой буллинга онлайн или офлайн. Пятая часть российских подростков, жертв буллинга, подвергается обидам и унижениям каждый день, либо 1-2 раза в неделю.

**Основные типы кибербуллинга:**

* Перепалки, или флейминг;
* Нападки, постоянные изнурительные атаки;
* Клевета;
* Самозванство, перевоплощение в определенное лицо;
* Выманивание и распространение конфиденциальной информации, публикация ее в интернете или передача тем, кому она не предназначалась;
* Отчуждение (остракизм, изоляция);
* Киберпреследование;
* Хеппислепинг.

**Как вы думаете, какие могут быть последствия кибер-буллинга?** Кибербуллинг может стать причиной эмоционального расстройства, депрессии и нежелания ходить в школу. В результате столкновения с кибербуллингом могут возникнуть чувства постоянного страха, стыда, унижения и беспомощности, которые способны привести к сильному стрессу, расстройству здоровья.

**По вашему мнению, кто может стать жертвой киберпреследования?** Чаще всего именно те, кто испытывает сложности в общении с другими людьми, могут быть вовлеченными в травлю, принимая различные роли – агрессора, наблюдателя или жертвы.

**Следует серьезно задуматься если:**

* твое поведение стало беспокойным, появилась угнетенное настроение (депрессия), нежелание идти в школу, выходить из дома;
* если раньше ты любил проводить время в Интернете и внезапно перестал это делать. В очень редких случаях действительно надоедает проводить время в Сети, но в большинстве случаев внезапное нежелание пользоваться Интернетом связано с проблемами в виртуальном мире;
* если начинаешь нервозно и негативно реагировать на звук письма на электронную почту или регулярно получаешь сообщения, которые тебя расстраивают.

**Закончились занятия по теме "**Стрессы в нашей жизни"

Закончи предложения:

На занятиях по теме \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я узнал (а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я научился (лась) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я буду применять \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тема 6.**

**ПРИНИМАЕМ ОТВЕТСТВЕННЫЕ РЕШЕНИЯ**

**Полезная информация.** Психоактивное вещество − это вещество, которое при введении в организм человека может изменять восприятие, настроение,способность к познанию, поведение и двигательные функции. К ПАВ относятся вещества, не запрещенные законом к употреблению, хранению, распространению, независимо от степени их вредного влияния на психику и организм человека. При этом большинство таких ПАВ оказывают чрезвычайно вредный эффект на организм человека и губит множество жизней. К таким ПАВ относят никотин (табак), алкоголь (все напитки, содержащие этиловый спирт), кофеин (крепкий кофе, чай). За употребление таких веществ, несмотря на их вредное воздействие на организм человека, люди не несут юридической (уголовной) ответственности. Поэтому каждый человек, употребляющий такие вещества, несет за это личную ответственность. К ПАВ относятся так же вещества, включенные в специальный список, утвержденный правительством страны, употребление, распространение и хранение которых противозаконно. Эти вещества относят к разряду наркотиков. Человек, занимающийся хранением, распространением таких веществ, склоняющий к употреблению других, подлежит уголовной ответственности. Юридическая ответственность за хранение и распространение наркотиков − необходимая и важная мера во всех государствах мира. В связи с разрушительной силой эти вещества во всех странах мира признаны противозаконными. Однако существует преступный бизнес наркотиками. Наркодельцы заинтересованы в том, чтобы все большее и большее число молодых людей, подростков и даже детей покупали их товар.

**1. Прочитай, и запиши решение выхода из проблемных ситуаций, связанных с риском :**

Танины родители всё время курят. Она знает, что пассивное курение вредно, и не хочет больше дышать этим дымом. Что ей делать?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Олег принёс пачку сигарет. Ему очень хочется попробовать, но он хочет, чтобы и другие попробовали тоже. Миша не хочет пробовать, что ему делать?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Полезная информация «Вежливый отказ»**

Один участник уговаривает другого сделать что-либо (например, встать, поменяться местами, и т.д.), задача второго участника вежливо, но твердо отказаться от предложения. Для того, чтобы вежливо, но твердо отказаться от любого предложения можно использовать следующие способы:

Просто сказать «нет», не споря и не объясняя причины, на все уговоры и давление продолжая отвечать «нет»;

Оъяснить причину отказа;

Предложить сделать что-то другое

Попытаться убедить своего партнера самого отказаться от нежелательного предложения и т.д. **Урок 7**

**2. Придумай и нарисуй плакат, призывающий вести здоровый образ жизни.**

При этом необходимо соблюдать следующие требования: не изображать атрибуты, имеющие отношение к употреблению психоактивных веществ (бутылки, сигареты, таблетки и т.д.).

**3. Упражнение «Герб моего здоровья».**

Вспомни и запиши что символизирует "ГЕРБ"

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Нарисуй собственный "Герб здоровья".

Ответь на вопрос: Что символизирует этот созданный вами герб?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Закончились занятия по теме "**Принимаем ответственные решения"

Закончи предложения:

На занятиях по теме \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я узнал (а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я научился (лась) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я буду применять \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тема 7**

**ЗАКОН И ПРАВО**

**1. Прочитайте определения понятий.**

Правовая культура рассматривается как отношение людей к праву, знание и понимание, осознание необходимости всех его (права) предписаний.

**Юридическая ответственность** — основанное на законе государственное принуждение к исполнению требований права, одна из форм социальной ответственности.

**Административная ответственность** — форма ответственности граждан и должностных лиц за совершение ими административных правонарушений, установленная административным законодательством — Кодексом об административных правонарушениях.

**Уголовная ответственность** — правовое последствие совершения преступления, действия, запрещенного уголовным законом.   Уголовная ответственность применяется только за совершение преступления и только к лицам, вина которых в совершении преступления признана судом в установленном законом порядке. Подросток несет уголовную ответственность за свои действия с 14 лет. Но не за все виды преступлений, а только за убийства, причинение тяжкого или среднего вреда здоровью человека, похищение человека, изнасилование или насильственные сексуальные действия, все виды хищений, угон автомашины, терроризм, вандализм, хищение или вымогательство оружия, наркотических или психотропных средств, повреждение транспортных средств или путей сообщения, умышленное уничтожение или повреждение имущества при отягчающих обстоятельствах (ч.2 ст.20 Уголовного кодекса РФ). За все остальные преступления ответственность наступает только с 16 лет.

**Обязанности несовершеннолетних:**

1. слушаться родителей и лиц, их заменяющих, принимать их заботу и внимание, за исключением случаев пренебрежительного, грубого, унижающего человеческое достоинство обращение или оскорбления;
2. получить основное общее образование (9 классов);
3. соблюдать правила поведения, установленные в воспитательных и образовательных учреждениях, дома и в общественных местах.
4. на участие в детском общественном объединении.
5. соблюдать устав, правила детского общественного объединения.
6. выполнять трудовые обязанности в соответствии с условиями контракта, правилами учебного и трудового распорядка и трудовым законодательством;
7. встать на воинский учет: пройти медицинскую комиссию в военкомате и получить приписное свидетельство.

Если Вы будете достойно и с пониманием выполнять свои обязанности, пользоваться своими правами разумно и добросовестно, с добрыми намерениями и уважением к чужим правам, только тогда Вы сможете рассчитывать на такое же правомерное ответственное поведение окружающих Вас людей.

**Ответьте на вопросы.**

1. Перечисли формы правовой ответственности

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. В чем отличие административной и уголовной ответственности?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. С какого возраста наступает ответственность несовершеннолетних?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Перечисли, какие обязанности несовершеннолетних относятся к вам в настоящее время?

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

2. Запишите свои ассоциации понятием/термином: **"Права"**

|  |  |
| --- | --- |
| Выглядит как... | Звучит как... |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Запишите свои ассоциации с этим понятием/термином: **"Ответственность"**

|  |  |
| --- | --- |
| Выглядит как... | Звучит как... |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**3. Упражнение «Кто в ответе?»**

Напишите список тех, о которых вы должны заботиться, то есть тех,

за которых несете ответственность

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Напишите список тех, кто должен заботиться о вас, кто несёт за вас ответственность

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Обратите внимание, включили ли в данные списки себя?. Если «да», то каким по счету

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В чем состоят ваши обязанности по отношению к вашим близким?»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В чем состоят обязанности ваших близких по отношению к вам?»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4. Упражнение «Сценарии жизни».**

Подумайте и запишите жизненные последствия ваших действий, убеждений и складывающихся жизненных ситуаций:

Я начал по утрам делать зарядку

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я считаю, что человек сам отвечает за свое поведение и поступки

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я считаю, что домашний праздник может быть веселым без спиртного \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я начал соблюдать режим дня

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я много времени провожу с гаджетеми

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я прогулял занятия в школе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мне предложили попробовать незнакомые вещества

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я правильно и регулярно питаюсь

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Проанализируйте напишите, понравился ли вам созданный вами ваш жизненный сценарий?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Закончились занятия по теме " ЗАКОН И ПРАВО**"

Закончи предложения:

На занятиях по теме \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я узнал (а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я научился (лась) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я буду применять \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тема 8**

**«БЫТЬ ЗДОРОВЫМ - ЗДОРОВО!»**

# 1. Прочитай притчу про здоровье.

В хороший осенний день на завалинке у своей избы сидел восьмидесятилетний старик. Голова его была бела, как снег, но лицо ещё здоровое, веселое, глаза живые, а руки, казалось, годились еще ко всякой работе. Тут же на дороге играли внуки и правнуки стариковы — здоровые, как рыжики, и румяные, что ягодки калиновые.

Подошел к старику молодой человек, недавно приехавший из города, и стал допытываться у него: как он дожил до таких лет и сохранил столько сил и крепости? Старик и говорит ему: «От самых малых лет меня никогда не заставало восходящее солнце в постели. Я ложился спать, как только наступала ночь. Вставши с постели, я никогда не зевал, никогда не ленился, а работал усердно. Работа крепила мое тело».

— А кто же тебя научил этому? — спросил молодой человек. Старик встал и повел его в свой садик. Там между деревьями, погнувшимися от тяжести созревающих плодов, стояли рядами ульи с пчелами.

«Вот на том да на этом учился я уму-разуму», — сказал старик, указывая на деревья и на ульи. «Я садил, прививал, доглядывал деревья; они росли на моих глазах и веселили мое сердце. Я был между деревьями, как между своими детьми. А маленькая мушка-пчелка учила меня трудолюбию, бережливости и порядку. Я прожил мой век в приятном труде, весело, и вырастил так моих детей и внуков».

Напиши, в чем заключается смысл этой притчи

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Представь себе, что ты долгожитель. Составь свои 10 заповедей здоровья.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** |  |
| **2** |  |
| **3** |  |
| **4** |  |
| **5** |  |
| **6** |  |
| **7** |  |
| **8** |  |
| **9** |  |
| **10** |  |

**3. На свете есть много способов сохранить и укрепить здоровье человека, сделать его жизнь интересной, насыщенной, но есть то, что идёт во вред здоровью и разрушает его. Знаете ли вы, что полезно, а что вредно для здоровья человека? Перечислите.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.Нарисуй что полезно или вредно для здоровья человека:

|  |  |
| --- | --- |
| **Полезно для здоровья** | **Вредно для здоровья** |
|  |  |

**3. Прочитай слоган о здоровье.**

Быть здоровым – это классно!

Для жизни человека безопасно!

Для общества – приемлемо, угодно.

И, безусловно, быть здоровым – модно!

**Придумай и запиши свой слоган о здоровье**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Запиши свои ассоциации с этим понятием/термином: **"Здоровый образ жизни"**

|  |  |
| --- | --- |
| Выглядит как... | Звучит как... |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**4. Придумай и напиши эссе «Здоровый образ жизни – для меня….»**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подумай, может ли тать символом твоего эссе, созданный тобой на занятии по теме 6 "Принимаем ответственные решения "Герб здоровья?   
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Обоснуй свой ответ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Предложи тему социального проекта на основе представленного тобой эссе. Кого бы ты пригласил в команду для реализации твоего проекта?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Закончились занятия по теме " «Быть здоровым - здорово!**"

Закончи предложения:

На занятиях по теме \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я узнал (а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я научился (лась) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я буду применять \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тема 9**

**ПРОЕКТИРОВАНИЕ БУДУЩЕГО**

1. **Запишите свои ассоциации с этим понятием/термином: Жизненные цели**

|  |  |
| --- | --- |
| Выглядит как... | Звучит как... |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**2. Приведи примеры, какие действия ты предпринимал для достижения твоих жизненных целей**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3. Подумайте и ответьте на вопрос «Что я буду делать?, запишите конкретную программу ваших действий на ближайшее будущее.

Через час \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Через неделю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Через месяц \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Через гол \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Через 5 лет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3. Закончи предложения так, как ты считаешь:**

Программа «Я принимаю вызов!» – это программа, в которой я узнал(а) о \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Программа «Я принимаю вызов!» – это программа, в которой я научился(ась)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Программа «Я принимаю вызов!» – это программа, в которой я получил(а) опыт

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Закончились занятия по теме "**Проектирование будущего"

Закончи предложения:

На занятиях по теме \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я узнал (а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я научился (лась) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я буду применять \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Учебно-тематический план программы профилактики наркомании**

для обучающихся 7 классов **(34 ч)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы, темы** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** | **Всего часов** |
| **1** | **Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика** | **1** | **1** | **2** |
| **2** | **Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений** | **1** | **1** | **2** |
| 2.1 | Интерактивная беседа «Эмоции и чувства.Как распознавать эмоциональные состояния других людей на основе наблюдения за внешними проявлениями эмоций (мимика, пантомимика, голос и т.д.)» | 1 | 0 | 1 |
| 2.2 | Практикум (тренинг) «Технологии отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний» | 0 | 1 | 1 |
| **3** | **Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте** | **1** | **2** | **3** |
| 3.1 | Интерактивная беседа «Эффективное общение и конфликты» | 1 | 0 | 1 |
| 3.2 | Ролевая игра «Влияние сверстников: способы отстаивания собственной позиции» | 0 | 1 | 1 |
| 3.3 | Практикум (тренинг) «Технологии сотрудничества и позитивного мышления как профилактика конфликтов» | 0 | 1 | 1 |
| **4** | **Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ** | **2** | **4** | **6** |
| 4.1 | Рефлексивная беседа «Образ Я и мои жизненные цели» | 1 | 0 | 1 |
| 4.2 | Практикум (тренинг) «Нравственные ценности и цели человека. Внешние воздействия, которые влияют на принятие решений» | 0 | 1 | 1 |
| 4.3 | Ролевая игра «Неудачники и победители» | 0 | 1 | 1 |
| 4.4 | Диспут «Здоровый образ жизни: я вчера, я сегодня, я в будущем» | 0 | 1 | 1 |
| 4.5 | Рефлексивная беседа «Свобода и ответственность. Выбор и принятие ответственных решений» | 1 | 0 | 1 |
| 4.6 | Создание и презентация творческих работ, организация выставки «Мой выбор: здоровье и успешное будущее» | 0 | 1 | 1 |
| **5** | **Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ** | **3** | **3** | **6** |
| 5.1 | Рефлексивная беседа «Безопасность и социальные риски, связанные с ПАВ» | 1 | 0 | 1 |
| 5.2 | Практикум (тренинг) «Развитие стрессоустойчивости и совладающего с трудностями поведения (копинг-стратегий)» | 0 | 1 | 1 |
| 5.3 | Игровой практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом?» | 0 | 1 | 1 |
| 5.4 | Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения» | 0 | 1 | 1 |
| 5.5 | Интерактивная беседа «Реклама табака и алкоголя как метод воздействия на принятие решения и поведение человека» | 1 | 0 | 1 |
| 5.6 | Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков» | 1 | 0 | 1 |
| **6** | **Формирования устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ)** | **1** | **5** | **6** |
| 6.1 | Рефлексивная беседа «Здоровье как важнейшая социальная ценность. Как противостоять разрушительным для здоровья формам поведения» | 1 | 0 | 1 |
| 6.2 | Ситуационная игра «Аргументы отказа от пробы ПАВ» | 0 | 1 | 1 |
| 6.3 | Практикум (тренинг) «Мой здоровый образ жизни» | 0 | 1 | 1 |
| 6.4 | Ролевые игры или пьесы о проблемных ситуациях, связанных ПАВ | 0 | 1 | 1 |
| 6.5 | Практикум (тренинг) с элементами деловой игры «Административная и уголовная ответственность в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков» | 0 | 1 | 1 |
| 6.6 | Создание выставки коллективных творческих работ (группа делится на 3-4 подгруппы) «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха» | 0 | 1 | 1 |
| 7 | **Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ** | **0** | **6** | **6** |
| 7.1 | Диспут «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности» | 0 | 1 | 1 |
| 7.2 | Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ «Здоровый образ жизни – для меня!» | 0 | 1 | 1 |
| 7.3 | Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ, и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ | 0 | 3 | 3 |
| 7.4 | Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ | 0 | 1 | 1 |
| 8 | **Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания, и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика** | **0** | **3** | **3** |
| 8.1 | Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика | 0 | 2 | 2 |
| 8.2 | Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: "Я принимаю вызов!"» | 0 | 1 | 1 |
|  | **ИТОГО** | **9** | **25** | **34** |

**Содержание курса**

**Тема 1. Эффективное общение как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика (2 ч)**

У семиклассников формируется умение думать и говорить осебе, они уже находят необходимые для этого слова, у них развивается личностная рефлексия, роль общения в их жизни продолжает возрастать. Для профилактики употребления ПАВ семиклассниками важное значение имеет сформированность у них навыков эффективного общения с учётом характерной для этой возрастной категории обучающихся личностной значимости для них характеристик «Я могу», «Я умею», «Я интересуюсь». Совершенствование навыков эффективного общения и сотрудничества способствуют формированию позитивной мотивации достижения успеха в межличностном взаимодействии со взрослыми и сверстниками.

*Основные понятия:* Общение как базовая потребность человека. Понятие и характеристики делового и межличностного общения. Техники эффективного общения. Коммуникативная рефлексия как способ осознания оснований собственных действий и действий партнёра. Обратная связь. Эмпатия. Технологии невербального общения. Формирование умения выполнять совместные задания.

*Формы работы:* круг знакомства, рефлексивное общение. Игра как метод моделирования поведения в совместной деятельности.

*Первичная диагностика:*

* "Шкала наблюдений" за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ.
* Методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств)» В.В. Синявского, Б.А. Федоршина

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 1:* анкета обратной связи

**Тема 2. Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений (2 ч)**

Способность дифференцировать свои эмоциональные состояния и распознавать эмоциональные состояния окружающих, умение регулировать эмоциональное состояние и контролировать своё поведение помогают подростку преодолеть свои негативные переживания, чувство беспомощности, несостоятельности и способствуют повышению авторитета в кругу сверстников, приобретению друзей. Однако, в процессе общения подростков со взрослыми и сверстниками возможно возникновение конфликтов, появление негативных эмоций, в том числе, агрессивных. Важное значение для выхода из данных состояний имеет наличие у обучающихся практических умений справляться с негативными эмоциями и выражать их. Для профилактики употребления ПАВ важную роль играют наличие сформированных практических умений осознания и ненасильственного выражения своих негативных эмоциональных состояний, особенно с учётом того, что у семиклассников возрастает уровень раздражительности и агрессивности, связанный с продолжающейся интенсификацией гормональных процессов, умение *у*читывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве, наличие навыков саморегуляции эмоциональных состояний.

*Основные понятия:* эмоции и чувства. Агрессия и причины агрессивного поведения. Способы работы с агрессией, гневом. Профилактика агрессивных проявлений. Эмпатия как осознанное понимание и сопереживание чувствам других, выражающаяся в поступках, направленных на помощь и выражение эмоциональной поддержки. Основы саморегуляции и аутотренинга. Способы улучшения настроения, повышения эмоционального тонуса без применения ПАВ.

*Формы работы:* интерактивная беседа, практикум (тренинг), психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций).

Тема 1.1. Интерактивная беседа «Эмоции и чувства. Как распознавать эмоциональные состояния других людей на основе наблюдения за внешними проявлениями эмоций (мимика, пантомимика, голос и т.д.)».

Тема 1.2. Практикум (тренинг) «Технологии отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 2:* обратная связь (рефлексия) участников.

**Тема 3 Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте (3 ч)**

Развитие у подростков компонентов жизненной компетентности, фактически выступающих актуальными УУД (умение выдерживать давление группы, успешно преодолевать конфликты, общаться с другими людьми без предубеждений, принимать их достоинствами и недостатками, организовывать взаимовыручку, сотрудничество, помощь) способствует формированию социальной компетентности подростков. В свою очередь, социальная компетентность играет важную роль в выборе стратегии поведения при решении проблемных ситуаций, в том числе в ситуации столкновения интересов, в группе и команде (семья, школа, компания сверстников), понимание ими относительности мнений и подходов к решению проблемы употребления ПАВ. Уверенные в себе подростки, которые умеют эффективно решать конфликты с помощью переговоров, правильно оценивают свои чувства и потребности, в большей степени способны противостоять негативному влиянию группы сверстников приобретают способность сознательно выстраивать своё поведение в соответствии с ценностями здорового образа жизни. Риски влияния подростковой среды, компании сверстников при вовлечении в употребление ПАВ. Ответственность за своё собственное здоровье, бережное отношение к здоровью окружающих нас людей.

*Основные понятия:* психология конфликта. Профилактика конфликтов. Поведение в конфликте. Способы разрешения конфликтов. Психологические принципы общения и сотрудничества. Влияние сверстников. Команда как форма сотрудничества в современном мире. Положительное значение конфликта. Техники, способствующие взаимопониманию. Позитивное мышление.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Ролевая игра. Практикум (тренинг).

Тема 3.1. Интерактивная беседа «Эффективное общение и конфликты».

Тема 3.2. Ролевая игра «Влияние сверстников: способы отстаивания собственной позиции».

Тема 3.3. Практикум (тренинг) «Технологии сотрудничества и позитивного мышления как профилактика конфликтов».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 3:* самооценка участниками своих способностей к продуктивному поведению в конфликте со сверстниками, отстаиванию собственной позиции в условиях влияния сверстников, владения навыками позитивного мышления (по пятибалльной шкале). Обратная связь (рефлексия) участников.

**Тема 4 Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ** **(6 ч)**

У семиклассников активно развивается личностная рефлексия. Это выражается в том, что они всё более охотно описывают себя, свои интересы, увлечения, активнее участвуют в общении со взрослыми и сверстниками, обсуждая проблемы своего «Я». Развитие критического мышления, позитивного образа «Я», рефлексии в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, формирование практических умений принятия ответственных решений, знаний о здоровом образе жизни играют важную значение в профилактике употребления ПАВ подростками и их личностном самоопределении. В задачу занятия входит не только изучение влияния ПАВ на организм, а также выполнение определённых упражнений, способствующих укреплению в обучающихся чувства уважения к самому себе. Познание себя, своих ценностей, целей, инструментов и целей достижения целей как условия правильного выбора и принятия компетентных решений в ситуации риска наркопотребления. Важно предоставить подросткам возможности для активного рефлексивного осмысления информации о последствиях табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков, это выступает условием для формирования собственного адекватного критического отношение к ПАВ и их потребителям. Необходимо показать подросткам чрезвычайную значимость определения собственных жизненных целей, убедить их в том, что на занятиях они получат в руки такие «инструменты», которые позволят им стать в жизни не неудачниками, а победителями, научат пользоваться всеми своими лучшими, сильными сторонами для того, чтобы достигать этих целей, и предоставить возможность практической апробации этих инструментов в групповой работе и тренинге.

Практические задания построены с учётом того, чтобы помочь юношам и девушкам ответить вопрос «Чего я хочу?», научить их формулировать свои цели, делать их действенными.

*Основные понятия:* Я-концепция. Саморазвитие, самореализация.Мотивация достижения успеха. Рефлексия как свойство личности. Свобода и ответственность. Умение делать выбор, самоопределение и принятие ответственных решений. Постановка и пути достижения жизненных целей.

*Формы работы:* рефлексивная беседа. Практикум (тренинг). Дискуссия.

Тема 4.1.Рефлексивная беседа «Образ Я и мои жизненные цели».

Тема 4.2. Практикум (тренинг) «Нравственные ценности и цели человека. Внешние воздействия, которые влияют на принятие решений».

Тема 4.3. Ролевая игра «Неудачники и победители».

Тема 4.4. Дискуссия «Здоровый образ жизни: я вчера, я сегодня, я в будущем».

Тема 4.5. Рефлексивная беседа «Свобода и ответственность. Выбор и принятие ответственных решений».

Тема 4.6. Создание и презентация творческих работ, организация выставки «Мой выбор: здоровье и успешное будущее».

*Контроль уровня освоения учащимися содержания темы 4:* обратная связь (рефлексия) участников.

**Тема 5. Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ (6 ч)**

Возрастание у семиклассников уровня раздражительности и агрессивности в связи с названными выше психофизиологическими особенностями их возрастного развития увеличивают для них и риски, связанные с реагированием на стрессы. Ситуации социального риска, влияющие на развитие и поведение подростков, возникают в процессе как реального, так и виртуального общения. Интернет-пространство является обширной зоной риска для подростков в аспекте предложения и распространения информации о ПАВ. Обучение подростков навыкам безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в пробы ПАВ, формирование стратегий совладающего поведения и стрессоустойчивости способствует снижению рисков причинения вреда здоровью или жизни подростков.

*Основные понятия:* Стрессоустойчивость личности. Стрессы в школьной жизни. Ситуации социального риска. Понятия и представления о безопасном поведении и социальных рисках, связанных с ПАВ. Психологические защиты личности и стратегии совладающего поведения. Риски и безопасное поведение в информационно-коммуникативной сети Интернет.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 5.1. Рефлексивная беседа «Безопасность и социальные риски, связанные с ПАВ».

Тема 5.2. Практикум (тренинг) «Развитие стрессоустойчивости и совладающего с трудностями поведения (копинг-стратегий)».

Тема 5.3. Игровой практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом».

Тема 5.4. Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения».

Тема 5.5. Интерактивная беседа «Реклама табака и алкоголя как метод воздействия на принятие решения и поведение человека».

Тема 5.6. Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 5:* обратная связь (рефлексия) участников.

**Тема 6. Формирования устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ) (6 ч)**

Когда подростку предлагают попробовать ПАВ, его решение основывается на различных факторах, зависит от эмоционального состояния, личностной позиции и социального окружения. Для принятия разумных решений важное значение имеет наличие у подростка сформированных антинаркотических установок на понимание им последствий употребления психоактивных веществ как угрозы внутренней стабильности, здоровью, социальному благополучию и жизненным успехам.

В процессе реализации программы необходимо сформировать активную жизненную позицию семиклассников на основе информации о влиянии ПАВ на здоровье человека, причинах начала употребления и альтернативных возможностях поведения в ситуациях социального риска и организации досуга.

*Основные понятия:* Употребление ПАВ как социальная проблема. Правовая культура. Административная и уголовная ответственность. Права и обязанности несовершеннолетних. Истинные или ложные представления о ПАВ. Навыки принятия ответственного решения. Модификация и коррекция присущих некоторым участникам группы дезадаптивных моделей поведения.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 6.1. Рефлексивная беседа «Здоровье как важнейшая социальная ценность. Как противостоять разрушительным для здоровья формам поведения».

Тема 6.2. Ситуационная игра «Аргументы отказа от пробы ПАВ»

Тема 6.3. Практикум (тренинг) «Мой здоровый образ жизни».

Тема 6.4. Ролевые игры о проблемных ситуациях, связанных ПАВ.

Тема 6.5. Практикум (тренинг) с элементами деловой игры «Административная и уголовная ответственность в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков»

Тема 6.6. Создание выставки коллективных творческих работ (группа делится на 3-4 подгруппы) «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 6:*анкета обратной связи.

**Тема 7. Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ** (6 ч)

У семиклассников возрастает потребность в самопрезентации своих взглядов, своего поведения, в пробах своих сил и возможностей, и от педагога во многом зависит, в социальном или асоциальном ключе будут развёртываться эти процессы. Социальное проектирование направлено на удовлетворение потребности подростка в самореализации, в успехе и проверке своих возможностей. Именно в ходе социального проектирования могут сформироваться те значимые, одобряемые обществом навыки социального поведения, выбор которых мотивируется и осуществляется в ходе теоретических уроков. Разработка и реализация индивидуальных и групповых проектов по пропаганде ЗОЖ, и негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ. Участниками может быть проведено небольшое социологическое исследование в школе. Выбирается тема, которая может заинтересовать участников, например, «Что мои ровесники относят к ценностям здорового образа жизни? Какие из них считают наиболее важными для себя?"

*Основные понятия:* здоровье и здоровый образ жизни. Ценностное отношение к здоровью. Ценности здорового образа жизни. Критическое мышление. Рефлексивное общение. Целеполагание. Создание условий для пропаганды и формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни в образовательной организации. Мотивация и целеполагание в сфере пропаганды здорового образа жизни. Добровольчество подростков в сфере пропаганды ЗОЖ как механизм интериоризациипредставлений о здоровом образе жизни современного человека и формирования лидерских качеств личности. Привлечение внимания подростков к проектированию собственного направления ЗОЖ. Социальная проба, социальная практика, социальный проект как виды социального проектирования.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 7.1. Диспут «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности».

Тема 7.2. Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ: «Здоровый образ жизни – для меня!».

Тема 7.3. Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ, и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ, (3 ч).

Тема 7.4. Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 7:*выставка проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.

**Тема 8. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания, и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика** **(2 ч)**

Представления о будущем является показателем социальной зрелости подростка, возрастающая у семиклассников потребность в рефлексивном осмыслении особенностей своего «Я» создает предпосылки для размышления о своих жизненных планах. В подростковом возрасте начинает складываться способность к построению жизненных планов во временной перспективе. Важным фактором предупреждения и отказа от употребления ПАВ является способность к прогнозированию как способу предвидения будущих событий. Поэтому в рамках профилактики употребления наркотических средств и психотропных веществ обучающимися важное значение приобретает овладение на практике навыками проектирования успешного и здорового будущего, целеполагания и умения адекватно оценивать свои возможности для достижения цели в различных сферах самостоятельной деятельности, прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения поставленных целей, выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать на этой основе наиболее эффективные из них.

*Основные понятия:* навыки построения будущего на основе полученных в ходе освоения программы знаний и практического опыта.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг). Заключительная диагностика.

Тема 8.1. Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика.

Тема 8.2. Праздник достижений «Шаги к здоровью».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 8:* Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: "Я принимаю вызов!"».

*Заключительная диагностика:*

"Шкала наблюдений" за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ (Н. И. Цыганкова, О. В. Эрлих),

Методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств)» В. В. Синявского, Б.А. Федоршина.

Приобретение подростком опыта самостоятельного социально значимого действия, направленного на пропаганду ценностей здорового образа жизни и отрицательного отношения к употреблению ПАВ можно зафиксировать, наблюдая за характером (степенью мотивированности, активности, компетентности) его участия в разработке и реализации социальных проектов, мероприятиях по контролю усвоения знаний в рамках тематических блоков.

**Формы работы по программе**

В учебно-тематическом плане курса «Я принимаю вызов!» предусмотрено применение ряда интерактивных форм обучения −рефлексивное взаимодействие в больших и малых группах,интерактивная и рефлексивная беседа, ролевая и ситуационная игра, диспут (подробнее см. методические рекомендации для учителя для организации занятий курса «Я принимаю вызов!» в 6 классе), а так же практикум (тренинг). Напомним, что в рамках интерактивной модели обучения в распоряжении педагога имеется целый ряд соответствующих интерактивных форм организации учебной деятельности применение которых в рамках данного курса будет способствовать достижению поставленным образовательным, воспитательным и развивающим целямпрофилактики употребления психоактивных веществ обучающимися. Таким образом, интерактивная модель обучения в рамках курса «Я принимаю вызов!» выступает одновременно моделью интерактивного межличностного взаимодействия и предполагает такую организацию обучающей деятельности, при которой, «невозможно» неучастие каждого ученика в коллективном, взаимодополняющим, взаимодействии всех его участников. Важными условиями, позволяющих каждому ученику принять участие в интерактивной работе, преодолеть при этом настороженность и страх неудачи, выступают создание комфортных условий обучения (отказ от традиционной системы формального оценивания достигнутых результатов, эмоциональная поддержка участников, создание атмосферы психологической безопасности), моделирование таких актуальных жизненных ситуаций, к обсуждению которых мотивированы участники, включенность всей группы (за счёт принятия правил групповой работы (см. методические рекомендации для учителя для организации занятий курса «Я принимаю вызов!» в 5 классе) в анализ, обсуждение и решение поставленных вопросов, проблем, ситуаций (кейсов).

**Этапы проведения занятий**

Все занятия проводятся в три этапа:

1. Вводная часть. *Ритуал начала занятия* – проводится с целью создания у участников ощущения принадлежности к группе и настроя на совместную деятельность.

2. Основная часть.

3. Заключительная часть. *Ритуал завершения занятия* – проводится с целью создания у участников ощущения принадлежности к группе и чувства душевного подъёма от совместной деятельности.

**Условия проведения занятий**

Создание атмосферы защищённости и безопасности участников группового взаимодействия обеспечивается принятием правил взаимодействия и поведения на занятиях (см. Методические рекомендации по курсу «Я принимаю вызов!», 5 класс).

**Пространство общения, профилактическая среда**

Важную профилактическую нагрузку несёт специально организованная среда, в рамках которой реализуется программа. Участники создают творческие работы, которые объединяются в выставки и размещаются в определённом месте в классе (или другом помещении по выбору организаторов), становясь постоянным элементом профилактической среды на период проведения программы. Важным принципом участия в выставке является добровольность. Для обучающихся 7 класса в рамках курса предложено создание выставки проектов по пропаганде здорового образа и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению психоактивных веществ «Здоровый образ жизни – для меня!». Важным элементом выставки является организация представления (самопрезентации) творческих работ, рекламных продуктов и социальных проектов, выполненных участниками программы.

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ**

**И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

**Тема 1. Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика**

У семиклассников формируется умение думать и говорить осебе, они уже находят необходимые для этого слова, у них развивается личностная рефлексия, роль общения в их жизни продолжает возрастать. Для профилактики употребления ПАВ семиклассниками важное значение имеет сформированность у них навыков эффективного общения с учётом характерной для этой возрастной категории обучающихся личностной значимости для них характеристик «Я могу», «Я умею», «Я интересуюсь». Для подростков межличностное общение − приоритетно, в том числе как фактор предупреждения таких эмоционально-поведенческих рисков как чувство одиночества, своей ненужности, которые актуальны в этом возрасте. Сформированные навыки межличностного общения и сотрудничества способствуют также формированию мотивации достижения успеха в различных сферах деятельности. ~~Как отмечалось ранее, общение выступает ведущим видом деятельности для подростков.~~ Поэтому все виды деятельности ~~(повт.)~~ школьников − подростков (учебная, внеучебная, внеурочная, досуговая и другие) необходимо организовывать таким образом, чтобы обучающиеся смогли реализовать свои потребности в общении со значимыми, референтными группами сверстников и взрослых (одноклассников, родителей, учителей и т.д.). При отсутствии педагогической организации социально направленной деятельности, удовлетворяющей потребности обучающихся в общении, появляется риск поиска ими субъектов для общения имеющих асоциальные ценностные установки (это могут быть и отдельные люди, в том числе занимающиеся распространением ПАВ и коллективные субъекты − неформальные группы асоциальной направленности). Таким образом, умелая организация пространства и круга общения подростков, обучение их навыкам эффективного общения выступают не только условием успешности их обучения ~~познавательной деятельности,~~ воспитания, развития и социализации, но и фактором предупреждения вовлечения в ~~асоциальную деятельность и~~ употребление ПАВ.

Процесс эффективного общения предполагает последовательную организацию и прохождение четырех этапов межличностного взаимодействия:

1. Установление межличностного контакта (приветствие, улыбка в момент приветствия, демонстрация доброжелательности, обращение к партнёру в общении по имени или имени-отчеству, контакт глаз и оптимальной дистанции общения, комплимент как демонстрация партнёру по общению его личностной ценности и значимости (например, «…очень рад Вас видеть»).

2. Ориентацию в эмоциональном состоянии партнёра (партнёров) по общению и специфике социального контекста общения (ориентацию в том, какие тон и действия будут уместны, что может привести к появлению конфликта, каковы социальные ожидания, намерения и мотивы партнёров в общении и т.д.). На этом этапе важно не попасть во власть стереотипа «другие думают так же, как и я, как я понимаю ситуацию, так её понимают и другие». Наличие такого стереотипа в процессе общения с определённой долей вероятности приводит к недопониманию и непониманию партнёрами по общению друг друга, к конфликтам и взаимным обидам. Сегодня более трети современных подростков-школьников отмечают, что родители, например, затрудняются ~~не способны~~ обсуждать с ними их (подростков) личностные проблемы, ~~то есть~~ с трудом ориентируются в содержании этих проблем [1~~8~~]. [5].

3. Поиск решения, удовлетворяющего потребности партнёров по общению (эмоциональные, познавательные и др.).

4. Принятие такого решения как обоюдное согласие о важных или желательных для партнёров результатах в итоге общения. Очень важно в завершении этого этапа чётко проговорить принятое решение и убедиться в одинаковом его понимании (иначе вновь возможны недопонимание и взаимные обиды: «я думал что ты придешь, а ты не понял…» и т.д.). [9].

Процесс общения предполагает и неизбежную стадию завершение общения. Это тоже потребует определённой компетенции. Завершать общение желательно так, чтобы партнёр не воспринял это как демонстрацию спешки, занятости. Вместе с тем, необходимо учить подростков и тому, что в ситуациях, несущих для них социальные риски, угрозу здоровью и жизни вполне допустимы лаконичные формулировки, свидетельствующие о нежелании вступать или продолжать контакт, желании прекратить взаимодействие, не требующие пространственных объяснений. Например, при предложении совершить рискованные и асоциальные действия (украсть из «спортивного интереса» конфеты в супермаркете», попробовать» наркотик и т.д.) абсолютно допустимы короткие и решительные отказы − «Нет», «Не хочу», «Не буду», «Меня это не интересует». При попытках получить объяснения о причинах нежелания совершать подобные действия вполне допустим «повтор» − «Нет, потому что не хочу». Такая форма отказа, дающая партнёру по общению возможность осознать твёрдость принятого решения не участвовать в предлагаемых рискованных действиях избавляет от необходимости пространных объяснений, ненужных оправданий по поводу своего решения и позволяет чётко «расставить точки над и» в ситуациях, связанных с серьёзным риском и опасными последствиями. Обучение подростков умению отказываться от участия в рискованных для них действиях является исключительно актуальным, ведь по данным правоохранительных органов, значительная часть подростковых правонарушений совершается «на слабо», в результате «подначивания» и провоцирования к рискованным действиям со стороны сверстников, неумения правильно вести себя в подобных ситуациях («слабо попробовать спайс?»).

Для обучения компетентной организации и тренировке в поведении на всех стадиях − этапах общения, используются игровые методы **~~[~~**~~8].~~

Интерактивный тип педагогического взаимодействия и общения описанный нами в ~~7~~ методическом пособии для педагогов, работающих по программе «Я принимаю вызов!» в 6 классе, предполагает обучение подростков специальным коммуникативным приёмам − техникам активного, или рефлексивного слушания.

Рефлексивное слушание − стиль ведения диалога, беседы, при котором предполагается активное коммуникативное взаимодействие партнёров по общению. Как правило, для этого используются такие коммуникативные приёмы как техники рефлексивного слушания. Рефлексивное слушание позволяет осуществить самоконтроль правильности восприятия получаемой от собеседника информации, избежать недопонимания, согласовать восприятие значения слов, ситуаций, эмоциональных состояний друг друга и пр.

*Техники рефлексивного слушания:*

1. Выяснение, прояснение − использование уточняющих вопросов для того, чтобы убедиться, что мы правильно услышали собеседника, то есть услышали именно то, что он хотел сказать, даже если он делает это неумело. Например, «Игорь, правильно ли я понял, что завтра в это время ты занят на тренировке?». Идёт практически дословный повтор слов собеседника.

2. Перефразирование (парафраз) − формулировка высказанного ~~респондентом~~ собеседником своими словами, которое помогает и ему лучше уяснить содержание ситуации, проблем, своих возможно до этого не до конца осознаваемых интересов, мотивов, чувств и т.д. Например, «Наташа, ты имела ввиду, что приближение контрольной работы вызывает у тебя беспокойство?».

3. Словесное отражение собеседником − чувств партнёра по общению респондента («…Тебя наверно это обеспокоило?»; «Я вижу вам тяжело говорить об этом», «Понимаю, это очень важно для тебя», «Да, это обидно»; «Да, в такой ситуации мне тоже было бы страшно» и т.д.)

Нерефлексивное слушание − стиль общения, ведения диалога, беседы, в котором для того, чтобы предоставить собеседнику возможность высказаться используется минимальное количество слов стороны собеседника, которые дают собеседнику обратную связь о том, что его слышат: «да, понимаю, ага, ну конечно, конечно, неужели? а ты? и т.д.». Нерефлексивное слушание целесообразно когда собеседник может легко сбиться с мысли при более активном вмешательстве другого собеседника, ведёт себя напряжённо в связи с разницей в социальном положении между партнёрами по общения (например, в парах подросток-родитель, подросток-педагог и т.д.). Нерефлексивного стиля слушания целесообразно придерживаться на первом этапе общения. Когда контакт установлен, можно переходить к рефлексивному стилю слушания [15].

В книге В.Г. Пузикова ~~[9].~~описаны 3 типа техник ведения беседы (диалога): препятствующие пониманию партнёра, промежуточные и способствующие пониманию. Эти техники могут использоваться в работе педагога как упражнения, позволяющие подросткам осознать, как надо правильно строить процесс общения и что может вызвать проблемы и конфликты.

*Рекомендации по организации обсуждения техник рефлексивного слушания с участниками занятия.*

Педагог зачитывает каждую технику, не озвучивая названия, и просит~~ь~~ каждого из участников оценить её по шкале от -3 \_-2\_-1\_0\_+1\_+2\_+3.

Результаты можно записывать в таблицу. Участников, поставивших крайние баллы, целесообразно спросить, почему они дали именно такую оценку. Комментарий к крайним оценкам нужен для того, чтобы группа обратила внимание на то, что разные техники оцениваются разными людьми по-разному, в зависимости от ситуации и точки зрения. Нет абсолютно эффективной техники, но техника активного слушания при умелом использовании чаще даёт положительный результат. В конце учитель по очереди зачитывает все техники общения с их названием и даёт короткий комментарий по каждой.

*Техники, препятствующие пониманию партнёра по общению:*

1. Негативная оценка. В беседе делаются высказывания, принижающие личность партнёра. Например, «Глупости ты говоришь...»; «Ты, я вижу, в этом вопросе ничего не понимаешь...».

2. Игнорирование. Собеседник не принимает во внимание того, что говорит партнёр, пренебрегает его высказываниями.

3. Эгоцентризм. Собеседник пытается найти у партнёра понимание только тех проблем, которые волнуют его самого.

4. Негативные замечания о ходе беседы: в ходе беседы собеседник вставляет высказывания типа: «Ты не о том говоришь»; «Ближе к делу»; и т. п.

*Промежуточные техники.*

1. Выспрашивание: собеседник задаёт партнёру вопрос за вопросом, явно стараясь разузнать что-то, но не объясняет ему своих целей.

2. Замечания о ходе беседы: «Пора приступить к предмету разговора», «Мы несколько отвлеклись от темы», «Давайте вернёмся к цели нашего разговора» и т. п.

3. Поддакивание: собеседник сопровождает высказывания партнёра реакциями типа «да-да...», «угу...».

*Техники, способствующие пониманию партнёра (активное слушание).*

1. Дословное проговаривание (парафраз) услышанного от партнёра по общению. Можно начать с вводной фразы: «Как я вас (тебя) понял...», «По вашему(твоему) мнению...», «Другими словами, ты считаешь...» и т. п.

2. Перефразирование слов партнёра по общению. Воспроизведение высказывания партнёра по общению в сокращённом и обобщённом виде, краткая формулировка самого существенного в словах собеседника: «Вашими основными идеями, как я понял, являются...», «Итак...».

3. Развитие идей партнёра по общению.. Собеседник пытается вывести логическое следствие из высказывания: «Если исходить из того, что ты сказал, то выходит, что...», «Ты так считаешь, видимо, потому, что...».

После выслушивания мнений подростков об эффективности для успешного общения каждой техники педагог подводит итоги:

Негативная оценка, игнорирование и эгоцентризм − эти три способа ведения беседы считаются не способствующими пониманию партнёра, и, наверное, большинство участников тренинга оценили эти способы как отрицательные, но, возможно, в ситуациях, несущих риск для здоровья, эти способы (решительный отказ с применением негативной оценки предложения, например, попробовать наркотик, могут принести позитивный результат).

Выспрашивание, замечания о ходе беседы − промежуточные техники, или техники нерефлексивного слушания. Выше отмечено, в каких ситуациях они могут быть продуктивны, но есть и свои риски. Например, собеседник внимательно слушает партнёра и постоянно кивает и поддакивает и через минуту может отвлечься и думать о своём и продолжать точно так же механически кивать головой. Замечания о ходе беседы могут использоваться в случае наличия высокого авторитета у автора таких замечаний в глазах партнёра по общению: в ходе беседы собеседник вставляет высказывания типа: «Пора приступить к предмету разговора», «Мы несколько отвлеклись от темы», «Давайте вернемся к цели нашего разговора» и т. п. Высказанные чересчур авторитарно, такие замечания могут обидеть собеседника и выступить в этом случае уже как техника, не способствующая пониманию партнёра.

Для обобщения техник вербализации можно использовать карточку, где все они сведены вместе и прокомментированы . Педагог, исходя из задач, которые стоят перед группой, сам определяет, на какие техники активного слушания обратить внимание участников в первую очередь. На приведённых примерах показать, как используется вербализация, и пояснить её основные принципы, отметить её сильную сторону − вербализация заставляет партнёра слушать (для того, чтобы повторить высказывание, его нужно выслушать и услышать). Поэтому вербализация и называется активным слушанием − она заставляет активно слушать собеседника, то есть прикладывать к этому усилия.

Во второй части работы можно предложить разбиться на пары и поработать по карточке «Активное слушание» над предложенным текстом, стараясь применить разные способы вербализации.

*Карточка «Активное Слушание»*

1. Вербализация, ступень **А**: высказанное партнёром передаётся собственными словами.

а) Повторение отдельных слов партнёра, которые способствуют уточнению мысли, конкретизация его идеи. Например: «Да, интересный фильм..», «Действительно, завтра зачёт» и т.д.

б) Высказывание партнёра возвращается ему вашими словами; форма возврата: «Так вы говорите, что...», «По вашим словам выходит...», «Если я вас правильно понял...», «Иными словами...».

в) Высказывание партнёра обобщается, если оно длинно или нечётко; форма обращения: «Таким образом...», «Коротко говоря...», «Подводя итог сказанному...», «Итак...» и др.

г) Обобщение тех слов партнёра, в которых заключено главное противоречие например: «Да, потратить сегодня деньги на кино или отложить, чтобы больше себе позволить на каникулах».

2. Вербализация, ступень **Б**: высказанное партнёром передаётся собственными словами и добавляется то, что вы могли бы пронаблюдать: как партнёр переживает то, что говорит, какие чувства испытывает в данный момент.

3. Вербализация, ступень **В**: высказанное партнёром передаётся собственными словами с добавлением того, что партнёр имел в виду, готов был сказать, но не сказал. [9]

Примеры текста для вербализаций:

1. Ты знаешь, завтра у нас зачёт, а меня пригласили сегодня вечером в кино, я давно этот фильм хотела посмотреть. Я пока не решила − пойти и потом поздно вечером подготовится готовиться к зачёту или отказаться. И что делать, ума не приложу? (Пауза − ждать ответа партнёра);

2. Ты знаешь, я уже пропустил несколько уроков по физике и чувствую, что сам не догоню. Мама говорит, если будут трудности в школе − рассказывай, вместе подумаем что делать. Не знаю, рассказать ей или нет. С одной стороны −она поможет, посоветует. С другой стороны − боюсь, будет ругать за прогулы. А скоро уже зачёт. (Пауза − ждать ответа партнёра).

**Тема 2.** **Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений**

Способность дифференцировать свои эмоциональные состояния и распознавать эмоциональные состояния окружающих, умение регулировать эмоциональное состояние и контролировать своё поведение помогают подростку преодолеть свои негативные переживания, чувство беспомощности, несостоятельности и способствуют повышению авторитета в кругу сверстников, приобретению друзей. Однако, в процессе общения подростков со взрослыми и сверстниками возможно возникновение конфликтов, появление негативных эмоций, в том числе, агрессивных. Важное значение для выхода из данных состояний имеет наличие у обучающихся практических умений справляться с негативными эмоциями и выражать их. Для профилактики употребления ПАВ важную роль играют наличие сформированных практических умений осознания и ненасильственного выражения своих негативных эмоциональных состояний, особенно с учётом того, что у семиклассников возрастает уровень раздражительности и агрессивности, связанный с продолжающейся интенсификацией гормональных процессов, умение *у*читывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве, наличие навыков саморегуляции эмоциональных состояний.

В тексте методического пособия по курсу «Я принимаю вызов!» для 5 класса достаточно полно раскрыто теоретическое содержание ведущих понятий, относящихся к данному разделу (эмоции, чувства, агрессия и агрессивность). Приведенную там информацию можно использовать и на занятиях с обучающимися 7 класса. В методическом пособии для 6 класса по данному курсу в свою очередь подробно раскрыто содержание понятия «Интерактивная беседа». Это даёт возможность уделить внимание методическим указаниям по проведению Практикума (тренинга) «Технологии отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний». Ещё недавно проведение такой работы выступало исключительно прерогативой педагогов-психологов. Однако с 2017 г. вступает в силу новый документ − профессиональный стандарт педагога, изложенный в [Приказе Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта педагога (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_155553/). В этом документе описана в качестве обязательной для всех категорий педагогов новая трудовая функция − развивающая деятельность (п. 3.1.3. Трудовая функция − Развивающая деятельность), определяющая следующие, сравнительно новые для большинства педагогов общеобразовательных школ трудовые действия:

- выявление в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития;

- оценка параметров и проектирование психологически безопасной и комфортной образовательной среды, разработка программ профилактики различных форм насилия в школе;

- применение инструментария и методов диагностики, и оценки показателей уровня и динамики развития ребёнка.

- освоение и применение психолого-педагогических технологий (в том числе, инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными контингентами учащихся: одарённые дети, социально уязвимые дети, дети, попавшие в трудные жизненные ситуации, дети-мигранты, дети-сироты, дети с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью − СДВГ и др.), дети с ограниченными возможностями здоровья, дети с девиациями поведения, дети с зависимостью;

- оказание адресной помощи обучающимся;

- взаимодействие с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума;

- разработка (совместно с другими специалистами) и реализация совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребёнка;

- освоение и адекватное применение специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу;

- формирование и реализация программ развития универсальных учебных действий, образцов и ценностей социального поведения, навыков поведения в мире виртуальной реальности и социальных сетях, формирование толерантности и позитивных образцов поликультурного общения;

- формирование системы регуляции поведения и деятельности обучающихся.

Таким образом, профессиональная деятельность, направленная на формирование системы регуляции поведения (в том числе регуляцию эмоциональных состояний) и деятельности обучающихся становится с 2017 г. «базовой» функцией в деятельности не только педагогов-психологов, но и других категорий педагогов и воспитателей. Это означает, в свою очередь, что педагогам после 2017 г. предстоит овладевать умениями для проведения коррекционно-развивающей работы с различными категориями обучающихся, в том числе умением реализовывать интерактивные технологии, тренинги, направленные на содействие обучающимся в отреагировании и саморегуляции негативных эмоциональных состояний. Актуальность овладения новыми для значительной части педагогов профессиональными умениями несомненна − с каждым годом к сожалению увеличивается число детей со всевозможными нарушениями в развитии эмоциональной сферы. Велик процент нарушений ~~отклонений~~, возникших в результате педагогической запущенности, непрофессионального воспитательного воздействия в семье и школе, или в следствие хронических заболеваний ребёнка, но также очень часто отклонения связаны с особенностями развития детей, которое происходит на фоне органических нарушений головного мозга и функциональной незрелости мозговых структур (например, при СДВГ). Эмоциональная сфера, в свою очередь, реагируя на всевозможные неблагополучные для развития ребёнка факторы (нездоровые эмоциональные отношения в семье, связанную с этим повышенную тревожность, повышенный агрессивный фон в социуме и др.) влечёт за собой искаженное развитие других сфер психики и личности в целом. Таким образом, овладение современным педагогом новыми для него профессиональными умениями, позволяющими содействовать формированию здоровой эмоциональной сферы личности, адекватности эмоций, чувств, настроения, всех эмоциональных проявлений детей выступает сегодня необходимым условием развития природного потенциала ребёнка, его успешной адаптации в социальной жизни, предупреждения вовлечения его в употребления ПАВ для компенсации отклонений в эмоциональной и поведенческой сфере.

Применение методов игровой ~~терапии[4]. в~~ коррекции негативных эмоциональных проявлений доказало свою эффективность для уменьшения агрессивности, конфликтности, враждебности. Игровые упражнения, которые можно применять для отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний могут включать в себя подвижные игры, элементы психогимнастики, упражнения направленные на выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирования негативных эмоций, психотехнические освобождающие и режиссерские игры.

Важные технологические условия − принципы при работе с детьми и подростками, проявляющими повышенную агрессивность:

- Не следует стараться погасить гнев, злость и агрессивность ребёнка, надо пробовать научить его способам выплескивания своей агрессии, не обижая других людей.

- Избегать оценивать поведение ребёнка во время работы ~~со стороны взрослых~~, вместо этого детям необходимо предоставлять возможность самим оценивать своё состояние и поведение.

- Постепенно подводить детей к пониманию того, что агрессию можно либо выражать вербально (через проговаривание отрицательных чувств, не прибегая при этом к насилию), либо выплёскивать свои отрицательные эмоции на неодушествленные предметы.

- Объяснять детям, что не надо бояться своей агрессии, она может быть понята, объяснена и принята окружающими людьми, если не будет направлена на конкретного человека для причинения ему определённого вреда.

Таким образом, различные психотехнические упражнения и высвобождающие эмоции детей игры направлены на погашение внутренней напряжённости ребёнка, на осознание им своих враждебных переживаний, обретение эмоциональной и поведенческой стабильности. Примерами таких освобождающих игр выступают «бросалки», «кричалки» − своеобразный канал для выброса разрушительной, необузданной энергии в социально приемлемой форме.

Например, игра «Шкала гнева», (автор Джойс Майгер) позволяет детям осознать силу своего гнева и освободиться от него в результате того, что дети по очереди бросают мешочек с крупой в мишень нарисованную на доске со словами: «Я слегка рассердился, когда…», «Я очень рассердился, когда…», «Я очень сильно рассердился, когда…».

В игре «Цыплята» ребятам с признаками агрессивности предлагается приготовить «корм» для цыплят – разорвать лист бумаги на мелкие-мелкие кусочки.

После игры − освобождения предлагается игровое упражнение, позволяющее детям осознать своё поведение.

В игре − упражнении «Где прячется злость?» дети закрывают глаза; одну руку с указательным пальцем поднимают вверх. Затем им задаются вопросы, на которые они должны ответить (показать пальцем): «где у вас прячется злость? – В коленях, в руках, в голове, в животе? – А где гнев? А где раздражение? А грусть? А радость?».

В игре «Ноги топают» (Автор Кэти Вандерлих) на картонках рисуются ступни ног слегка раздвинутых носками. Дети по очереди становятся на картонку и громко, с силой топают ногами, после чего прислушиваются к своим ощущениям. Стопы становятся горячими – значит выходит злость.

Очень наглядной для детей является игра того же автора «Шарики хлопают». Суть этой игры – в прокалывании шаров, которые звонко хлопают. Дети наглядно понимают: лопнул шарик – нет злости, она вышла.

На примере этих и других игр ребята должны понять, что обида и злость вполне нормальные чувства, которые ~~время от времени (или~~ иногда испытывают все, а ненормальными являются некоторые формы внешнего проявления этих чувств, когда они несут угрозу другим людям. Это позволяет детям в безопасных условиях и социально приемлемым способом выражать негативные эмоции и тем самым, снимать психическое напряжение. Вместо того, чтобы «держать себя в руках», что невозможно делать постоянно, дети выплескивают обиду и злость методом эмоционального отреагирования в специально организованном безопасном игровом пространстве.

Следующим этапом после освобождающих игр и упражнений на осознание своего агрессивного поведения, выступает более высокий уровень коррекционной работы – разыгрывание (режиссерская игра). В режиссерских играх, как играх более высокого уровня, дети распределяют роли между собой, а на себя принимают функцию режиссера − им предоставляется возможность самостоятельно организовывать игровые ситуации выбирать сюжеты, строить взаимоотношение между персонажами, моделировать их поступки и отражать характеры. Когда агрессивный ребёнок руководит группой, он невольно «принимает на себя социальную ответственность», встаёт на место каждого персонажа, а это значит, что помимо агрессора ему приходится побывать и в роли жертвы, прочувствовать и осознать её положение. Таким образом, в режиссерской игре дети с проявлениями агрессивного поведения получают возможность постепенно приобрести навыки оценки конфликтных ситуаций с других позиций, умения находить различные варианты поведения и выбирать наиболее приемлемый. Поскольку один ребёнок распределяет роли, а другие наблюдают за ним, у ребят появляется возможность со стороны ещё более осознать смысл происходящего. Дети становятся режиссерами по очереди. В течение всей игры необходимо наблюдать их эмоциональное состояние. Для этого целесообразно вести специальный дневник наблюдений (Приложение 1), заполнять карты психологического портрета детей, в которых отмечаются особенности поведения и их эмоциональных проявлений во время занятий. Степень выраженности показателей поведенческих и эмоциональных особенностей оценивается по 4-х бальной системе. Так, 0 баллов – отсутствие выраженности, 1 балл – слабая выраженность, 2 балла – средняя, 3 балла – сильная.

Результаты наблюдений за эмоциональными проявлениями и поведением ребят следует записывать после каждого занятия, это позволит фиксировать происходящие изменения. Анализируя динамику эмоциональных проявлений, в течение всего игрового взаимодействия, вы заметите, что эмоциональный фон настроений детей будет постепенно улучшаться, и убедитесь, что реализация программы игрового взаимодействия даёт хорошие результаты в области развития и коррекции эмоциональных проявлений детей.

Для подбора заданий и упражнений по теме, связанной с понятием «агрессивность», предлагаем использовать разнообразные и универсальные приёмов работы с агрессивными детьми, предложенные педагогом-психологом КГУ «Коррекционной общеобразовательной средней школы-интерната для детей-сирот с ЗПР г. Серебрянск Зыряновского района Восточно-Казахстанской области Республики Казахстан» Н.П. Кожевниковой в авторской Программе коррекции негативных эмоциональных проявлений детей-сирот [4].

**Тема 3** **Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте.**

Развитие у подростков компонентов жизненной компетентности, фактически выступающих актуальными УУД (умение выдерживать давление группы, успешно преодолевать конфликты, общаться с другими людьми без предубеждений, принимать их достоинствами и недостатками, организовывать взаимовыручку, сотрудничество, помощь) способствует формированию социальной компетентности подростков. В свою очередь, социальная компетентность играет важную роль в выборе стратегии поведения при решении проблемных ситуаций, в том числе в ситуации столкновения интересов, в группе и команде (семья, школа, компания сверстников), понимание ими относительности мнений и подходов к решению проблемы употребления ПАВ. Уверенные в себе подростки, которые умеют эффективно решать конфликты с помощью переговоров, правильно оценивают свои чувства и потребности, в большей степени способны противостоять негативному влиянию группы сверстников приобретают способность сознательно выстраивать своё поведение в соответствии с ценностями здорового образа жизни. Риски влияния подростковой среды, компании сверстников при вовлечении в употребление ПАВ. Ответственность за своё собственное здоровье, бережное отношение к здоровью окружающих нас людей.

В методическом пособии для 5 класса отмечалось, что в качестве вариативных стратегий поведения личности в конфликте Р. Блейк и Дж. Моутон выделяют: соперничество (противоборство), сопровождающееся открытой борьбой за свои интересы; сотрудничество, направленное на поиск решения, удовлетворяющего интересы всех сторон; компромисс – урегулирование разногласий через взаимные уступки; избегание, заключающееся в стремлении выйти из конфликтной ситуации, не решая её, не уступая своего, но и не настаивая на своём; приспособление – тенденция сглаживать противоречия, поступаясь своими интересами.

Наиболее продуктивной при наличии условий для этого является стратегия сотрудничества, позволяющая окончательно разрешать конфликт. Суть этой стратегии состоит в поиске и устранении причин возникновения конфликта в рамках добровольного сотрудничества сторон. Такая стратегия выгодна всем по нескольким причинам. Во-первых, она превращает бывших противников в партнёров, во-вторых, проблема не «загоняется внутрь», а перестает существовать и в третьих, приобретаемые сторонами выгоды, которые приобретают бывшие соперники, даже если они и распределяются неравномерно, всё равно превышают те, которые могут быть получены при любой другой стратегии. На психологическом уровне конфликт в этом случае рассматривается не как «драма» или «военные действия», а как «нормально» событие, которое, необходимо преодолеть, поскольку это мешает сотрудничеству. Для разрешения конфликта на основе стратегии сотрудничества может использоваться методика разрешения конфликтов через решение проблемы.

*Методика разрешения конфликтов через решение проблемы Алана Филли*

1. Определите проблему в категориях целей («чего хочу я, чего скорее всего хочет оппонент», а не решений («я решил что будет так как мне нужно»);

2.После того как проблема определена, найдите решения, которые приемлемы для обеих сторон;

3.Сосредоточьте внимание на проблеме, а не на личных качествах другой стороны («такие люди мне не нравятся, не о чем с ним и говорить»);

4. Создайте атмосферу доверия, увеличив взаимное влияние и обмен информацией;

5.Во время общения создайте положительное отношение друг к другу, проявляя симпатию и выслушивая мнение другой стороны, а также сводя к минимуму проявления гнева и угроз.

В работе с подростками в рамках программы важно обсудить с ними, какие факторы в повседневном и деловом общении способствуют возникновению и развитию конфликта. Интерактивное обсуждение этой проблемы может быть организовано на основе работы с информационным материалом «Факторы, способствующие возникновению и развитию конфликта» (приведён ниже).

*Факторы, способствующие возникновению и развитию конфликта*

1. Перебивание партнёра.

2. Принижение партнёра.

3. Высказывание негативных оценок в отношении партнёра, его слов, поступков.

4. Подчеркивание разницы между собой и партнёром.

5. Преуменьшение вклада партнёра в общее дело и преувеличение своего вклада.

6. Мелочные придирки.

7. Искусственное создание дефицита времени для решения проблемы.

8. Резкое убыстрение темпа беседы.

9. Полное непонимание или нежелание понять партнёра.

10. Отсутствие или потеря эмоционального контакта с партнёром.

11. Избегание пространственной близости и контакта глаз с партнёром. [9].

Вначале педагогом может быть предложено игровое моделирование (например, моделирование разговора между контролером и пассажиром в общественном транспорте, где ученику, играющему роль контролера, заранее предлагается вести себя в общении с пассажиром, «не заплатившим за билет» в соответствии с отмеченными факторами, способствующим возникновению и развитию конфликта (то есть перебивать, принижать своего партнёра по общению и т.д.).

По итогам игрового моделирования ситуации, которая скорее всего завершится конфликтом, можно спросить участников, наблюдавших за игровой репризой, какие факторы на их взгляд привели к возникновению межличностного конфликта.

Затем, по итогам обсуждения, сделать резюме на основе приведённого «списка факторов способствующих возникновению и развитию конфликта».

Решающую роль с формировании стратегий поведения в конфликте, психо-эмоциональном состоянии и демонстрируемых подростком моделях поведения играет семейный фактор. От мудрости, социальной, воспитательной и педагогической компетентности родителей во многом зависит успех в обучении и социализации подростка. В силу возрастных особенностей развития семиклассники особенно чувствительны к тому, насколько семья оказывает им защиту, поддержку и помощь, насколько гармоничны либо конфликтны взаимоотношения в семье. Поэтому педагогу важно активно привлекать родителей к партнёрству в обеспечении условий для развития, обучения, воспитания и социализации их детей. Одним из направлений такого партнёрства является информационно-просветительская деятельность. Пример памятки для родителей приведён в приложении № 2.

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы «Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте» рекомендуется проводить на основе самооценки участниками своих способностей к продуктивному поведению в конфликте со сверстниками, отстаиванию собственной позиции в условиях влияния сверстников, владения навыками позитивного мышления (по пятибалльной шкале).

**Тема 4 Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ.**

У семиклассников активно развивается личностная рефлексия. Это выражается в том, что они всё более охотно описывают себя, свои интересы, увлечения, активнее участвуют в общении со взрослыми и сверстниками, обсуждая проблемы своего «Я». Развитие критического мышления, позитивного образа «Я», рефлексии в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, формирование практических умений принятия ответственных решений, знаний о здоровом образе жизни играют важную значение в профилактике употребления ПАВ подростками и их личностном самоопределении. В задачи занятия входит не только изучение влияния ПАВ на организм, но также выполнение определённых упражнений, способствующих укреплению в обучающихся чувства уважения к самому себе. Познание себя, своих ценностей, целей, инструментов и целей достижения целей как условия правильного выбора и принятия компетентных решений в ситуации риска наркопотребления. Важно предоставить подросткам возможности для активного рефлексивного осмысления информации о последствиях табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков, это выступает условием для формирования собственного адекватного критического отношение к ПАВ и их потребителям. Необходимо показать подросткам чрезвычайную значимость определения собственных жизненных целей, убедить их в том, что на занятиях они получат в руки такие «инструменты», которые позволят им стать в жизни не неудачниками, а победителями, научат пользоваться всеми своими лучшими, сильными сторонами для того, чтобы достигать этих целей, и предоставить возможность практической апробации этих инструментов в групповой работе и тренинге.

В структуре личности человека выделяют три сферы, как три способа, с помощью которых он взаимодействует с миром и с собой, реализует себя. Это когнитивная сфера (от *лат.* cognitio − знание, познание, изучение, осознание) к которой относят все психические процессы, выполняющие функцию рационального познания − мысли как умозаключения, осознавание человеком того, что происходит с ним и вокруг него, процессы связанные получением знаний с изучением, с исследованием. То есть когнитивными называют психические процессы, которые возможно представить как логичную и осмысленную последовательность действий по переработке информации. Как правило, к когнитивным процессам относят память, внимание, восприятие, понимание, мышление, принятие решений, действия и воздействия Результатами когнитивных процессов выступают компетентность, знания, умения и навыки человека. Именно с когнитивной сферой личности как правило связывают способность человека к рациональному («без эмоций», на основе логики) восприятию и рассмотрению жизненных ситуаций. Рациональное восприятие воспринимается традиционно как восприятие аналитическое, критическое, отличающееся от интуиции и живого впечатления. Например, «хочется пить, но вода очень холодная, это опасно для больного горла. Подождём, пока немного согреется!», «Сегодня я прогуляю урок, а что будет завтра, на зачёте по этому предмету? Нет, на урок я всё же пойду». Принято считать, что человек с высоким интеллектом − это человек, обладающий хорошими способностями к абстрактному (в отличие от конкретно-предметного) мышлению то есть к работе с информацией различного рода, с цифрами, схемами, умеющий хорошо логически мыслить, представлять («в уме»), прогнозировать и пр. Таким образом, когнитивная сфера личности предполагает способность взаимодействие с реальностью на основе применения интеллектуальных способностей, умения представлять последствия, прогнозировать будущие события. Рациональное педагогическое влияние − это объяснение и убеждение, обращающиеся к разуму человека. Главными ресурсами человека в когнитивной сфере выступают степень развитости интеллекта, способность анализировать и прогнозировать события, владение определёнными компетенциями.

Вторая традиционно рассматриваемая в психологии сфера личности − это эмоциональная или аффективная сфера. К аффективной сфере относят психические процессы, которые сложно прогнозировать или моделировать разумным образом Это процессы эмоционально-чувственного отношения к жизни и взаимодействия с миром, собой и людьми – эмоции, чувства, предчувствия, желания и импульсы, впечатления и переживания. Эмоции, выражаемые в предельно сильной, взрывной форме принято называть аффектами. Ресурсы, относящиеся к эмоциональной сфере личности, ещё определяют как «эмоциональный интеллект» [6]. Эмоциональный интеллект (англ. Emotional intelligence) − психологическая концепция, возникшая в 1990 годы и введённая в научный обиход американскими учёными П. Салоувеем и Дж. Майером. На данный момент существует несколько концепций эмоционального интеллекта и единой точки зрения на содержание этого понятия нет. Так, по определению Майера и Салоувея эмоциональный интеллект − это группа ментальных способностей, которые стимулируют осознание и понимание собственных эмоций и эмоций окружающих. Этот подход получил название модели способностей. В рамках модели способностей выделяются следующие иерархически организованные способности, составляющие эмоциональный интеллект:

- восприятие и выражение эмоций;

- повышение эффективности мышления с помощью эмоций;

- понимание своих и чужих эмоций;

- управление эмоциями.

Следует отметить, что эмоциональный интеллект в этой концепции считается подсистемой социального интеллекта. В смешанной модели эмоционального интеллекта по мнению американского психолога Д. Гоулмана, эмоциональный интеллект − это способность человека истолковывать собственные эмоции и эмоции окружающих, с тем чтобы использовать полученную информацию для реализации собственных целей. Выделяются четыре главных составляющих эмоционального интеллекта:

- самосознание;

- самоконтроль;

- эмпатия;

- навыки отношений.

Таким образом, структура эмоционального интеллекта выглядит так:

- осознанная регуляция эмоций;

- понимание (осмысление) эмоций;

- различение и выражение эмоций;

- использование эмоций в мыслительной активности.

В настоящее время всё чаще звучит мысль, что между коэффициентом интеллекта человека и его успехами в жизни нет прямой связи. Вершин успеха далеко не всегда достигают самые «умные» люди. И наоборот, многие люди с достаточно высоким интеллектом не могут достичь жизненных успехов ,что очевидно подтверждает, что в реальной жизни не всё решает интеллект. Потому по мнению ряда учёных успех человека зависит прежде всего от его эмоционального интеллекта (впервые эту идею озвучил Д. Големан в одноимённой книге).

Поведенческая сфера личности традиционно связывается с протеканием волевых психических процессов которые обеспечивают принятие тех или иных решений и их последовательное исполнение. Поведенческая сфера предполагает способность человека к произвольной (то есть в соответствии с волевыми усилиями) деятельности на основе владения теми или иными способами деятельности. Ресурсы человека в поведенческой сфере − это его сила воли, владение теми или иными приёмами деятельности. В определённой степени поведенческая сфера выступает интегрирующей в жизни человека − индивид реализует свой интеллектуальный потенциал, свой эмоциональный мир в конкретном поведении, в определённой деятельности, чтобы получить право считаться личностью. Не случайно существует выражение − хороший человек − это не профессия, говорящее о том же − человек должен состояться в определённых поступках, в определённой деятельности. Воспитание характера − это воспитание на основе приложения определённых волевых усилий, на основе деятельности. Считается что эффективные методы формирования поведенческой сферы личности, позволяющие ей приобрести новые эфффективные модели поведения – это обучение определённым действиям, тренинг.

Практические задания построены с учётом того, чтобы помочь юношам и девушкам ответить вопрос «Чего я хочу?», научить их формулировать свои цели, делать их действенными.

**Тема 5. Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ.**

Возрастание у семиклассников уровня раздражительности и агрессивности в связи с названными выше психофизиологическими особенностями их возрастного развития увеличивают для них и риски, связанные с реагированием на стрессы.

Российские исследователи проблемы стресса рассматривают стрессоустойчивость как необходимую характеристику целостного процесса адаптации [12]. Стрессоустойчивость связывается в данном контексте с регуляцией эмоциональных состояний, понимается как способность быть эмоционально стабильным или психически устойчивым (Н.Д. Левитов, 1967; П.Б. Зильберман, 1974; Я. Рейковский, 1979; В.Л. Марищук, 1983; В.Г. Норакидзе, 1983; К.К. Платонов, 1986; А.Г. Маклаков, 2001). Можно выделить целый ряд подходов отечественных исследователей к проблеме стрессоустойчивости. Стрессоустойчивость связывается с надситуативной активностью.

Активность надситуативная − это способность субъекта подниматься над уровнем требований ситуации, ставить цели, избыточные с точки зрения исходной задачи. Посредством надситуативной активности субъект преодолевает внешние и внутренние ограничения («барьеры») деятельности. Надситуативная активность выступает в явлениях творчества, познавательной (интеллектуальной) активности, «бескорыстного» риска, сверхнормативной активности [3].

Активность поисковая — поведение, направленное на изменение ситуации (или отношения к ней) при отсутствии определённого прогноза его результатов, но при постоянном учёте степени его эффективности. Поисковая активность — обязательный компонент многих типов поведения. ~~Обязательная компонента многих типов поведения. У животных сюда относятся все разновидности активно-оборонительного поведения, самостимуляции, а также поведение ориентировочное.~~ У человека психические проявления активности поисковой − важная составная часть процессов планирования, фантазирования и пр. [11] ~~(В.С. Ротенберг, В.В. Аршавский, 1984),-~~ [~~32~~] ~~связывается с сопротивляемостью (C.S. Carver, 1998; A. Antonovsky, 1987), смыслопорождением (Ф.Е. Василюк, 1983), творческим поведением, не привязанным к биологическим факторам (Ф.Е. Василюк, 1983; К. Роджерс, 1994; А. Маслоу, 1994; Г. Олпорт, 2002; В.И. Кабрин, 2005 и др.), выносливостью (жизнестойкостью) (S. Kobasa, M.C. Pucetti, 1983; С. Мадди, 2005). Стрессоустойчивость связывается также с практическим применением методов и приёмов произвольной психической саморегуляции (В.К. Калин, 1984; Б.В. Зейгарник, 1989; О.А. Конопкин, 1989; К.А. Абульханова-Славская, 1991, 2001; А.В. Брушлинский, 1994; Л.Г. Дикая, 1999; В.И. Моросанова, 2001; В.А. Бодров, 2004; Д.А. Леонтьев, 2007).~~

Нарядку с классической моделью стресса Г. Селье, сегодня показывают свою эффективность для работы со стрессом и другие подходы, например, когнитивные модели, где сила стресса зависит от оценки ситуации самим человеком, приписывания ей того или иного смысла, и в зависимости от этого − в её определении как стрессогенного фактора, либо как фактора, способствующего успешной адаптации личности. ~~Кратко резюмируя,~~ П~~п~~ри таком подходе, определение ситуации как стрессора, нормы, или даже фактора, благоприятного для развития, зависит от субъективной оценки человеком «знака» этой ситуации для себя − «плюс» это или «минус». Так, в получившей известность транзактной модели Лазаруса (Lasarus) переживание и последствия стресса определяются когнитивной оценкой возникшей ситуации человеком. Если при воздействии внешнего или внутреннего фактора у человека формируется оценка ситуации «опасно» в сочетании с возникающими негативными эмоциями, происходит «запуск» механизмов стресса. При успешной мобилизации и достаточных ресурсах человек справляется со стрессом.

В модели иррационального мышления А. Эллиса отмечается риск приобретения человеком ряда иррациональных (в отличие от рациональных) убеждений. Иррациональные убеждения имеют общие особенности: по своей природе они абсолютны (или догматичны) и выражаются в форме «должен», «следует», «обязан». Они приводят к отрицательным эмоциям, которые как правило препятствуют постановке цели и её достижению (к депрессии, стрессам, тревожности, вине, гневу). Они приводят к непродуктивным формам поведения, таким, как уход, откладывание, алкоголизм, злоупотребление лекарствами и другими психоактивными веществами. Последствиями иррационального мышления могут выступать такие особенности отношения к миру и к себе как: «катастрофизация» и «драматизация» жизненных событий. Например, «не должно быть так плохо, как сейчас». Непереносимость трудных ситуаций, фрустрации (Фрустрация — негативное психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей, то есть в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям), следствием чего является то, что человек постоянно ощущает себя несчастным, например, «…я не могу больше этого выносить», осуждение себя и других за то, что они не делают того, что должны делать (я не готовлюсь к зачёту, я − никчёмный человек), осуждение жизни, за то, что не даёт человеку то, что он хочет (у подростков это зачастую связано с неспособностью «отсрочить удовольствие» и предпочесть ему волевое усилие, что увеличивает риск потребления ПАВ). Сверхгенерализация, сверхобобщение, то есть распространение частных явлений на более общие процессы, смешение общего и частного. Например, «все учителя, родители всегда ко мне придираются» и т.д. [7].

Ситуации социального риска, влияющие на развитие и поведение подростков, возникают в процессе как реального, так и виртуального общения. Интернет-пространство является обширной зоной риска для подростков в аспекте предложения и распространения информации о ПАВ. Обучение подростков навыкам безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в пробы ПАВ, формирование стратегий совладающего поведения и стрессоустойчивости способствует снижению рисков причинения вреда здоровью или жизни подростков.

**Тема 6.** **Формирования устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ).**

Когда подростку предлагают попробовать ПАВ, его решение основывается на различных факторах, зависит от эмоционального состояния, личностной позиции и социального окружения. Для принятия разумных решений важное значение имеет наличие у подростка сформированных антинаркотических установок на понимание им последствий употребления психоактивных веществ как угрозы внутренней стабильности, здоровью, социальному благополучию и жизненным успехам.

Напомним, что в процессе реализации программы важно не просто говорить о вреде и пользе ПАВ, предлагая, тем самым, участникам пассивную позицию «объекта информирования» а способствовать формированию у участников ценностей здорового стиля жизни, обучать их ставить реальные и достижимые цели, вырабатывать план действий, реализовывать своё право на выбор и ответственность. Необходимо привлечь внимание родителей к проблеме употребления наркотических средств и психотропных веществ в современной подростково-молодёжной среде. С помощью специалистов образовательной организации, занимающихся вопросами организации и проведения профилактической работы, организовать сотрудничество с представителями здравоохранения, правоохранительных органов, федеральной службы по контролю за незаконным оборотом наркотиков. Этим достигается обеспечение компетентностного подхода в профилактической работе, объединяются ресурсы представителей различных ведомств - субъектов профилактики для достижения эффективности проводимой работы. По данным всероссийских и региональных исследований, в 6-7 классах подростки наиболее часто начинают экспериментировать со своим здоровьем, начиная употреблять ПАВ.

Психоактивное вещество (ПАВ) − это вещество, которое при введении в организм человека может изменять восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции. К ПАВ относятся вещества, не запрещённые законом к употреблению, хранению, распространению, независимо от степени их вредного влияния на психику и организм человека. При этом большинство таких ПАВ оказывают чрезвычайно вредный эффект на организм человека и губит множество жизней. К таким ПАВ относят никотин (табак), алкоголь (все напитки, содержащие этиловый спирт), кофеин (крепкий кофе, чай). За употребление таких веществ, несмотря на их вредное воздействие на организм человека, люди не несут юридической (уголовной) ответственности. Поэтому каждый человек, употребляющий такие вещества, несёт за это личную ответственность. К ПАВ относятся так же вещества, включённые в специальный список, утвержденный правительством страны, употребление, распространение и хранение которых противозаконно. Эти вещества относят к разряду наркотиков. Человек, занимающийся хранением, распространением таких веществ, склоняющий к употреблению других, подлежит уголовной ответственности. Юридическая ответственность за хранение и распространение наркотиков − необходимая и важная мера во всех государствах мира. В связи с разрушительной силой эти вещества во всех странах мира признаны противозаконными. Однако существует преступный бизнес наркотиками. Наркодельцы заинтересованы в том, чтобы всё большее и большее число молодых людей, подростков и даже детей покупали их товар. Для рассмотрения вопросов административной и уголовной ответственности за реализацию несовершеннолетними алкогольной продукции и табачных изделий, незаконного распространения среди них наркотических средств и психотропных веществ, а так же за немедицинское потребление наркотиков можно обратиться к учебно-методическим материалам по тематике административной и уголовной ответственности за реализацию несовершеннолетними алкогольной продукции и табачных изделий, незаконного распространения среди них наркотических средств и психотропных веществ, а так же за немедицинское потребление наркотиков (Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих и др.) [13].

При проведении по теме 6.1 рефлексивной беседы «Здоровье как важнейшая социальная ценность. Как противостоять разрушительным для здоровья формам поведения» следует обратить внимание подростков на социальные, психические, физические и юридические последствия употребления ПАВ. Воздействие ПАВ может быть как непосредственным, возникающим сразу после приёма вещества, так и долговременным, проявляющимся в виде поражения различных органов и систем организма, формирования психической и физической зависимости, нарушения социального функционирования человека, разрушение его личности и многое другое.

Характеристики воздействия ПАВ зависят как от физического и психического состояния человека, принимающего вещество, так и от самого вещества, его дозы, степени «чистоты», и т.д.

*Социальные последствия употребления ПАВ.* Нарушение социального развития и функционирования - способности общаться друг с другими без ПАВ, налаживать дружеские связи, любить, понимать других, учиться, накапливать здоровый жизненный опыт, решать повседневные проблемы, делать успехи, преодолевать трудности. С другой стороны - это конфликты в семье, в школе, на работе, с коллегами, с одноклассниками, с учителями, с родителями, пропуски занятий, прогулы, финансовые трудности, нарушение закона, необходимость постоянно врать себе и другим людям, одиночество.

*Психологические последствия употребления ПАВ.* Проблемы с организацией собственной деятельности, нарушение внимания, памяти, умения думать, понимать, воспринимать новую информацию. Эмоциональные нарушения: раздражительность, лёгкая возбудимость, склонность к сниженному настроению, агрессивность, злость, падение активности. Нарушение мышления: подозрительность, изменение темпа и функций мышления. Галлюцинации, чувство безнадёжности, мысли о самоубийстве, самоубийства. Попадание в психиатрическую больницу.

*Последствия употребления ПАВ, связанные с физическим здоровьем.* Проблемы, связанные с нарушением работы органов и систем организма, разрушение внутренних органов. Внешне выражается в нарушениях сна (бессонница и сонливость, выраженная утомляемость, дрожание рук, нарушение аппетита (потеря его перемежается с приступами обжорства), головные боли, СПИД и другие заболевания внутренних органов и систем.

*Юридические последствия употребления ПАВ.* Задержка правоохранительными органами и осуждение за хранение или распространение наркотического вещества; дорожно-транспортные происшествия; участие в незаконном обороте наркотиков; потеря собственности; финансовые долги; воровство; заключение в тюрьму.

Отказаться не всегда легко. Иногда это очень трудно и требует серьёзных размышлений, практических навыков и поддержки окружающих. Однако есть простые практические советы, которые могут оказаться полезными в такой ситуации и помогут при проведении по тема 6.2. ситуационной игры «Аргументы отказа от пробы ПАВ». Приложение 3. «Как отказаться, если предлагают закурить, выпить, попробовать наркотики?»

В процессе реализации программы необходимо сформировать активную жизненную позицию семиклассников на основе информации о влиянии ПАВ на здоровье человека, причинах начала употребления и альтернативных возможностях поведения в ситуациях социального риска и организации досуга.

**Тема 7.** **Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ.**

У семиклассников возрастает потребность в самопрезентации своих взглядов, своего поведения, в пробах своих сил и возможностей, и от педагога во многом зависит, в социальном или асоциальном ключе будут развёртываться эти процессы. Социальное проектирование направлено на удовлетворение потребности подростка в самореализации, в успехе и проверке своих возможностей. Именно в ходе социального проектирования могут сформироваться те значимые, одобряемые обществом навыки социального поведения, выбор которых мотивируется и осуществляется в ходе теоретических уроков. Разработка и реализация индивидуальных и групповых проектов по пропаганде ЗОЖ, и негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ. Участниками может быть проведено небольшое социологическое исследование в школе. Выбирается тема, которая может заинтересовать участников, например, «Что мои ровесники относят к ценностям здорового образа жизни? Какие из них считают наиболее важными для себя?»

В седьмом классе продолжается работа по овладению обучающимися навыками социального проектирования. В разделе 7.3 предусмотрена деятельность по разработке и реализации проектов по пропаганде здорового образа жизни и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ, в разделе7.4. − создание выставки и презентация проектов, разработанных по данной теме, раздел 8 посвящён проектированию участниками своего будущего по окончании участия в программе.

Под социальным проектированием школьников в настоящее время понимается деятельность, обладающая следующим характеристиками:

- это социально значимая деятельность, имеющая социальный эффект;

- это деятельность, результатом которой является создание реального (не обязательно вещественного) «продукта», имеющего для подростка практическое значение и принципиально, качественно нового в его личном опыте;

- это деятельность, поддержанная педагогом, и при этом задуманная, продуманная и осуществлённая подростком;

- это деятельность, позволяющая подростку вступать в социальное (то есть на основе идей социальной поддержки других людей, решения актуальных для общества социальных проблем) взаимодействие с миром, со взрослой культурой, с социумом, при условии обеспечении его педагогической поддержки в дружественном для него пространстве школы;

- это деятельность, в процессе которой формируются социальные навыки подростка, универсальные учебные действия, способствующие его успешной социальной и личностной самореализации.

Впримерной основной образовательной программе образовательной организации для основной школы отмечается, что в решении задач развития универсальных учебных действий большое значение придаётся проектным формам работы, где, помимо направленности на конкретную проблему (задачу), создания определённого продукта, межпредметных связей, соединения теории и практики, обеспечивается совместное планирование деятельности учителем и обучающимися. При этом подчеркивается, что необходимые для решения задачи или создания продукта конкретные сведения или знания должны быть найдены самими обучающимися, изменяется и роль учителя − из простого транслятора знаний он становится действительным организатором совместной работы с обучающимися, способствуя переходу к реальному сотрудничеству в ходе овладения знаниями. Проектная деятельность позволяет решать широкий круг задач в сфере воспитания, социализации, развития, реализации познавательного потенциала подростков − способствует развитию у них адекватной самооценки, формированию позитивной Я-концепции (опыт интересной работы и публичной демонстрации её результатов), развитию информационной компетентности. Групповые формы учебной проектной деятельности − это школа социализации, они помогают формированию у школьников уважительного отношения к мнению одноклассников, воспитывают в них терпимость, открытость, тактичность, готовность прийти на помощь и другие ценные личностные качества.

Структура проектной и учебно-исследовательской деятельности имеет общие компоненты: анализ актуальности проводимого исследования; целеполагание, формулировку задач, которые следует решить; выбор средств и методов, адекватных поставленным целям; планирование, определение последовательности и сроков работ; проведение проектных работ или исследования; оформление результатов работ в соответствии с замыслом проекта или целями исследования; представление результатов. При этом между этими видами деятельности имеются и определённые отличия

Специфические черты (различия) проектной и учебно-исследовательской деятельности

|  |  |
| --- | --- |
| Проектная деятельность | Учебно-исследовательская деятельность |
| Проект направлен на получение конкретного запланированного результата − продукта, обладающего определёнными свойствами и необходимого для конкретного использования | В ходе исследования организуется поиск в какой-то области, формулируются отдельные характеристики итогов работ. Отрицательный результат есть тоже результат |
| Реализацию проектных работ предваряет представление о будущем проекте, планирование процесса создания продукта и реализации этого плана. Результат проекта должен быть точно соотнесён со всеми характеристиками, сформулированными в его замысле | Логика построения исследовательской деятельности включает формулировку проблемы исследования, выдвижение гипотезы (для решения этой проблемы) и последующую экспериментальную или модельную проверку выдвинутых предположений |

Понятие «проект» определяется в программе, как форма организации совместной деятельности учителя и обучающихся, совокупность приёмов и действий в их определённой последовательности, направленной на достижение поставленной цели − решение конкретной проблемы, значимой для обучающихся и оформленной в виде некоего конечного продукта. В программе приведена примерная типология возможных форм организации проектной деятельности (проектов) обучающихся в образовательной организации по различным основаниям:

- виды проектов: информационный (поисковый), исследовательский, творческий, социальный, прикладной (практико-ориентированный), игровой (ролевой), инновационный (предполагающий организационно-экономический механизм внедрения);

- содержание: монопредметный, метапредметный, относящийся к области знаний (нескольким областям), относящийся к области деятельности и пр.;

- количество участников: индивидуальный, парный, малогрупповой (до 5 человек), групповой (до 15 человек), коллективный (класс и более в рамках школы), муниципальный, городской, всероссийский, международный, сетевой (в рамках сложившейся партнёрской сети, в том числе в Интернете);

- длительность (продолжительность) проекта: от проекта − урока до многолетнего проекта;

- дидактической цели: ознакомление обучающихся с методами и технологиями проектной деятельности, обеспечение индивидуализации и дифференциации обучения, поддержка мотивации в обучении, реализация потенциала личности и пр.

Подчеркивается, что особое значение для развития универсальных учебных действий в основной школе имеет индивидуальный проект, представляющий собой самостоятельную работу, осуществляемую обучающимся на протяжении длительного периода, возможно в течение всего учебного года. В ходе такой работы подросток − автор проекта − самостоятельно или с небольшой помощью педагога получает возможность научиться планировать и работать по плану − это один из важнейших не только учебных, но и социальных навыков, которым должен овладеть школьник. Анализ проектной деятельности школьников показывает, что реализуя познавательный мотив, подростки имеют возможность в выбирать темы, связанные со своими увлечениями, иногда − с личными проблемами: примерно 20% обучающихся 8−9 классов в качестве тем персональных проектов выбирают личностно окрашенные темы (например: «Как решать конфликты с родителями», «Как преодолеть барьеры в общении», «Образ будущего глазами подростка», «Подростковая агрессивность», «Как научиться понимать человека по его жестам, мимике, одежде», «Эмоциональное благополучие» и др.).

Специфичной особенностью работы над проектом выступает самооценивание хода и результата работы, позволяющее увидеть допущенные просчёты, которыми на первых порах как правило выступают переоценка собственных сил, неправильное распределение времени, неумение работать с информацией, вовремя обратиться за помощью. Проектная форма сотрудничества предполагает совокупность способов, направленных как на обмен информацией и действиями, так и на организацию совместной деятельности партнёров. Эта деятельность позволяет удовлетворять эмоционально-психологические потребности подростков на основе развития соответствующих универсальных учебных действий, а именно:

- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели;

- обеспечивать бесконфликтную совместную работу в группе;

- устанавливать с партнёрами отношения взаимопонимания;

- проводить эффективные групповые обсуждения;

- обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;

- чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять инициативу для достижения этих целей;

- адекватно реагировать на нужды других.

Помощь педагога в ходе проектной деятельности на начальном этапе – это помощь ученику в постановке и поиске ответов на четыре вопроса, рассмотренные ниже.

Во-первых, такая помощь необходима, прежде всего, на этапе осмысления проблемы и постановки цели. Такая поддержка должна помочь автору будущего проекта найти ответ на первый вопрос: «зачем я собираюсь делать этот проект?» ответив на который, обучающийся может определить цель своей работы.

Затем ставится второй вопрос: «что для этого следует сделать?», ответ на который позволяет обучающемуся сформулировать задачи своей работы.

Следующий шаг в этом алгоритме — как это делать? Ответ на этот вопрос позволяет обучающемуся выбрать способы, которые будут использоваться при создании проекта.

Наконец, ответ на четвёртый вопрос: «чего хочется добиться в итоге?», позволяет сформулировать ожидаемый результат.

Таким образом, нужно переходить к проектной деятельности, первоначально ответив себе на указанные выше вопросы. По сути, это и есть первая стадия проектной деятельности, на которой ученик безусловно нуждается в поддержке учителя. Такая поддержка оказывается как в процессе непосредственного диалога в ходе которого ставятся вышеназванные вопросы и происходит поиск ответов на них, так и в ходе комментариев педагога к содержанию письменных размышлений учеников по данной проблематике. На практике зачастую эти две формы педагогического взаимодействия − интерактивный диалог и попытка письменно сформулировать ответы на данные вопросы происходят «здесь и сейчас» − то есть в рамках совместной очной работы педагога со школьниками, которая получает продолжение за пределами занятия в их самостоятельной деятельности по теме проекта.

В примерной основной образовательной программе образовательного учреждения также приведены педагогические условия, которые необходимы для организации успешной проектной деятельности подростков:

- проект или учебное исследование должны быть выполнимыми и соответствовать возрасту, способностям и возможностям обучающегося;

- для выполнения проекта должны быть все условия — информационные ресурсы, мастерские, клубы, школьные научные общества;

- обучающиеся должны быть подготовлены к выполнению проектов и учебных исследований как в части ориентации при выборе темы проекта или учебного исследования, так и в части конкретных приёмов, технологий и методов, необходимых для успешной реализации выбранного вида проекта;

- необходимо обеспечить педагогическое сопровождение проекта как в отношении выбора темы и содержания (научное руководство), так и в отношении собственно работы и используемых методов (методическое руководство);

- необходимо использовать для начинающих дневник самоконтроля, в котором отражаются элементы самоанализа в ходе работы и который используется при составлении отчётов и во время собеседований с руководителями проекта;

- необходимо наличие ясной и простой критериальной системы оценки итогового результата работы по проекту и индивидуального вклада (в случае группового характера проекта или исследования) каждого участника;

- результаты и продукты проектной или исследовательской работы должны быть презентованы, получить оценку и признание достижений в форме общественной конкурсной защиты, проводимой в очной форме или путём размещения в открытых ресурсах Интернета для обсуждения.

**Тема 8.** **Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания, и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика.**

Представления о будущем является показателем социальной зрелости подростка, а возрастающая у семиклассников потребность в рефлексивном осмыслении особенностей своего «Я» создаёт предпосылки для размышления о своих жизненных планах. В подростковом возрасте начинает складываться способность к построению жизненных планов во временной перспективе. Важным фактором предупреждения и отказа от употребления ПАВ является способность к прогнозированию как способу предвидения будущих событий. Поэтому в рамках профилактики употребления наркотических средств и психотропных веществ обучающимися важное значение приобретает овладение на практике навыками проектирования успешного и здорового будущего, целеполагания и умения адекватно оценивать свои возможности для достижения цели в различных сферах самостоятельной деятельности, прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения поставленных целей, выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать на этой основе наиболее эффективные из них.

Социальное проектирование предполагает способность человека стратегически планировать свою жизнедеятельность в обществе. Люди всегда пытались определить для себя два важнейших жизненных начала: «жизнь для себя» и «жизнь для других». Из глубокой древности пришли к человеку вопросы: «если я не за себя, то кто за меня? Если я только за себя, то зачем я?». Ответом на эти вопросы стало представление человека о Мечте, как образе своей будущей жизни. В мечте на уровне образа человек пытается представить и смысл своей будущей жизни, и её цели, и значимости этой цели для других людей, для человечества в целом. Бывают мечты, которые так и остаются несбывшимися. Это значит, что человек не сумел найти ресурсы и способы для реализации своей мечты, что мечта не стала для него смыслом жизни. Однако бывает и по другому − человек способен в ходе своей жизни взять ответственность за решение проблемы, значимой для других людей, пусть даже для одного человека, которому от этого станет легче жить, а иногда − для человечества в целом. Такая мечта становится Проектом всей жизни, воплощение которого позволяет решить крупные социально значимые проблемы. Именно такие мечты, за которые люди берут ответственность, становятся, по выражению С. Цвейга, «звёздными часами человечества». Ответственность за решение социально значимых проблем брали на свои плечи те, кто вначале мечтал об исследовании Северного полюса, изобретении радио, вакцины против чумы или оспы. Но для того, чтобы эти мечты стали реальностью, эти люди «строили» свою мечту как Проект решения этой проблемы. На пути решения этой проблемы они преодолевали неблагоприятные жизненные обстоятельства − бедность, недостаток знаний, голод, непонимание окружающих, иногда − личные драмы. Отличительной чертой людей, реализовавших в жизни свои мечты, был не только ум, показатели интеллекта даже самого «умного» человека лишь в 1,5 раза превышают показатели «нормального» человека. Основным источником их достижений по воплощению своей мечты в жизни зачастую вы ступали не сверхнормальные дарования, а огромное стремление к реализации своего потенциала, сильная воля, ведущая вперед даже тогда, когда «весь мир против тебя», то есть определённые внутренние ресурсы. Поэтому при рассмотрении данной темы необходимо уделить внимание изучению тех внутренних ресурсов, которые имеются у человека для достижения своей мечты, своих целей и проектирования своего будущего.Само понятие «проектирование», проекция», «проект» этимологически происходят от латинского «рroject» − брошенный вперёд» и означают способность человека увидеть себя «в мире завтрашнего дня». Таким образом, и мечта и проект имеют общие особенности − это желание увидеть себя и результаты своей деятельности «в завтрашнем дне».

Эти особенности проектирования определяют широкий диапазон использования этого метода для личностного развития подростка, согласования его мечты и целей будущей жизнедеятельности с актуальными социальными потребностями общества (иначе мечта может оказаться невостребованной, такие случаи тоже известны в мировой истории). Общими условиями успешности проектирования подростком своего будущего как социально ориентированного (то есть учитывающего потребности общества и других людей) выступают:

1. Педагогическая поддержка учителем оптимистичного образа будущего мира, «завтрашнего дня». У знаменитого психолога А. Адлера есть понятие «схема апперцепции». Это понятие отражает особенности восприятия человеком мира, вещей, других людей. Если мир будет восприниматься подростком как враждебное окружение, где надо «прорваться любой ценой», где все решают только деньги (а именно такой образ зачастую формируют СМИ, «здравый» смысл родителей и друзей), то логика жизни человека будет строиться как постоянная борьба со всеми и против всех, и такая бесконечная борьба может привести к появлению депрессивного и пессимистичного мировоззрения. Если подросток увидит вокруг себя людей, которые ему готовы помочь, то и у него будет формироваться «социальное» отношение к миру и окружающим людям − «мне сегодня помогают» и я хочу помочь тем, кому труднее, чем мне, то есть логика социальной ответственности, выступающая ведущей ценностью социального проектирования.

2. Стремление человека построить проект своей будущей жизни приведёт к успехам, если будет проецироваться на «экран» перспективных тенденций развития окружающей жизни, актуальных для общества и человечества проблем, которые ждут своего решения. Помочь подростку увидеть эти перспективные тенденции, актуальные социальные проблемы, в решении которых он может внести свой вклад, пробудить в нём социальную ответственность − важная задача педагога.

3. Чтобы желаемый образ своей будущей жизнедеятельности не остался лишь благим намерением, неосуществлённой мечтой, необходимо разработать программу по его реализации. На этом этапе появляются понятия цель, задачи, этапы, результаты и пр.

Таким образом, ценностная модель процесса проектирования своего будущего как определённая технологическая схема проектирования выглядит следующим образом:

1. Собственная мечта, картина − образ развития окружающего мира и анализ личностных предпочтений человека, его особенностей, его потенциала − его ценностей, целей, индивидуальных особенностей, проблем, сильных сторон как определённых ресурсов для достижения поставленной цели.

2. Концепция как определённый образ (символ), мечта о жизнедеятельности человека в обществе (спасающий людей от болезней, защищающий страну, справедливость, законность, делающий научные открытия и т.д.). Если изначально мечта подростка будет формироваться на основе прагматичных целей (деньги, машина, квартира), как это зачастую сегодня и происходит (исследования показывают высокую степень прагматизма современных подростков), то есть исключительно на основе установки «для себя», наше общество будет пополняться всё новыми индивидуалистами-одиночками, не готовыми ни к сотрудничеству с другими людьми, ни к принятию социальной ответственности за других людей.

3. Формулирование направлений жизнедеятельности человека, как направлений деятельности по достижению этого образа (целесообразно сформулировать 5-7 направлений).

4. Проектирование программы деятельности по реализации каждого направления (для начала, одного направления, которое в данный момент представляет наибольший интерес). Каждая из таких, стратегических по важности цели и срокам необходимым для её достижения, программ имеет свои временные сроки (5−10 лет), цель как конечный результат реализации программы, мероприятия (с конкретными датами) и обоснование ресурсов необходимых для реализации программы.

Из содержания данной схемы видно, что наряду с размышлениями о своей будущей жизнедеятельности на уровне мечты, образа, большое внимание в проектировании уделяется формированию целей. Цель как правило рассматривается в проектировании, как желаемый результат деятельности, достигаемый в пределах установленного интервала времени. Таким образом, цель дисциплинирует наши усилия, заставляя работать «на результат» Если цели не сформулированы − достичь их затруднительно, а зачастую, невозможно. Вот как например выглядят жизненные цели великого русского писателя Л.Н. Толстого, сформулированные им в «Программе самореализации»:

1. Изучить весь курс юридических наук, нужных для окончательного экзамена в университете;

2. Изучить практическую медицину и часть теоретической;

3. Изучить языки: французский, русский, немецкий, английский, итальянский, латинский;

4. Изучить сельское хозяйство, как теоретическое, так и практическое;

5. Изучить историю, географию, статистику;

6. Изучить математику, гимназический курс;

7. Написать диссертацию;

8. Достигнуть средней степени совершенства в музыке и живописи.

Для получения опыта работы над целями по проектированию своего будущего подросткам может быть предложено упражнение «**Лестница достижений»** [1].

В рамках раздела 8.1 где идёт речь о ресурсах достижения цели, педагогу рекомендуется организовать интерактивное общение с обучающимися, направленное на осмысление и анализ ими уже имеющихся внутренних ресурсов относящихся к когнитивной (знания, умения), эмоциональной («…я умею владеть эмоциями или чрезмерно вспыльчив, я способен увидеть эмоциональное состояние другого человека, выразить ему сочувствие, поддержку, я быстро прощаю или надолго обижаюсь, я уверен при приближении зачётов, контрольных работ или слишком тревожусь …»? и пр.), поведенческой («…у меня сильная воля, я способен противостоять ситуативным соблазнам чтобы выполнить главную цель, у меня сильный характер…»? и пр.) и показывает участника новые способы развития и преумножения своих внутренних ресурсов.

Не менее важной является организация деятельности по осознанию подростками тех ресурсов, которые у них имеются в реальности или в потенциале для достижения поставленных целей.

Можно выделить две группы ресурсов, которые есть у человека. Первая и наиболее важная группа ресурсов − это личные, внутренние ресурсы (~~о~~ которые были рассмотрены выше) − имеющиеся достижения, успехи, положительные личностные качества, способности к определённой деятельности, которые есть у каждого человека. Напомним, что необходимо осознавать эти ресурсы и уметь ими правильно воспользоваться.

Второй группой ресурсов выступают внешние ресурсы − материальные, информационные, готовность других людей оказывать вам поддержку. [10].

Рассматривая эту тему можно рекомендовать обучающимся следующее (например, в форме электронной презентации и комментариев к ней):

* Внимательно и бережно отнеситесь к своему окружению, оно может, как приближать вас к цели, так и наоборот, отвлекать от неё, уводить в сторону.
* Для того, чтобы люди вам помогали, помогайте по мере возможностей людям и вы.
* Старайтесь иметь дело с хорошими, доброжелательными людьми, и сами старайтесь быть для людей такими.
* Относитесь к каждому человеку с позиции − каждый из них может вас чему-то научить.

Собственные ресурсы можно обогащать через занятия любимым делом, тренировки, приобретение дополнительных навыков. На ресурсное состояние человека огромное влияние оказывает отдых и здоровый досуг. Рискованные виды отдыха и досуга, в том числе, ~~конечно,~~ употребление ПАВ, сигарет, наркосодержащих веществ, алкоголя, безусловно подрывает ~~ваши~~ ресурсы человека, и вперед уходят те, кто в нашем динамичном, соревновательном мире сумели сохранить и преумножить здоровье, выносливость и оптимизм. Вывод очевиден − хочешь добиться своих целей − веди здоровый образ жизни.

Таким образом, задача педагога - ~~нужно~~ показать подросткам, что у них достаточно собственных ресурсов для достижения ~~собственных~~ поставленных целей, включить их в обсуждение ~~общение~~ по поводу поиска своих ресурсов, предложить ~~им~~ соответствующие игры и упражнения.

Необходимо на заключительном занятии по курсу «Я принимаю вызов!» для учащихся 7 классов запланировать время на проведение заключительной диагностики, используя«Шкалу наблюдений» за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ (Н.И. Цыганкова, О. В. Эрлих), методику «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств)» (В.В. Синявскийо, Б.А. Федоршин), анализа приобретённого подростком опыта самостоятельного социально значимого действия, направленного на пропаганду ценностей здорового образа жизни и отрицательного отношения к употреблению ПАВ, наблюдая за характером (степенью мотивированности, активности, компетентности) его участия в разработке и реализации социальных проектов, мероприятиях по контролю усвоения знаний в рамках тематических блоков.

**Рабочие материалы для учащихся 7 класса.**

**ГЛОССАРИЙ**

**Аддиктивное поведение** – это бессистемное употребление в больших дозах ПАВ с целью изменить своё состояние, испытать неизвестные ощущения, освободиться от душевной пустоты и скуки. Описано два вида аддиктивного поведения. Первый вариант можно обозначить как «поисковый наркотизм». Для него характерны единичные случаи употребления ПАВ без какой-либо четкой мотивации, ритма приёма, избирательности. Начало аддиктивного поведения – это этап первых проб. После них может быть отказ от употребления соответствующих веществ в связи с вызванными интоксикацией неприятными ощущениями или страхом перед родителями, угрозой наказания и т.д. Однако, значительно чаще за первыми пробами следуют повторные употребления с попеременным использованием доступных психоактивных веществ.

**Аккаунт (учётная запись)** – создается при регистрации на интернет–ресурсе (Google, «Одноклассники», «Вконтакте», Skype, ICQ и др.) (аккаунт). На основании учётной записи происходит авторизация (идентификация) пользователя на данном ресурсе, и пользователь получает возможность организовать собственную виртуальную среду на этом интернет-ресурсе. Для создания учётной записи необходимы логин и пароль.

**Аналоги наркотических средств и психотропных веществ** – запрещённые для оборота в Российской Федерации вещества синтетического или естественного происхождения, не включенные в Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации, химическая структура и свойства которых сходны с химической структурой и со свойствами наркотических средств и психотропных веществ, психоактивное действие которых они воспроизводят.

**Больной наркоманией** – лицо, которому по результатам медицинского освидетельствования, проведённого в соответствии с настоящим Федеральным законом, поставлен диагноз «наркомания».

**Ввоз (вывоз) наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров** – перемещение наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров с территории другого государства на территорию Российской Федерации или с территории Российской Федерации на территорию другого государства.

**Веб-форум** – термин соответствует смыслу исходного понятия «форум». Форум предлагает набор тем для обсуждения. Работа форума заключается в создании пользователями сообщений для обсуждения внутри этих тем.

**Дебрифинг** – обсуждение полученной информации с отдельным участником и группой в целом об особенностях реализованного в процессе занятия поведения. Дебрифинг включает собственный анализ поведения участником, его последствий, ситуаций, в которых такой тип поведения эффективен или нет, обратную связь от ведущего и участников в данном контексте. (P. Hathaway, 1998). Такой способ подачи обратной связи соответствует диалогической форме общения. Термин «дебрифинг» в контексте профилактической работы означает обсуждение ведущего с участниками содержания занятия, включающее опрос ведущим участников, предполагающий их самостоятельный анализ собственного поведения, обратную связь ведущего участникам и участников друг другу, групповую дискуссию. Дебрифинг является необходимым элементом при проведении таких мероприятий, как выставки, просмотры видеоматериалов, фильмов, спектаклей профилактической направленности.

**Девиантное поведение** – это, с одной стороны, поступок, действия человека, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам или стандартам, а с другой – социальное явление, выраженное в массовых формах человеческой деятельности, не соответствующих официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам или стандартам.

**Диалогическое общение** – один из видов общения, представляющий собой последовательную смену коммуникативных ролей, в которой выявляется смысл речевого сообщения, то есть происходит «обогащение, развитие информации».

**Делинквентное поведение** *−* действия конкретной личности, отклоняющиеся от установленных в данном обществе и в данное время законов, угрожающие благополучию других людей или социальному порядку и уголовно наказуемые в крайних своих проявлениях.

**Доступ детей к информации** – возможность получения и использования детьми свободно распространяемой информации.

**Изготовление наркотических средств, психотропных веществ** – действия, в результате которых на основе наркотических средств, психотропных веществ или их прекурсоров получены готовые к использованию и потреблению формы наркотических средств, психотропных веществ или содержащие их лекарственные средства.

**Информационная безопасность детей** – состояние защищённости детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией вреда их здоровью и (или) физическому, психическому, духовному, нравственному развитию.

**Информация, причиняющая вред здоровью и (или) развитию детей** – информация (в том числе содержащаяся в информационной продукции для детей), распространение которой среди детей запрещено или ограничено в соответствии с настоящим Федеральным законом.

**Контент**– информационное содержание ресурса (текст, графика, мультимедиа).

**Критическое мышление** − это процесс соотнесения внешней информации с имеющимися у человека знаниями, выработка решений о том, что можно принять, что необходимо дополнить, а что − отвергнуть. (по С. И. Заир-Бек, И. В. Муштавинская).

**Культивирование наркосодержащих растений** – деятельность, связанная с созданием специальных условий для посева и выращивания наркосодержащих растений, а также их посев и выращивание, совершенствование технологии выращивания, выведение новых сортов, повышение урожайности и устойчивости к неблагоприятным метеорологическим условиям.

**Логин** – имя, идентифицирующее пользователя, при обращении к Интернет-ресурсам.

**Метод фокус-групп** – неформализованное интервью, проводимое не с индивидуальным респондентом, а с группой. Элементы интервью, то есть взаимодействие типа «интервьюер – респондент», сочетаются в этом методе с элементами групповой дискуссии, то есть взаимодействием типа «респондент – респондент». Целью фокус-групп, в отличие от других видов групповых дискуссий, является получение информации о мнениях и реакциях их участников.

**Мониторинг наркоситуации** – система государственного наблюдения в сфере незаконного распространения и потребления наркотиков, а также их последствий.

**Наблюдение** – один из наиболее часто используемых в профилактической работе исследовательских методов. Например, наблюдение за поведением участников молодежных тусовок или поведением на дискотеках и в клубах может определить формы взаимодействия продавцов и потребителей наркотических веществ.

**Наркомания**– заболевание, обусловленное зависимостью от наркотического средства или психотропного вещества.

**Наркотические средства** – вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, включённые в Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации, в соответствии с законодательством Российской Федерации, международными договорами Российской Федерации, в том числе Единой конвенцией о наркотических средствах 1961 года.

**Незаконное культивирование наркосодержащих растений** – культивирование наркосодержащих растений, осуществляемое с нарушением законодательства Российской Федерации.

**Незаконное потребление наркотических средств или психотропных веществ** – потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача.

**Незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров** – оборот наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, осуществляемый в нарушение законодательства Российской Федерации.

**Несовершеннолетние** – лица, которым ко времени совершения преступления исполнилось четырнадцать, но не исполнилось восемнадцати лет (ст. 87 УК РФ. 1).

**Оборот наркотических средств, психотропных веществ** – разработка, производство, изготовление, переработка, хранение, перевозка, пересылка, отпуск, реализация, распределение, приобретение, использование, ввоз на территорию Российской Федерации, вывоз с территории Российской Федерации, уничтожение наркотических средств, психотропных веществ, разрешенные и контролируемые в соответствии с законодательством Российской Федерации.

**Обратная связь**– традиционный способ подачи обратной связи (соответствует монологической форме общения), намеренное, вербальное сообщение ведущего обучаемому о тех действиях, которые привели к нужному результату, и о тех, которые сделали невозможным его достижение. Современные исследования дают представление о таких эффектах обратной связи как, например, повышение уверенности в себе, самоэффективности, повышение внимания и вовлеченности участников в процесс обучения, осознание новых методов выполнения работы. Кроме того, посредством обратной связи ведущий обычно ставит в центр внимания в каждый момент кого-то из участников, что оказывает влияние на их эмоциональную сферу. Результатом этого выступают острые эмоциональные реакции – нескрываемое чувство радости, озарения, огорчения, обиды и многие другие. В последнее время постепенно расширяется понимание самой природы обратной связи. Если раньше обратная связь была информацией о результате (правильно – не правильно), то сейчас обратная связь понимается и как процесс обсуждения, в котором большую роль играет сам реципиент обратной связи.

**Открытая сессия** предоставляет доступ в режиме реального времени ко всей информации пользователя: сообщениям в социальной сети, фото, видео и документам, адресной книге. При работе на чужом компьютере, в общественном месте по завершении работы с сервисами Google (редактор сайтов, блогов, документов), страницами в «Одноклассниках», «В контакте» необходимо осуществить выход (закрыть сессию). В противном случае, так как сессия открыта, информация, размещённая на странице, может быть изменена, удалена любым пользователем. При открытой сессии любой пользователь получает доступ к списку ваших контактов и может отправить любые сообщения.

Первичная профилактика – направлена на предупреждение приобщения к употреблению ПАВ, вызывающих зависимость. Эта работа ориентирована на работу со здоровыми детьми и лицами из групп риска по употреблению ПАВ. К группам риска относятся несовершеннолетние и молодежь, в ближайшем окружении которых есть систематические потребители алкоголя и/или наркотических средств, а также несовершеннолетние, находящиеся в трудных жизненных обстоятельствах и неблагоприятных семейных или социальных условиях.

**Переработка наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров** – действия, в результате которых происходят рафинирование (очистка от посторонних примесей), повышение в препарате концентрации наркотических средств, психотропных веществ или их прекурсоров, а также получение на основе одних наркотических средств, психотропных веществ или их прекурсоров других наркотических средств, психотропных веществ или их прекурсоров либо получение веществ, не являющихся наркотическими средствами, психотропными веществами или их прекурсорами.

**Позитивное мышление** предполагает выработку новых продуктивных умственных привычек и овладение культурой мышления в целом. (http://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-osobennostey-pozitivnogo-myshleniya-mladshih-shkolnikov)

**Прекурсоры наркотических средств и психотропных веществ** (далее – прекурсоры) – вещества, часто используемые при производстве, изготовлении, переработке наркотических средств и психотропных веществ, включённые в Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации, в соответствии с законодательством Российской Федерации, международными договорами Российской Федерации, в том числе Конвенцией Организации Объединенных Наций о борьбе против незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ 1988 года.

**Производство наркотических средств, психотропных веществ** – действия, направленные на серийное получение наркотических средств или психотропных веществ из химических веществ и (или) растений.

**Профилактика незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании**–совокупность мероприятий политического, экономического, правового, социального, медицинского, педагогического, культурного, физкультурно-спортивного и иного характера, направленных на предупреждение возникновения и распространения наркомании.

**Профилактические мероприятия** – мероприятия, направленные на предупреждение потребления наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача и укрепление психического здоровья лиц, потребляющих наркотические средства или психотропные вещества без назначения врача.

**Психотропные вещества** – вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, природные материалы, включенные в Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации, в соответствии с законодательством Российской Федерации, международными договорами Российской Федерации, в том числе Конвенцией о психотропных веществах 1971 года.

**Результативность**–степень реализации цели деятельности. Результативность тем выше, чем в большей степени результаты соответствуют целям.

**Распределение наркотических средств, психотропных веществ** – действия, в результате которых в соответствии с порядком, установленным Правительством Российской Федерации, конкретные юридические лица получают в установленных для них размерах конкретные наркотические средства или психотропные вещества для осуществления оборота наркотических средств или психотропных веществ.

**Растения, содержащие наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры** (далее − наркосодержащие растения), – растения, из которых могут быть получены наркотические средства, психотропные вещества или их прекурсоры и которые включены в Перечень растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры и подлежащих контролю в Российской Федерации.

**Рефлексия**(от англ. reflection) − мыслительный (рациональный) процесс, направленный на анализ, понимание, осознание себя: собственных действий, поведения, речи, опыта, чувств, состояний, способностей, характера, отношений с и к другим., своих задач, назначения и т.д.

**Cоциальная ответственность** – сознательное отношение субъекта социальной деятельности к требованиям социальной необходимости, гражданского долга, социальных задач, норм и ценностей, понимание последствий осуществляемой деятельности для определённых социальных групп и личностей, для социального прогресса общества.

Социализация– процесс усвоения индивидом образцов поведения, психологических установок, социальных норм и ценностей, знаний и навыков, позволяющих ему успешно функционировать в данном обществе.

**Социальный контроль** – механизм социальной регуляции, совокупность средств и методов социального воздействия, а также социальная практика их использования.

**Социальная норма** – мера допустимого поведения, при котором социальная система сохраняется и прогрессирует.

**Социальное отношение** − социальное взаимодействие, нацеленное на создание максимально благоприятных условий для раскрытия человеческой индивидуальности, на реализацию всех его продуктивно−творческих сил и способностей.

**Социальная сеть** – веб-сервис или сайт в интернете, предназначенные для построения, отражения и организации социальных взаимоотношений.

**Социальная эффективность, целесообразность**– степень рациональности выдвигаемых целей. Целесообразность тем выше, чем в большей степени решены реальные проблемы.

**Укрепление здоровья** – это процесс, помогающий человеку усилить контроль над детерминантами здоровья и таким образом улучшить его. Он сочетает в себе личный выбор и социальную ответственность за здоровье, что ведёт к улучшению здоровья в будущем. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических недостатков. Основной акцент делается на умение человека достигать своего оптимального состояния и успешно противостоять негативным факторам окружающей среды. Это позитивная концепция, берущая за основу социальные, личностные и физические возможности человека. Важной составляющей концепции является *жизненная компетентность.* Основой программ укрепления здоровья является развитие здоровой личности, проявляющей здоровый жизненный стиль, не только влияющий на собственное благополучие человека, но и способствующий позитивным изменениям среды, социальной и культурной ситуации. Группы, в которых проводится формирование жизненного стиля, обычно охватывают популяцию школьников, поскольку именно в контексте школьного обучения возможно регулярное и систематическое обучение и воспитание. Кроме того, работа проводится со средой – семьей, общностью, в которой живёт ребёнок.

**Фишинг** (*от англ.* phishing, fishing – рыбная ловля, выуживание) – вид интернет-мошенничества, целью которого является получение доступа к конфиденциальным данным пользователей – логинам и паролям. Это достигается путём проведения массовых рассылок электронных писем, а также личных сообщений внутри различных сервисов, например, от имени банков (Ситибанк, Альфа-банк), сервисов (Rambler, Mail.ru) или внутри социальных сетей (Facebook, В контакте, Одноклассники.ru). В письме, например, от имени фирм – изготовителей популярных брендов, помещается прямая ссылка на сайт, внешне неотличимый от настоящего, либо на сайт, с которого происходит переадресация на другой (поддельный) сайт. После того, как пользователь попадает на поддельную страницу, мошенники пытаются различными психологическими приёмами побудить пользователя ввести на поддельной странице свои логин и пароль, которые они использует для доступа к определённому сайту (например, интернет-банку, странице «В контакте»), что позволяет мошенникам получить доступ к аккаунтам и (или) банковским счетам.

**Чат** – под этим словом обычно понимается групповое общение, хотя к ним можно отнести и обмен текстом «один на один» посредством программ мгновенного обмена сообщениями, например, XMPP, ICQ или даже SMS (источник Википедия).

**Чат чаттер** (*от англ*. chatter – болтать) – средство обмена сообщениями по компьютерной сети в режиме реального времени, а также программное обеспечение, позволяющее организовывать такое общение. Характерной особенностью является коммуникация именно в реальном времени или близкая к этому, что отличает чат от форумов и других «медленных» средств.

**Эмпатия** (от греч. empatheia — сопереживание) *− э*моциональная отзывчивость человека на переживания другого, разновидность социальных (нравственных) эмоций.

**СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. − СПб.: Питер, 2007. − 271 с: ил. - (Серия «Эффективный тренинг»).
2. Асеев Е. Небезопасный интернет. Электронный ресурс: <https://www.securelist.com/ru/analysis/208050652/Nebezopasnyy_internet>
3. Атюнина В.С. Образ успешного человека в семантическом пространстве личности. Диссертация на соискание учёной степени кандидата психологических наук, Специальность 19.00.01, Хабаровск 2007. − 324 с.
4. Божович Л.И. Избранные психологические труды: Проблемы формирования личности; Ред. Д.И. Фельдштейн. – Москва: Международная педагогическая академия, 1995. – 212 с. – (Библиотека школьного психолога).
5. Болотова Л.В. Организация добровольческой деятельности как аспект вузовской подготовки будущих социальных работников. Диссертация на соискание учёной степени кандидата педагогических наук Специальность 13.00.02. Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования) Тамбов. 2007-250 с. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/organizatsiya-dobrovolcheskoi-deyatelnosti-kak-aspekt-vuzovskoi-podgotovki-budushchikh-sotsi#ixzz3hgVuoaRx>
6. Большой психологический словарь. − М.: Прайм-ЕВРОЗНАК. Под ред. Б.Г. Мещерякова, акад*.* В.П. Зинченко. 2003. − 672 с. Электронный ресурс: Большая психологическая энциклопедия <http://psychology.academic.ru/>
7. Воспитание стрессоустойчивости. Профилактика наркомании. – Новосибирск: Издательство «Эфлакс», 2003. − 60 с.
8. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. − Мн.: АСТ, Харвест. 1998 − 800 с. Электронный ресурс: Большая психологическая энциклопедия http://psychology.academic.ru/
9. Григорьев Д. В., Степанов В. П. Внеурочная деятельность школьников. – М.: Просвещение, 2011. − 223 с. – (Стандарты второго поколения). http://gigabaza.ru/doc/103680.html
10. Грецов~~а~~ А., Бедарева Т. Психологические игры для старшеклассников и студентов /Эл.источник:http://mirrosta.ru/uprazhneniya-dlya-treningov/igri-i-uprazhneniya-dlya-treningov-preodolenie-problem-i-tselepologanie.html/
11. Дубровина И.В. Психология: Учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, A.M. Прихожан. − М.: «Академия», 1999. − 464 с.
12. Заир-Бек С. И., Муштавинская И. В. Развитие критического мышления на уроке: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / Заир-Бек С. И., Муштавинская И.В. − 2-е изд. дораб. − М.: Просвещение, 2011 − 223 с., с илл. − (Работаем по новым стандартам).
13. Изард К. Психология эмоций, СПб.: Питер, 2007 − 327 с.
14. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы − СПб: Издательство «Питер», 2000. − 502 с.
15. Информационный портал Всемирной организации здравоохранения http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/ru/
16. Компьютерная безопасность: мифы и реальность. Образовательные программы «Лаборатории Касперского». [www.kasperskyacademy.com/ru/view.html?id=458](http://www.kasperskyacademy.com/ru/view.html?id=458)
17. Концепции развития волонтерской (добровольческой) деятельности молодежи в Саратовской области на 2011-2015 годы / <http://docs.cntd.ru/document/933016705>/,
18. Краткий психологический словарь. − Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС». Л.А. Карпенко, А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский, 1998.
19. Международный образовательный портал Мир учителя http://worldofteacher.com/1542-319.html
20. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения. СПб.: Речь, 2008. − с. 448 Серия «Современный учебник».
21. Милова М.Ю. «Мы за здоровый образ жизни». Методическая разработка внеклассного мерорприятия.11 с. Социальная сеть работников образования nsportal.ru http://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-edagogika/library/2015/02/10/metodicheskaya-razrabotka-my-za-zdorovyy-obraz
22. Мониторинг здоровья обучающихся и ситуации с употреблением наркотических и психоактивных веществ несовершеннолетними. Аналитическая записка (Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих), СПб АППО, 2014, <http://k-obr.spb.ru/page/635>
23. Мухина В.С. Возрастная психология. − М.: «Когито-центр», 2005. − 456 с.
24. Мясищев В.Н. Психология отношений − М.: МПСИ, 2005. −158 с.
25. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. – СПб.: Речь, 2010 − 352 с.
26. Основы конструктивного общения. Методическое пособие для преподавателей. – Новосибирск.: Изд-во Новосиб. ун-та; М.: Совершенство, 1997. − 171 с.
27. Опыт первичной психолого-педагогической профилактики наркозависимости среди учащихся образовательных учреждений Санкт-Петербурга: методическое пособие / Н.И. Цыганкова, Л.И. Гущина, Е.В. Бердник и др.; под науч. ред. С.В. Алексеева. – СПб.: СПб АППО, 2012. – 32 с.
28. Осташева М.А. Психологические особенности развития социальной ответственности современных подростков. Автореферат диссертации на соискание степени кандидата психологических наук. Специальность: Возрастная и Педагогическая психология. Москва. 1990 − 23 с.
29. Первичная психолого-педагогическая профилактика наркозависимости среди учащихся образовательных учреждений Санкт-Петербурга: методические рекомендации / Н.И. Цыганкова, С.А. Черняева, О.В. Эрлих и др.; под науч. ред. С.В. Алексеева. – СПб.: СПб АППО, 2012. – 32 с.
30. Подшивалов В. Н. Социальная ответственность личности: философско-антропологический аспект. Диссертация на соискание учёной степени кандидата философских наук. Специальность 09.00.13 – религиоведение, философская антропология, философия культуры. Челябинск − 2009. − 196 с.
31. Практическая психология образования; Учебное пособие 4-е изд. / Под редакцией И. В. Дубровиной − СПб.: Питер., 2004. − 592 с.
32. Психология. Психические процессы и состояния / www. Grandars.ru
33. Психология социальной работы. Под общей ред. М.А. Гулиной. − СПб.: Питер, 2002.
34. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / сост. Е.С. Савинов. − М.: Просвещение, 2011. − 342 с. − (Стандарты второго поколения).
35. Проблемы безопасности детей и пути их решения. // Приложение к журналу "Безопасность жизнедеятельности" № 4, 2013 − 25 с.
36. Психология подростка от 11 до 18 лет. Методики и тесты / под ред. А.А. Реана. – М., 2007. – 121 с.
37. Пузиков В.Г. Технология ведения тренинга. − СПб.: Издательство «Речь», 2007. − 224 с: илл с.132−133.
38. Ресурсы для достижения цели! /<http://www.all-psy.com/stati/detail/1557/1/>
39. Ротенберг В.С., Бондаренко С. М. Мозг. Обучение. Здоровье. − М.: Изд.: Просвещение, 1989 − 240 с.
40. Рудаков А.Л. Стресс, стрессоустойчивость и саногенная рефлексия в спорте: монография / А.Л.Рудаков. − Красноярск, 2011. − 190 с.
41. Сапельцева И.В. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у подростков 14-15 лет при изучении курса «Человек и его здоровье» Диссертация на соискание учёной степени кандидата педагогических наук .Специальность 13.00.02 Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования). Екатеринбург − 2004 − 210 с.
42. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма: учеб. пособие для студ. высш.учеб.заведений − М.: Академия, 2009. −165 с.
43. Степанов В.П. Оценка качества и анализ воспитания в основной и средней школе: пособие для учителей общеобразоват. организаций / П. В. Степанов, И. В. Степанова. − М.: Просвещение, 2014. − 80 с. − (Работаем по новым стандартам).
44. Учебно-методические материалы по тематике административной и уголовной ответственности за реализацию несовершеннолетними алкогольной продукции и табачных изделий, незаконного распространения среди них наркотических средств и психотропных веществ, а так же за немедицинское потребление наркотиков (Цыганкова Н.И., Эрлих О.В и др.) / Электронный ресурс: http://k-obr.spb.ru/page/635
45. Файзуллаев А.А. Мотивационные кризисы личности // Психол. журн. 1989. №3. С. 23-31.
46. **Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге / под ред. Н. Ю. Хрящевой − СПб.:** Речь, Институт Тренинга, 2002 г., 256 с.
47. Цыганкова Н.И. Современные подходы к первичной профилактике наркозависимости и сохранению здоровья школьников. / Первичная профилактика наркозависимости среди несовершеннолетних в системе образования: методическое пособие / авторы-сост.:Л.И. Гущина, Н.И. Цыганкова; под ред. С.В. Алексеева.− СПб, СПб АППО, 2010. – 72 с. – С. 27-50
48. Цыганкова Н.И. Копинг-поведение детей с минимальной мозговой дисфункцией и синдромом дефицита внимания и гиперактивности. Колл. монография «Психология семьи: стресс, совладание и устойчивость» / под. научн. ред. Е.В. Куфтяк. – Кострома: КГУ им. Некрасова, 2012. – 160 с. – С. 91-107.
49. **Энциклопедия практической психологии / http://www.psychologos.ru/articles/view/metod\_besedy**

Приложение 1

«Шкала наблюдений»

за личностными особенностями обучающихся,

которые могут стать

факторами риска употребления ПАВ

**«Шкала наблюдений» за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Преобладающее (доминирующее) эмоциональное состояние в течение последнего месяца: | | |
| Тревожное, агрессивное, пессимистичное | 0\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_10 | Спокойное, доброжелательное, оптимистичное |
| 2. Преобладающие характеристики интеллектуальной деятельности | | |
| Невнимательный, с трудом осваивает учебный материал, плохо запоминает необходимый объём информации | 0\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_10 | Внимательный, хорошо осваивает учебный материал, хорошо запоминающий необходимый объем информации |
| 3. Преобладающие поведенческие характеристики: | | |
| Недостаточная сформированность навыков саморганизации и саморегуляции поведения, демонстрирует социально неодобряемые и рискованные образцы поведения | 0\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_10 | Хорошие навыки саморганизации и саморегуляции поведения, демонстрирует социально одобряемые образцы поведения |

Приложение 2

Методика «Выявление и оценка коммуникативных

и организаторских склонностей (качеств)»

В.В. Синявский, Б.А. Федоршин

**Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств) (методика КОС—1)**

***Авторы***

В.В. Синявский, Б.А. Федоршин.

***Источник***

Основы конструктивного общения. Методическое пособие для преподавателей. – Новосибирск.: Изд-во Новосиб. ун-та; М.: Совершенство, 1997. − 171 с.

Методика разработана для оценки потенциальных возможностей людей в развитии их коммуникативных и организаторских способностей. Она базируется на принципе отражения и оценки испытуемым некоторых особенностей своего поведения в различных ситуациях (которые знакомы испытуемому по личному опыту) Ответы испытуемого строятся на основе самоанализа опыта своего поведения в той или иной ситуации.

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

*Коммуникативные* способности личности характеризуются умением легко и быстро устанавливать деловые и товарищеские контакты с людьми, стремление к расширению сферы общения, к участию в общественных и групповых мероприятиях, удовлетворяющих потребность людей в широком, интенсивном общении.

***Инструкция***

Вам нужно ответить на все предложенные 40 вопросов. Свободно выражайте своё мнение по каждому вопросу и отвечайте на них так: если ваш ответ на вопрос положителен («да»), то ставьте на листе ответов рядом с номером вопроса знак «+», если же отвечаете отрицательно («нет»), ставьте знак «—». Никаких дополнительных надписей и знаков давать не следует.

**Вопросы**

1. Много ли у вас друзей, с которыми вы постоянно общаетесь?

2. Часто ли вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими вашего мнения?

3. Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причинённой вам кем-то из ваших товарищей?

4. Всегда ли вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?

5. Есть ли у вас стремление к установлению новых знакомств с различными людьми?

6. Нравится ли вам заниматься общественной работой?

7. Верно ли, что вам приятнее и проще проводить время с книгой или за какими-либо другим занятием, чем с людьми?

8. Если возникли некоторые помехи в осуществлении ваших намерений, то легко ли вы отступаете от них?

9. Легко ли вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше вас по возрасту?

10. Любите ли вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?

11. Трудно ли вам включаться в новые для вас компании?

12. Часто ли вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?

13. Легко ли вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?

14. Стремитесь ли вы добиться, чтобы ваши товарищи действовали в соответствии с вашим мнением?

15. Трудно ли вы осваиваетесь в новом коллективе?

16. Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с вашими товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?

17. Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?

18. Часто ли в решении важных дел вы принимаете инициативу на себя?

19. Раздражают ли вас окружающие люди и хочется ли вам побыть одному?

20. Правда ли, что вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для вас обстановке?

21. Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?

22. Возникает ли у вас раздражение, если вам не удается закончить начатое дело?

23. Испытываете ли вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?

24. Правда ли, что вы утомляетесь от частого общения с товарищами?

25. Любите ли вы участвовать в коллективных играх?

26. Часто ли вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы ваших товарищей?

27. Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых вам людей?

28. Верно ли, что вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?

29. Полагаете ли, что вам не представляет особого труда внести оживление в малознакомую для вас компанию?

30. Принимаете ли вы участие в общественной работе в школе, классе?

31. Стремитесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?

32. Верно ли, что вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято вашими товарищами?

33. Чувствуете ли вы себя непринужденно, попав в незнакомую для вас компанию?

34. Охотно ли вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?

35. Правда ли, что вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?

36. Часто ли вы опаздываете на деловые встречи, свидания?

37. Верно ли, что у вас много друзей?

38. Часто ли оказываетесь в центре внимания у своих друзей?

39. Часто ли вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?

40. Правда ли, что вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

*Дешифратор коммуникативных склонностей:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 + | 11 - | 21 + | 31 - |
| 3- | 13 + | 23 - | 33 + |
| 5+ | 15- | 25 + | 35 |
| 7 - | 17 + | 27 - | 37 + |
| 9- | 19 - | 29 + | 39 - |

*Дешифратор организаторских склонностей:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *2+* | 12 - | 22 + | 32 - |
| 4- | 14 + | 24- | 34 + |
| 6 + | 16 - | 26 + | 36 - |
| 8 - | 18 + | 28 - | 38 + |
| 10 + | 20 - | 30 + | 40 - |

После ответов на все вопросы перенесите знаки в дешифраторы и подсчитайте количество совпадений знаков со знаками дешифраторов.

***Обработка и оценка материалов***

К (ком.) = 0,05 х (ком.),

К (орг.) = 0,05 х (орг.),

где К (ком.) и К (орг.) – степень выраженности коммуникативных и организаторских качеств, а (ком) и (орг.) − количество совпадений знаков, выставленных при ответах на вопросы, с соответствующим дешифратором.

**Шкала оценок коммуникативных и организаторских склонностей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| К (ком.) | Уровень проявления коммуникативных склонностей | К (орг.) | Уровень проявления организаторских склонностей |
| 0,10-0,45 | низкий (1) | 0,20-0,55 | низкий |
| 0,46-0,55 | ниже среднего (2) | 0,56-0,65 | ниже среднего |
| 0,56-0,65 | средний (3) | 0,66-0,70 | средний |
| 0,66-0,75 | высокий (4) | 0,71-0,80 | высокий |
| 0,76-1,00 | очень высокий (5) | 0,81-1,00 | очень высокий |

При анализе полученных результатов необходимо учитывать следующие параметры:

Испытуемый, получивший оценки 1, характеризуются крайне низким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

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

Испытуемый, получивший оценки 3, характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают своё мнение, планируют свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Эта группа испытуемых нуждается в дальнейшей серьёзной и планомерной воспитательной работе по формированию и развитию коммуникативных и организаторских склонностей.

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

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

Методика констатирует лишь наличный уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей в данный период развития личности. Они не останутся неизменными в процессе дальнейшего развития человека. При наличии мотивации, целеустремленности и надлежащих условий деятельности данные склонности могут развиваться.

Приложение 3

Социометрический анализ

структуры межличностных отношений в классе

**Социометрический анализ структуры межличностных отношений в классе**

***Источник***

Коломинский Я.Л. Социальная психология взаимоотношений в малых группах: учебное пособие для студентов ВУЗов. − М.: АСТ, 2000. − 448 с.

***Цель***

Выявление отношений внутри класса и учеников, по отношению к которым одноклассники демонстрируют симпатии и возможную антипатию, а также учеников, которые могут выступать по разным причинам субъектами конфликтного взаимодействия.

***Инструкция***

Учитель обращается к ученикам: «ребята, представьте себе, что Вам предстоит отправить поздравительную открытку к Новому году вашему однокласснику (однокласснице). Напишите на выданном Вам листе бумаги сначала фамилию и имя того одноклассника, кому бы вы отправили открытку в первую очередь, и почему именно ему (ей); потом фамилию и имя того, кому бы вы отправили открытку во вторую очередь и почему; потом фамилию и имя того, кому бы вы отправили открытку в третью очередь и почему. Напишите также кому бы вы совсем не хотели бы отправлять поздравительную открытку и почему».

**Бланк ответов**

Фамилия \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Кому из одноклассников ты отправил бы поздравительную открытку в первую очередь и почему? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Кому во вторую очередь и почему? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Кому в третью очередь и почему? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Кому ты бы совсем не хотел отправлять открытку и почему? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

По итогам сделанных выборов педагог составляет социограмму:

А – ученики, набравшие «5» и более выборов – «социозвёзды».

B – ученики, набравшие «3−4» взаимных выборов − «предпочитаемые».

C – ученики, набравшие «1−2» выбора – «принимаемые».

D – ученики, число «взаимовыборов» которых равно «0» – «изолированные», или «отвергаемые».

Комментарии учащихся (почему отправил бы поздравительную открытку данному однокласснику, почему не отослал бы открытку и пр. позволяют педагогу выявить структуру межличностных отношений в классе, потенциальные точки конфликтного взаимодействия).

Приложение 4

Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн

в модификации А.М.Прихожан

**Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн**

**в модификации А.М.Прихожан**

***Источник***

Практикум по возрастной психологии: Учеб. Пособие. / Под ред. Л.А. Головей, Б. Ф. Рыбалко. СПб., Речь, 2002. − 694 с.

Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда своих личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т.д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определёнными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, то есть уровень развития этих же качеств, который бы их удовлетворял. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание.

***Инструкция***

Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и т.д. уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя – наивысшее. Вам предлагается семь таких линий. Они обозначают:

1. Здоровье.

2. Ум, способности.

3. Характер.

4. Авторитет у сверстников.

5. Умение многое делать своими руками, умелые руки.

6. Внешность.

7. Уверенность в себе.

На каждой линии чертой (−) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (Х) отметьте при каком уровне качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.

Испытуемому выдается бланк, на котором изображено семь линий, длиной 100 мм, с указанием крайних точек и середины шкалы. При этом крайние точки отмечаются заметными чертами, середина – едва заметной точкой.

Методика может проводиться фронтально – с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10-12 мин.

***Обработка и интерпретация результатов***

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная – «здоровье» – не учитывается).

Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, длина каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (например, 54 мм равно 54 баллам).

1. По каждой из шести шкал определить:
2. уровень притязаний – расстояние в мм от нижней точки шкалы («0» до знака «Х»);
3. высоту самооценки – от «0» до знака «−»;
4. значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой расстояние от знака «Х» до знака «−», если уровень притязаний, ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.
5. Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

*Уровень притязаний.*

Норму, реалистический уровень притязаний характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный – сравнительно высокий уровень – от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистичное, некритичное отношение детей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он – индикатор неблагоприятного развития личности.

*Высота самооценки.*

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» или «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.

Количество баллов от 75 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определённые отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личную незрелость, неумение правильно оценивать результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытость» для опыта, нечувствительность к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

Приложение5

Опросник коппинг-стратегий школьного возраста

в обработке И.М. Никольской

**Опросник копинг-стратегий школьного возраста**

***Источник***

Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. − СПб.: Речь, 2010 − 352 с.

***Инструкция***

1. Подумай о том, что ты делаешь, когда чувствуешь напряжение или беспокоишься о чем-то. Обычно это бывает, когда случаются неприятные события.

2. Отметь крестиком в первом (I) столбце те способы поведения, которые ты чаще всего используешь в трудных и неприятных для себя ситуациях.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Способы поведения** | **I** | **II** |
|  | Остаюсь сам по себе, один |  |  |
|  | Кусаю ногти или ломаю суставы пальцев |  |  |
|  | Обнимаю или прижимаю к себе кого-то близкого, любимую вещь или глажу животное (собаку, кошку, …) |  |  |
|  | Плачу и грущу |  |  |
|  | Мечтаю, представляю себе что-нибудь |  |  |
|  | Делаю что-то подобное |  |  |
|  | Гуляю вокруг дома или по улице |  |  |
|  | Рисую, пишу или читаю что-нибудь |  |  |
|  | Ем или пью |  |  |
|  | Борюсь или дерусь с кем-нибудь |  |  |
|  | Схожу с ума |  |  |
|  | Бью, ломаю или швыряю вещи |  |  |
|  | Дразню кого-нибудь |  |  |
|  | Играю во что-нибудь |  |  |
|  | Бегаю или хожу пешком |  |  |
|  | Молюсь |  |  |
|  | Прошу прощения или говорю правду |  |  |
|  | Сплю |  |  |
|  | Говорю сам с собой |  |  |
|  | Говорю с кем-нибудь |  |  |
|  | Думаю об этом |  |  |
|  | Стараюсь забыть |  |  |
|  | Стараюсь расслабиться, оставаться спокойным |  |  |
|  | Гуляю, бегаю, катаюсь на велосипеде |  |  |
|  | Смотрю телевизор, слушаю музыку |  |  |
|  | Воплю и кричу |  |  |

3. Теперь прочти этот список ещё раз и во втором (II**)** столбце отметь крестиком те способы, которые тебе обычно помогают справиться с напряжением и беспокойством.

4. Напиши, что еще ты делаешь в этой напряжённой, тревожной и неприятной ситуации.

5. Нарисуй на обороте листа ту неприятную ситуацию, которую ты вспомнил.

***Приложение 6***

**Дневник наблюдений за поведенческими проявлениями детей**

**во время проведения ситуационных игр**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\сп**  **Участники** | **Реакция на успех** | | **Реакция на критику** | | **Лидерство** | | **Вспыльчивость,**  **конфликтность** | | **Драчливость** | |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Приложение 7***

**Десять заповедей для родителей**

*Януш Корчак*

1. Не жди, что твой ребёнок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.

2. Не требуй от ребёнка платы за всё, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот - третьему, и это необратимый закон благодарности.

3. Не вымещай на ребёнке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдёт.

4. Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.

5. Не унижай!

6. Не забывай, что самые важные встречи человека − это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них - мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребёнке.

7. Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребёнка. Мучь, если можешь - но не делаешь. Помни, для ребёнка сделано недостаточно, если не сделано всё.

8. Ребёнок - это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нём творческого огня. Это раскрепощённая любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребёнок, но душа, данная на хранение.

9. Умей любить чужого ребёнка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.

10. Люби своего ребёнка любым - неталантливым, неудачливым. взрослым. Общаясь с ним - радуйся, потому что ребёнок - это праздник, который пока с тобой.

***Приложение 8***

**Варианты отказа от предложения закурить, выпить, попробовать наркотики**

Нет, спасибо, я не хочу.

Нет, спасибо, это не для меня.

Нет, спасибо, мне ещё заниматься.

Нет, спасибо, мне необходимо иметь ясную голову.

Нет, спасибо, мне ещё понадобится моё здоровье.

Нет, спасибо, у меня много дел.

Спасибо, нет.

1. Мониторинг здоровья обучающихся и ситуации с употреблением наркотических и психоактивных веществ несовершеннолетними. Аналитическая записка, СПб АППО, 2014, <http://k-obr.spb.ru/page/635> [↑](#footnote-ref-1)
2. Практическая психология образования; Учебное пособие 4-е изд. / Под редакцией И. В. Дубровиной − СПб.: Питер., 2004. − 592 с. [↑](#footnote-ref-2)