

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Чарская средняя общеобразовательная школа №1.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ ЧСОШ №1
Н.Ю. Науменко
«__»_____2019г.

**Профилактика девиантного поведения.
Формирование позитивных жизненных установок
Программа тренинговых занятий с подростками**

Составила
педагог-психолог
МОУ ЧСОШ №1
Логвиненко Т.А.

С. Чара
2019 г

Пояснительная записка

Ключевым вопросом проблематики социально-психологической адаптации подростков остается профилактика и коррекция их девиантного и делинквентного поведения.

Под девиантным поведением понимают устойчивое поведение личности, отклоняющееся от наиболее важных социальных норм, причиняющее реальный ущерб обществу или самой личности и сопровождающееся ее социальной дезадаптацией. К основным видам девиантного поведения относятся агрессивное, делинквентное, зависимое и суицидальное поведение. Форма проявления девиантного поведения зависит от индивидуальных особенностей, внешнего физического и социальных условий, а главное от возраста человека. Достаточно часто детей данной группы определяют как трудновоспитуемых, или трудных детей. Само слово трудновоспитуемость указывает на затруднения в воспитании, формировании личности ребенка, на его неспособность или нежелание усваивать педагогические воздействия и активно на них реагировать. Трудновоспитуемый ребенок – это прежде всего тот, кто оказывает активное сопротивление воспитанию, выражает неуважение, недоверие к людям, проявляет негативизм к педагогическому процессу, провоцирует и создает предпосылки для конфликтных ситуаций. Трудновоспитуемость может проявляться как результат возрастного кризиса развития ребенка, неумения найти индивидуальный подход к нему или как следствие дефекта психического и социального развития, а также педагогических ошибок, особенно при проявлении самостоятельности ребенка.

Психолого-педагогические исследования позволили выявить ряд специфических эмоционально-личностных особенностей подростков: несформированность основных коммуникативных умений и навыков, неумение соблюдать социальную дистанцию в общении со взрослым, эмоциональная неустойчивость, неумение распознавать эмоциональные состояния окружающих людей, острая потребность в защите значимого взрослого человека, отсутствие системы ценностно-нравственных представлений, повышенная враждебность к окружающим взрослым, ярко выраженные реакции протеста в сложившихся условиях, отсутствие самоанализа, рефлексии, трудности в выражении собственных чувств.

Основной особенностью данного возрастного периода является появление «чувства взрослости» у подростка, желание автономности и независимости, противопоставлению себя миру взрослых, что выражается в нарушении правил, требований и запретов, вербальной агрессии по отношению к взрослым. Бурный физический рост и гормональное развитие обуславливают эмоциональную неустойчивость большинства подростков. Ведущей деятельностью становится общение со сверстниками, авторитетами для подростков являются ровесники или старшие дети. Но в то же время для подростков очень значимо одобрение или порицание старших, в этом возрасте формируется устойчивый образ «Я», самооценка, которая во многом зависит от окружающих, как взрослых, так и сверстников.

Проведенное психологическое обследование подростков с девиантным поведением позволили определить следующие особенности их эмоционально-личностной сферы: заниженная самооценка, отсутствие навыков конструктивного взаимодействия со взрослыми и сверстниками, несформированность нравственных представлений, высокий уровень тревожности, наличие демонстративных и возбудимых акцентуаций характера, наличие внутреннего напряжения, эмоциональная неустойчивость, отсутствие чувства

защищённости, «психологической безопасности», доминирование отрицательных эмоций: грусти, подавленности, обиды, гнева.

Выявленные особенности отражаются в поведении подростка, являясь своеобразным механизмом психологической защиты в сложившейся жизненной ситуации. Они негативно влияют на формирование личности подростка, что препятствует его дальнейшей благоприятной социальной адаптации.

В связи с этим необходимо создание и реализация в условиях образовательного учреждения программы работы с трудным подростком по профилактике и коррекции девиантного и делинквентного поведения, а также пропаганды здорового образа жизни, что в дальнейшем, поможет ему успешно интегрироваться в социум.

Цель программы: содействие социально-психологической адаптации подростка.

Задачи:

1. Коррекция агрессивного поведения;
2. Формирование положительной нравственной направленности личности;
3. Развитие коммуникативных и социальных навыков, навыков уверенного поведения;
4. Формирование навыков самопознания, самораскрытия, устойчивой «Я-Концепции», уверенности в себе;
5. Обучение способам саморегуляции, релаксации;
6. Обучение способам выплёскивания гнева и негативных эмоций в социально-приемлемых формах.

Реализация перечисленных задач предполагает овладение подростком следующими знаниями:

- о методах и приёмах самоанализа, самопознания, самосовершенствования;
- о приёмах саморегуляции, релаксации;
- об индивидуально-личностных особенностях;
- о способах поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях;
- о навыках эффективного взаимодействия с окружающими.

и умениями:

- применять на практике навыки саморегуляции, самоконтроля, релаксации; овладеть способами выплёскивания гнева и негативных эмоций в социально приемлемых формах;
- осознавать, принимать и понимать чувства, эмоции, настроения свои и окружающих людей, проявлять сочувствие, сострадание, эмпатию;
- овладеть навыками уверенного поведения, бесконфликтного общения;
- уметь самостоятельно принимать решения в ситуациях нравственного выбора;
- правильно реагировать в трудных жизненных ситуациях;
- применять навыки социально-психологической адаптации в современном социуме.

Основные принципы построения и реализации программы.

Методологической основой программы стали принципы структурного, когнитивного, личностно-ориентированного подходов.

К принципам построения содержания программы относятся:

- единство диагностических и коррекционных мероприятий;
- учёт психологических и возрастных особенностей ребенка, его социальной ситуации развития;
- взаимосвязь этапов реализации работы;
- комплексность и системность коррекционно-развивающей и профилактической работы.

Реализация содержания программы основывается на следующих положениях:

- **гуманизма** – утверждение норм уважения и доброжелательного отношения к ребенку, исключение принуждения и насилия над его личностью;
- **конфиденциальности** – информация, полученная психологом в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению;
- **компетентности** – психолог чётко определяет и учитывает границы собственной компетентности;
- **ответственности** – психолог заботится, прежде всего, о благополучии ребенка и не использует результаты работы ему во вред.

Формы организации работы с подростком:

1. Индивидуальная коррекционная работа с подростком – личные беседы, игры и упражнения, обучающая психодиагностика. Потребность в одиночестве присуща всем подросткам и необходима для развития личности, самосознания в этом возрасте.

2. Консультативная работа с родителями и педагогами школы с целью оптимизации взаимодействий в системе «учитель-ученик», «родитель-ребенок».

Основные направления работы.

- Диагностические мероприятия с подростком;
- Коррекционно-развивающие занятия с подростком;
- Профилактическая работа;

Взаимосвязанная деятельность с администрацией, учителями и родителями

Тематическое планирование.

№	Тема	Кол-во часов
1	Вводное «Знакомство».	1

2	«Что такое самопознание?»	1
3	«Кто я? Какой я? Моя жизненная лестница».	1
4	«Мои жизненные интересы и пути их реализации»	1
5	«Можно ли научиться управлять собой».	1
6	«Самооценка и ее роль в самовоспитании»	1
7	«Поведение и культура».	1
8	«Употребление психоактивных веществ: мифы и реальность»	1
9	«Алкоголь: мифы и реальность.»	1
10	«Неагрессивное настаивание на своем»	1
11	«Я и мои социальные роли».	2
12	«Взаимоотношения полов».	1
13	«Заключительное».	1

Содержание программы.

Занятие 1. Вводное «Знакомство».

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

Задачи:

информировать участников группы о содержании работы, задачах, групповых нормах; обозначить продолжительность занятий; установить принцип работы в группе;

сформировать спокойную, доброжелательную обстановку;

формировать у членов группы установку на взаимопонимание;

формировать первые впечатления друг о друге.

Время: 1 час 45 минут.

Процедура проведения.

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

Принцип работы в группе.

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

1. Искренность в общении.

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

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

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

3. Право каждого члена группы сказать «стоп».

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

4. Каждый участник говорит за себя, от своего имени и не говорит за другого.

5. Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения, уважать мнение другого.

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

6. Высказываться деликатно, аккуратно.

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

8. Внимательно выслушивать мнения других, не перебивать.

Принципы вводятся психологом:

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

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

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

Представление.

Предложить каждому члену группы представиться. Представление ведется по кругу. Можно в виде игры, например: «Имя-жест», «Снежный ком». Участники имеют право задавать любые вопросы.

Взаимное интервью.

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

Выводы.

Это занятие способствует формированию первых впечатлений друг о друге. Устанавливается взаимопонимание и общий настрой на дальнейшее сотрудничество.

Занятие 2. «Что такое самопознание?»

Цель: познакомить учащихся с понятием «самопознание».

Задачи:

развивать культуру общения с собеседниками;

научить учащихся изучать себя;

определять свои потенциальные возможности.

Время: 1 час.

«Я мыслю, следовательно, я существую»

Рене Декарт.

Процедура проведения.

Начало занятия.

Слово «самопознание» записано на доске. Ребята по цепочке дают объяснение слова «самопознание». На доске записываются самые неожиданные и интересные объяснения. Затем учащимся предлагается записать в тетрадь те слова, которые можно отнести к понятию «самопознание». К примеру, узнавание, прогнозирование, намерение, инсайт и другие слова. Учащимся предлагается записать слова в тетрадь и прокомментировать их.

Аукцион вопросов темы.

Игра «оптимисты» и «пессимисты».

Учащимся предлагается продолжить фразы, записанные на доске и высказать свое мнение:

Мне необходимо познавать себя для того, чтобы...

Я хочу познавать себя, потому что...

Ребятам предлагается составить ключевые вопросы к теме. Задание выполняется в течение 2-3 минут.

Примерные вопросы.

1. Я живу, чтобы есть или ем, чтобы жить?
2. Жизнь – штука трудная или не очень?
3. Цель жизни – это важно или нет?
4. Что значит «хороший человек»?
5. Много друзей – это хорошо или плохо?
6. Хорошо выглядеть и быть хорошим – одно и то же?
7. Можно ли познавать мир, не изменяя себя?
8. Чтобы я хотел узнать о себе и в себе?

В течение 5-10 минут ребята дают ответ на поставленные вопросы.

Деловая игра «Пресс-конференция».

Учащиеся делятся на группы и готовят в течение 2-3 минут вопросы психологу по теме занятия. Необходимо, чтобы из числа учащихся в каждой группе были выбраны ребята, играющие роль «журналистов» и «экспертов». «Журналисты» задают членам группы вопросы по теме разговора, а «эксперты» анализируют результаты разговора в группе, фиксируя их на листах ватмана. Затем листы вывешиваются для всеобщего обозрения и обсуждения.

Блок самоанализа и самооценки. Ребята выполняют анкетирование по теме занятия.

Вариант анкеты: 1. Из каких источников вам известны слова «самопознание», «саморазвитие», «самовоспитание»?

- а) книг
- б) друзей
- в) родителей
- г) учителей
- д) радио, телевидение

2. Пробовали ли вы заниматься изучением и воспитанием себя?

а) да

б) нет

в) иногда, но безуспешно

3. Надо ли человеку совершенствовать себя?

а) да

б) нет

в) не знаю

4. Есть ли в вашей жизни человек, влиянию которого вы подчиняетесь.

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить

5. Кто этот человек?

а) мои родные

б) мой друг (подруга)

в) мой педагог

г) герой кино, литературного произведения

д) нет такого человека

6. Можете ли вы назвать людей, ставших известными, благодаря работе над собой?

а) да

б) нет

Рефлексия занятия.

У учащихся на столах лежат вырезанные из картона градусники. Ребята должны отметить на них свою температуру, которая определяется значением урока. **Шкала оценки следующая:**

34 – бесполезно, бесперспективно, безразлично.

36,6 – нужно, полезно, интересно, необходимо.

38 – страшно, сложно, неинтересно, обременительно.

Занятие 3. «Кто я? Какой я? Моя жизненная лестница».

Цель: научить учащихся изучать свой жизненный путь, изучать себя.

Задачи:

обучить эффективному поведению в процессе самопознания

углубление самопознания и оказание помощи в становлении представлений о себе, своих жизненных целях и стремлений

Топ. Топ. Топает малыш.

С мамой по дорожке милый стриж,

А в саду дорожка так длинна-

Прямо к солнцу тянется она...

(Из популярной песни.)

Блок саморазвития и самооценки.

Задание 1. Игра «Алфавит».

На доске написан русский алфавит. Учащимся предлагается найти слова-прилагательные на каждую букву алфавита, которые могут послужить их характеристикой. Главная задача - найти как можно больше слов на каждую букву алфавита и оценивать себя объективно. Затем ребята должны посчитать, каких слов в характеристике больше - положительных или отрицательных. Например, артистичный, безынициативный, воспитанный, гордый, дипломатичный, жизнерадостный, замкнутый и т.д. По желанию ребята могут зачитать свои характеристики и обсудить их.

Задание 2. Игра «Аукцион»

Ребята работают в группах. Они предлагают на аукцион те качества характера, которые не способствуют развитию их самопознания или просто их не устраивают по той или иной причине. Например, «я предлагаю на аукцион свою неорганизованность, потому что...» Мнение учителя и учащихся о выполняемых заданиях. Можно ли себя знать, не изучая себя? Можно ли совершенствовать себя, не задавая себе вопросов?

Задание 3. Игра «Лестница».

Учащимся предлагается составить лестницу самых значимых событий в их жизни, начиная с того времени, как они начали себя осознавать.

К примеру, в 1994 год - мне подарили куклу и т.д. Затем учащимся предлагается "подняться по лестнице" – определить главные события своей жизни в будущем. После определения главных событий жизни ребята объясняют, какие качества им необходимы для продвижения по лестнице жизни.

Информационный блок.

Каждый из нас – строитель собственной личности. Любой человек способен на многое, если вовремя сумеет заглянуть в себя и увидеть то малое, которое может перерасти в нечто большое и значительное. Многие земляне довольствуются малым, не прилагая особых усилий, и всю свою жизнь обвиняют окружающих в том, что многое у них в судьбе не сложилось. Другие же прилагают титанические усилия и воистину становятся титанами. Но психологи уже давно сделали свой вывод: любой человек талантлив. Как же стать человеком, способным в полной мере реализовать свой потенциал? Нужно прислушиваться к тем советам, которые предлагают нам люди, которые имеют на это право:

Советы Чарли Чаплина.

1. Не бойтесь принимать решение и доводить его до конца.
2. Сохраняйте работоспособность, заряд творчества и разумного риска.
3. Ищите в себе положительное и демонстрируйте его.
4. Не будьте самонадеянны и не бойтесь задавать вопросы.
5. Ищите в себе интерес к различным делам и попробуйте себя в них.
6. Не упускайте мгновения удачи.
7. Не предъявляйте к себе и невыполнимых требований, но при этом стремитесь к покорению новых высот.
8. Прислушайтесь к себе и изучайте себя. Это даст вам силы к движению вперед.
9. Четко определяйте свои достоинства и недостатки. Это способствует успеху.
10. Научитесь радоваться каждому прожитому дню и учитесь извлекать уроки из каждого прожитого дня.
11. Любите людей, и они ответят вам тем же.

(Ребята записывают советы Чарли Чаплина в свои тетрадь.)

Работа над рассказами А.П.Чехова "Говорить или молчать" и "Предложение"
(сказка)

В некотором царстве, в некотором государстве жили-были себе два друга; Крюгер и Смирнов. Крюгер обладал блестящими умственными способностями, Смирнов же был

не столь умен, сколько кроток, смирен и слабохарактерен. Первый был разговорчив и красноречив, второй же – молчалив. Однажды оба они ехали в вагоне железной дороги и старались победить одну девицу. Крюгер сидел около этой девицы и рассыпался перед ней мелким бесом, Смирнов же молчал, мигал глазами и с вожделением облизывался. На одной станции Крюгер вышел с девицей из вагона и долго не возвращался. Возвратившись же, мигнул глазком и прищелкнув языком.

-И как это у тебя, брат, ловко выходит!- сказал с завистью Смирнов.

-И как ты все это умеешь! Не успел подсесть к ней, как уж и готово...Счастличик!

-А ты чего же зеваешь? Сидел с ней три часа и хоть бы одно слово! Молчит, как бревно! Молчанием, брат, ничего не возьмешь на этом свете! Ты должен быть боек, разговорчив! Тебе ничего не удастся, а почему? Потому что ты тряпка!

Смирнов согласился с этими доводами и решил в душе изменить свой характер. Через час он, поборов робость, подошел к какому-то господину в синем костюме и стал с ним бойко разговаривать. Господин оказался очень словоохотливым человеком и тотчас же начал задавать Смирнову вопросы, преимущественно научного свойства. Он спросил его, как ему нравится земля, небо, доволен ли он законами природы и человеческого общежития, коснулся слегка европейского свободомыслия, положения женщин в Америке и прочее. Смирнов отвечал умно, когда господин в синем костюме, взяв его на одной станции за руку, ехидно улыбнулся и сказал:

-Следуйте за мной.

Смирнов последовал и исчез неизвестно куда. Через два года он встретился Крюгеру бледный, исхудалый, тощий, как рыбий скелет.

-Где ты пропадал до сих пор?! - удивился Крюгер.

Смирнов горько улыбнулся и описал ему пережитые им страдания.

-А ты не будь глуп, не болтай лишнего! - сказал Крюгер. - Держи язык за зубами-вот что!

«Предложение»

(Рассказ для девиц)

Валентин Петрович Передеркин, молодой человек приятной наружности, надел фракную пару и лакированные ботинки с острыми, колючими носиками, вооружился шапокляком и, едва сдерживая волнение, поехал к княжне Вере Запискиной... Ах, как жаль, что вы не знаете княжны Веры! Это милое, восхитительное создание с кроткими глазами небесно-голубого цвета и с шелковыми волнистыми кудрями. Волны морские разбиваются об утес, но о волны ее кудрей, наоборот, разобьется и разлетится в прах любой камень...Нужно быть бесчувственным балбесом, чтобы устоять против ее улыбки, против неги, которую так и дышит ее миниатюрный, словно высоченный бюстик. Ах, какую надо быть деревянной скотиной, чтобы не чувствовать себя на верху

блаженства, когда она говорит, смеется, показывает свои ослепительные белые зубки! Передеркина приняла... Он сел против княжны и, изнемогая от волнения, начал:

-Княжна, можете ли вы выслушать меня?

-О да!

-Княжна...простите, я не знаю, чего начать...

-Для вас это так неожиданно...Экспромтно...Вы рассердитесь...

Пока он полез в карман и достал оттуда платок, чтобы отереть пот, княжна мило улыбалась и вопросительно глядела на него.

-Княжна!- продолжал он. - С тех пор, как я увидел вас, в мою душу... запало непреодолимое желание. Это желание не дает мне покоя ни днем, ни ночью, и... и, если не осуществится, я... я буду несчастлив.

Княжна задумчиво опустила глаза. Передеркин помолчал и продолжил:

-Вы, конечно, удивитесь... выше всего земного, но ...для меня вы самая подходящая...

Наступило молчание.

-Тем более, - вздохнул Передеркин, - что мое имение граничит с вашим.. я богат...

-Но... в чем дело? - тихо спросила княжна.

-В чем дело? Княжна! – заговорил горячо Передеркин, поднимаясь. Умоляю вас, не откажите,... не расстройте вашим отказом моих планов. Дорогая моя, позвольте сделать вам предложение!

Валентин Петрович быстро сел, нагнулся к княжне и зашептал:

-Предложение в высшей степени выгодное!.. Мы в один год продадим миллион пудов сала! Давайте построим в наших имениях салотопенный завод на паях!

Княжна подумала и сказала:

-С удовольствием...

А читательница, ожидавшая мелодраматического конца, могут успокоится.

На доске - вопросы для учащихся:

1.Почему данные рассказы можно изучать в теме "самопознание"?

2.Чем интересны эти рассказы?

3.Актуальны ли рассказы, написанные А.П.Чеховым достаточно давно, сегодня?

4. Дайте характеристику персонажей рассказов.

5. Можно ли считать произведения А.П.Чехова школой житейской мудрости?

6. Почему эти рассказы были запрещены?

Рефлексия занятия.

Ребята дают оценку самому интересному фрагменту занятия. Они начинают это фразой:

Мне было интересно, когда...

Творческое домашнее задание. "Подражание Ч.Чаплину".

Учащиеся составляют советы для учащихся (по выбору).

Для этого они выбирают себе одноклассника и пишут ему советы, причем надо распределить это задание так, чтобы советы были даны каждому ученику. Советы можно зачитать только с разрешения того, кому они адресованы.

Занятие 4. «Мои жизненные интересы и пути их реализации»

Цель: создание возможности для изучения своих склонностей и способностей

Задачи:

рассмотреть вопросы притязания личности

освоение навыков планирования

соотнесение ближней и дальней жизненной перспективы

Будьте интересны себе,

Тогда вы станете интересны для других людей

Ш.Амонашвили

Процедура проведения.

Знакомство учащихся с тематикой занятия. Обсуждение ожиданий учащихся.

Учащимся можно предложить небольшую анкету.

1. Я хочу узнать о _____.

2. Я хочу рассказать _____.

3. Я хочу поделиться _____.

4. Я хочу убедиться _____.

Игра "Острова".

Учащиеся получают листы ватмана и рисуют "острова своих интересов". Они должны дать островам названия, каждому из них дать характеристику (насколько они доступны и покорны человеку, от чего это зависит). Затем они представляют свои острова интересов.

Блок самоанализа и самооценки.

1. На доске выписываются слова, с помощью которых ребята называют свои острова интересов. Например, любопытство, желание, способности, целеустремленность, сосредоточенность, воля и т.д. Ребята дают объяснение, почему именно эти слова они использовали для названия островов.

2. На доске записаны следующие фразы:

1) Интерес- мотор жизнедеятельности.

2) Жизнь имеет смысл, если человек находится в гармонии с самим собой, и природой и с другими людьми.

3) Цинизм- это неумение смотреть внутрь себя.

Вопросы учащимся:

1. Как вы понимаете это высказывание?
2. Считаете ли вы их справедливыми?

Учащиеся дают характеристику данным выражениям.

Блок саморазвития.

(учащиеся работают с тетрадью.)

Лист тетради разделяется на две половины. На первой половине листа учащиеся определяют свои жизненные интересы. На второй половине листа - определяют пути реализации своих интересов.

Информационный блок.

Знакомство учащихся с биографией физика Роберта Вуда, гения физического эксперимента.(учащиеся работают с текстом.)

"Он прожил долгую жизнь и удивительно счастливую жизнь. Он всегда занимался только тем, к чему лежала его душа. И всю жизнь его мучила одна неодолимая страсть - неумное любопытство. Мучила и награждала самой большой наградой- способностью открывать неизведанное доселе. Окружающим его людям казалось, что он

легкомысленен в своих исследованиях, что делает опыты с наскока, полушутя. Жизнерадостный, с огромным чувством юмора, этот человек словно играл в своих лабораториях; он заражал азартом других, прежде чем они понимали скрытый смысл и глубину его игры. Студентом он подозревает, что хозяйка пансиона готовит завтрак из остатков вчерашнего обеда. Он подкладывает в жаркое безвредный хлористый литий и на следующий день изобличает хозяйку с помощью спектроскопа. Все влюбленные пишут своим любимым письма. Вуд посылает своей невесте письмо в коробке из-под муки восковые валики фонографа с записанными на них признаниями. Многие удят рыбу. Вуда интересует, что и как рыба из-под воды. Он конструирует фотокамеру "Рыбий глаз". Сотни раз описаны и объяснены до него миражи в пустынях. Вуд насыпает на железные листы песок, подогревает их снизу газовыми горелками, ставит игрушечные пальмы и получает лабораторный мираж... Что делает обыкновенный человек, если в нескольких шагах от него в землю ударяет молния? Очевидно, бежит в укрытие. Вуд побежал в лабораторию, расплавил восемь футов олова и залил в отверстие, которое образовалось в земле от удара гигантского электрического разряда. Потом он выкопал застывший металл и получил "автограф" молнии. Его жизнелюбивое любопытство неиссякаемою он увлекается яхтами и лыжами, фотографией и катанием на досках по волнам. Покупает автомобиль с паровым двигателем и осваивает его. Пишет маслом и акварелью. Получает на одном из карнавалов первый приз за карнавальный костюм. Сочиняет шуточную книжку "Как отличить птиц от цветов", которая выдерживает более 20 изданий и переводится на другие языки. Он легок на подъем и в 20, и в 50 лет. Он внес огромный вклад в физическую оптику, он - автор всемирно признанных работ по резонансному свечению паров и газов, сделавший первые фотографии в ультрафиолетовых и инфракрасных лучах, он - тончайший исследователь интерференции, поляризации, дифракции и других загадок света. Писатель Вильям Сибрук, автор биографии Роберта Вуда, написал: "Сущность Роберта Вуда, что это – сверходаренный мальчик, который не стал взрослым за свою жизнь".

Вопросы учащимся

Какое впечатление у вас оставляет прочитанный вами рассказ?

Какие качества характера Роберта Вуда вас удивили?

Какие интересы физика привлекли ваше внимание и почему?

Как ваши интересы могут повлиять на достижение вами жизненных успехов?

Творческое домашнее задание (на выбор):

подберите пословицы, поговорки и афоризмы о значении интереса в жизни человека.

Напишите сочинение-размышление по следующим высказываниям:

“Человек растет до самой смерти”. Мариетта Шагинян

“Мы живем, чтобы оставить след”. Расул Гамзатов.

Занятие 5. «Можно ли научиться управлять собой».

Цель: рассмотреть вопросы эмоционального самочувствия подростка вследствие неспособности самостоятельно справиться с критическими жизненными ситуациями.

Задачи:

овладение учащимися способами саморегуляции

Повелевать собой - величайшая власть.

Сенека

Процедура проведения.

Мотивационный блок.

Учащимся предлагается поработать в группах и определить тему сегодняшнего занятия.

В V веке до нашей эры греческий воин, пробежавший 42 километра из местечка Марафон в Афины и, сообщив о победе греков над персами, упал мертвым. Это в память о нем самая длинная дистанция в современной атлетике (42 километра 195 метров) называется марафонкой. Во время одного из сражений к Наполеону подскочил посланец. Передавая письмо, он закачался на седле.

-Вы ранены?- спросил Наполеон

-Нет, убит! – ответил посланец, падая мертвым.

В 1961 году, в центре Антарктиды, на станции Новолазаревская произошла история, которая потрясла мир. Зимовщик, врач Леонид Рогозов определил, что у него воспалился аппендицит. Понимая, что если операция не будет сделана, он умрет, и зимовщики останутся без врача, врач сам сделал себе операцию и наложил швы.

Блок анализа и оценки.

На доске выражение: "Учитесь властвовать собой". учащимся предлагается объяснить, как это управлять связано с темой урока.

1. Очень многие люди умели и умеют управлять собой своим поведением, своими поступками. Однако параллельно существуют люди, которым это не удается или удается не всегда. Какими последствиями для одной и другой группы людей оборачиваются эти умения:

человек может управлять человек не может управлять

своим поведением своим поведением

последствия со знаком + последствия со знаком –

примеры литературных произведений литературных произведений

Учащиеся выполняют работу в группах в течение 15 минут. Каждая группа защищает свое мнение и точку зрения.

2.Учащимся предлагается ответить на вопрос: ”Какие внутренние рычажки помогают управлять поведением человека? “

Информационный блок.

На доске написаны следующие понятия: Самоубеждение, самовнушение.

Расшифровка понятий от учащихся спрятана. Им предлагается самостоятельно дать определение данным понятием. Учащиеся работают с тетрадями. Затем учащиеся спрашивают то, что у них получилось в тетрадях, с определениями на доске.

Самоубеждение - спор с самим собой, анализ возможных средств достижения поставленной цели, способность вести себя не так, как хочется, а как нужно

Мысль воспринимается в результате Любая мысль принимается на борьбы противоположностей. веру.

Правила использования метода Правила использования самовнушения: самовнушения:

1.Любое задуманное дело 1.Я хочу этого достичь, согласовать с целью став другим в жизни.

2.В ситуации 2.Этого можно достичь, морального выбора став другим тщательно выбирать линию поведения.

3.Выбирая линию поведения, 3.Я буду таким, прислуживаться к мнению взрослых и значимых людей: друзей, родителей, педагогов.

4.Тщательно анализировать 4.Я уже меняю свое мнение и мнение других людей. Во мне появляется то, чего я хотел достичь.

5.Критически относится к 5.Я такой, каким хотел стать.

собственному выбору линии поведения: будет ли это полезно мне и другим, каковы могут быть последствия принятого решения для меня и других.

Блок самоанализа и самооценки.

1.Вопрос учащимся: ”Какой из методов управления поведением вами более принимаем? Почему?”

2.Учащимся предлагается занятие по отработке приемов самоубеждения: ”Я считаю, что в моем характере эта черта мне...”

Аргументы ”за” Аргументы ”против”

Ребятам необходимо оформить в тетради спор с самим собой, записать ход рассуждений.

Рефлексивный блок.

Вопросы классу:

Что было на занятии легко...

Что было на занятиях трудно...

Блок домашнего задания (по выбору) Подготовить примеры из литературы и из жизни великих людей, из истории примеры использования людьми методов саморегуляции: самообладания, самоубеждения, самоприказа, самоиронии.

Сочинение ”О себе с любовью”...

Занятие 6. «Самооценка и ее роль в самовоспитании»

Цель: поддержание позитивной самооценки.

Задачи:

- обсудить способы поддержания позитивной самооценки
- дать подростку возможность полностью осознать свои силы

- дать возможность каждому члену группы узнать, как его воспринимают другие участники

формирование умения слушать и давать обратную связь

Время: 1 час 45 минут.

Материалы: 2 стула.

Человек познается в трех случаях:

в критических ситуациях,

при абсолютной свободе

и в обстановке успеха.

Спиноза.

Процедура проведения.

Информационный блок.

Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его интересов. На самооценку влияет несколько факторов. Во-первых, представления о том, каков человек на самом деле и каким он хотел бы быть; во-вторых, человек склонен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие; в-третьих, человек испытывает удовлетворение не оттого, что он просто делает что-то хорошо, а оттого, что он избрал определенное дело и именно его делает хорошо.

Работа в тетрадах.

Учащимся предлагается в тетрадах изобразить свою самооценку. По желанию они могут объяснить содержание своего рисунка.

Правила сравнения себя с другими.

1. идеалом можно восхищаться, но нельзя делать его мерилom своего успеха.
2. в самосовершенствовании человека должен привлекать не результат, а процесс изменения себя.
3. на пути к самосовершенствованию нужно помнить о той цене, которую можно заплатить за результат.
4. самооценка человека может зависеть от тех условий, в которых оказывается человек и определяется стандартами времени, места, социальных условий.
5. формируя собственную самооценку, нельзя руководствоваться чужой волей.

Говорим друг другу комплименты.

Отдельно – так, чтобы всем хорошо было видно, поставить два стула друг напротив друга. Предложить одному из участников занять один из стульев, все остальные члены группы по очереди садятся на свободный стул и называют ему только его положительные качества. Слушатель должен попросит уточнить то или иное высказывание, задать дополнительные вопросы, но не имеет права на отрицание или оправдание.

Каждый член группы, по возможности должен занять место слушателя.

Обсуждение.

Обсудить, что каждый из участников чувствовал и думал в процессе выполнения задания.

Работа в тетрадях.

Ребята записывают в свои тетради 15 шагов на пути к своей самооценке.

1. Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и сформулируйте свои цели.
2. Всегда помните о былых успехах, пусть даже самых маленьких.
3. Чувство вины и стыда не помогает добиваться успеха.
4. Критикуйте себя, но при этом ищите в этой критике положительные аспекты.
5. Смотрите на себя и на других реальными глазами.
6. Не позволяйте другим людям критиковать вас как личность.
7. Никогда не говорите о себе плохо, это разрушает человека.
8. Помните, иногда поражение – это удача.
9. Позволяйте себе общаться с собой наедине.
10. Будьте открытыми для общения с людьми.
11. Помните! Вы не сами по себе!

Занятие 7. «Поведение и культура».

Цель: определить, какого человека можно считать воспитанным человеком и возможно ли самопознание и саморазвитие без воспитания себя.

Задачи:

демонстрация учащимся возможности самовоспитания

дать возможность учащимся самим выяснить сущность и значение самовоспитания в жизни человека

Время: 1 час.

Поведение – это зеркало, в котором каждый

показывает свой истинный облик.

И.Гете

Процедура проведения.

Мотивационный блок.

Учащимся предлагается сделать коллаж из собственных достоинств, отвечая на вопрос: «Что я умею делать лучше всего?». Для этого нужно вырезать из старых журналов картинки и заголовки, которые могут стать иллюстрацией достоинств.

Экскурсия по галерее Достоинств человека. Ребята представляют различные варианты достоинств человека.

Вопросы учащимся:

1. Понравилось ли вам выполнять это задание?
2. Кого еще мы можем познакомить с нашей выставкой Достоинств человека?

Информационный блок.

Культурное поведение – это:

поведение человека в соответствии с теми нормами, которые выработало и которых поддерживается общество;

определенные способы общения, которые подсказывают правила поведения в той или иной ситуации.

Эти способы общения учат нас правильно вести себя:

за столом

быть вежливыми и предупредительными со старшими

уметь вести себя в малознакомом и хорошо знакомом обществе

уметь вести себя во время учения

с друзьями

Культурный человек – это человек убежденный в правоте своего поведения. В моделях своего поведения в различных ситуациях он опирается не на необходимость соблюдать внешние приличия, а на свою совесть – мерило культурности человека.

Блок самоанализа и самооценки.

Учащиеся работают в парах. Им предлагается придумать разыграть ситуации. Роли для ситуаций заклеены в конвертах. Ребята вытягивают конверты, определяют свои роли в ситуации и в течение 5 минут готовятся к показу.

Все остальные участники группы оценивают реплики и поведение ребят в ситуации.

Для оценки сыгранных ролей используются флажки.

Красный флажок - человек поступает опасно.

Зеленый флажок – человек поступает верно.

Желтый флажок – человек поступает справедливо.

Роли ситуаций.

1. Продавец и покупатель.
2. Родители и ребенок.
3. Учитель и ученик.
4. Руководитель и подчиненный.
5. Прохожий и подросток.
6. Пассажир и контролер.
7. Официант и посетитель.
8. Водитель и инспектор ГАИ.
9. Двое друзей.

Блок творчества.

Учащимся предлагаются для прочтения нравственные задачи, написанные Эзоповым языком. Им предлагается объяснить, как понимать выражение «Эзопов язык», выбрать одну из нравственных задач и дать ее толкование.

Ребята работают в группах по 3-4 человека.

Свое объяснение они могут представить не только словесно, но и в виде рисунка.

Задача 1. Стрелка – советчик.

Умный Степа всегда носил с собой особую стрелку. Если надо было выбрать, куда идти или что взять, он клал ее перед собой и поворачивал туда-сюда. А потом вдруг говорил: «Вон туда!» или «Вот это». Когда Степу спрашивали: «Почему? – он отвечал: «Стрелка показала». «А, стрелка» – кивали ему и соглашались все.

Задача 2. Составлялка.

Высыпал кто-то на стол картонные кусочки для картинки-составлялки и ушел. Пришлось кусочкам самим отыскивать себе места на картинке. Такое началось! Одни свое место ищут, а другие ищут место получше, и этих отпихивают. Вернулся хозяин составлялки, вздохнул: «Неужели вы для того ожили, чтобы вместо красоты несурязица получилась!».

Задача 3. Прошина удочка.

Завелась у Проши особая удочка. С нею можно было у любого человека, что хочешь выудить. Человек сам на крючок вешал, что Проше хотелось, только тяни. Правда, на вещах, которые Проша выудил, дырочки от крючка оставались. Любой ветерок так свистел в эти дырочки, словно смеялся над Прошей. Так что Проша потом и от удочки избавился, и от улова.

Задача 4. Цветок на клене.

Вырос однажды на клене прекрасный цветок, один-единственный. «Какое чудо!» – радовался клен. И все свои соки отдавал цветку. Даже листва пожухла. «Принесешь семена, от них цветущие клены пойдут», - шептал клен цветку. «Вот еще, - фыркнул однажды цветок – я, и так хорош». И улетел с осенним ветром. С тех пор клен сам похож осенью на огромный цветок.

Задача 5. Шахматная принцесса.

На шахматной доске появилась новая фигура. Называлась она черно-белая принцесса. Ходила, как хотела. Даже не всегда по клеточкам. Старые шахматисты не знали, что ей делать. А молодые радовались, что на доске стало веселее. И называли игру «Юные шахматы».

Задача 6. Разговоры с кукушкой.

Испортились часы с кукушкой: то спешат, то отстают. А кукушка из своего окошечка утешала хозяина. «Разве время важнее всего? – говорила она. – Есть вещи поинтереснее. Расскажи мне лучше о своих друзьях, о своих любимых занятиях». Разговорится, человек с кукушкой забудет, про время. И так хорошо у него на душе становилось, что он ни за что не хотел менять часы на исправные.

Задача 7. Кипарис – детка.

На алее что вела морю, между больших кипарисов стоял кипарис – детка. Он разглядывал людей и хныкал: «Почему они ходят туда-сюда, а мы нет?». Взрослые кипарисы молчали. Только один прошелестел: «Смотри вверх!». Посмотрел малютка на небо, стал тянуться к нему и про людей уже не думал. Бродят туда-сюда, ну и что?

Блок самоанализа и самооценки.

Учащимся предлагается перечень нравственных качеств. Они должны отметить степень выраженности этих качеств у себя. Оценивание идет следующим образом:

В – высокая степень выраженности

С – средняя степень выраженности

Н – низкая степень выраженности, отсутствие данного признака.

Нравственно	Свойства, признаки, элементы,	Степень
-------------	-------------------------------	---------

е качество.	характеризующие это качество личности.	сформированности.
1. Человечность.	1. Благодарность 2. Великодушие. 3. Вежливость 4. Доброжелательность 5. Доброта 6. Сострадание 7. Милосердие 8. Любовь к людям 9. Забота о ближних 10. Послушание 11. Щедрость 12. Умение прощать 13. Внимание, внимательность.	

Занятие 8. «Употребление психоактивных веществ: мифы и реальность»

Занятие можно проводить в трех вариантах по теме: курение, алкоголь, наркотики.

Цель: представить подросткам информацию для преодоления общепринятых мифов и неправильного понимания значения психоактивных веществ (алкоголя, табака, марихуаны).

Задачи:

обсуждение причин употребления психоактивных веществ;

обсуждение мифов и реальности воздействия психоактивных веществ на организм;

установить долговременный и кратковременный эффект влияния психоактивных веществ на организм;

описать процесс превращения человека в зависимости от алкоголя, табака, марихуаны.

Время: 1 час 45 минут.

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

Процедура проведения

ВАРИАНТ 1

КУРЕНИЕ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Информационный блок.

На этом занятии вы получите фактическую информацию о курении, узнаете, сколько людей курит, каковы причины курения, каковы немедленные и кратковременные последствия курения и в чем состоит процесс превращения в курильщика. Будут также затронуты проблемы социального приемлемости курения.

Исследование проблемы

Подростки обычно переоценивают количество курящих людей. Подчеркнуть факт, что курильщики находятся в меньшинстве, задав детям следующие вопросы:

Какой процент подростков курит? (курение в этом случае определяется как одна сигарета в неделю.)

-Подсчитать (больше половины, меньше половины и т.п.);

-проголосовать по каждой из оценок;

-назвать реальные цифры (11.4%).

Какой процент взрослых курит?

-Подсчитать;

-проголосовать;

-назвать реальные цифры (30.8%).

Психолог. Курят гораздо меньше людей, чем мы думаем. В действительности курильщики составляют меньшинство. Большинство взрослых и подростков не курит. С 1975 по 1985 год количество старших подростков, которые курили, снизилось с 29 до 18.7%. 33.3% взрослых мужчин и 54% взрослых женщин никогда не курили.

Мозговой штурм.

Обсудить причины курения/ не курения подростков. Разделить лист на две части. Озаглавить одну половину "Причины курить", а другую "Причины не курить". Попросить детей перечислить причины того и другого. Каждое мнение выписывается отдельно и не изменяется. Добавить к спискам те причины, о которых дети не подумали.

Причины не курить: мне не нравится курить; курение вредно для здоровья; я не хочу иметь вредные привычки; это неприятно выглядит; это слишком дорого; это вызов другим – показать, что я не курю; никто из моих друзей не курит; это повредит моим спортивным достижениям; мои родители не одобряют курение.

Причины курить: мне нравится курить; курение снимает раздражение, расслабляет меня; это привычка; все вокруг меня курят; курение помогает выглядеть и чувствовать себя старше; курение стимулирует меня, повышает тонус; курение дает мне шанс занять чем-то руки; это поможет мне сбавить вес; курение позволяет мне отвлечься, когда я скучаю или в плохом настроении; курение позволяет мне чувствовать себя независимым.

Информация о курении (в помощь психологу)

1. Научными исследованиями показано, что курение сигарет является первичным фактором риска для нескольких тяжелых хронических заболеваний. Включая рак легких, коронарную недостаточность сердца, эмфизему и бронхит.

2. Девяносто процентов рака легких наблюдается у людей, которые курят.

3. Исследования показали, что каждая выкуренная человеком сигарета, уносит 6 минут его /ее жизни.

4. Сигареты опасны, потому что содержат или выделяют при горении ядовитые вещества – смолы, никотин, угарный газ.

5. Угарный газ является ядовитым веществом, который снижает способность крови насыщать клетки организма необходимым количеством кислорода.

6. Большинство существующих способов лечения от курения эффективны лишь приблизительно в 50% случаев. В течение 6 месяцев после окончания лечения приблизительно половина лечившихся начинает снова курить.

7. Некоторые специалисты считают, что курение табака может привести к употреблению других наркотиков.

Психолог. Рассмотрим некоторые примеры того, почему люди курят (чтобы расслабиться, выглядеть старше, стать более популярными, лучше концентрироваться.). Вы действительно думаете, что сигареты все это могут?

На самом деле сигареты – не магическое средство и не могут сделать все то, что им приписывается.

Беседа о долговременных последствиях курения.

Спросить, в чем состоят некоторые долговременные, опасные для здоровья, последствия курения. Обсудить риск для курильщика заболеть и умереть от рака, сердечно-сосудистых заболеваний.

Психолог. Курение является главным фактором риска нескольких видов рака, заболеваний сердца и хронических заболеваний органов дыхания. Указанные три группы болезней вместе составляют причины 58% смертей в США ежегодно.

Пусть дети обсудят эффект, который курение оказывает на организм немедленно.

Как курит тот, кто только начал? В группе или один?

Отличается ли это от того, как курят давно курящие?

Думаешь ли ты, что взрослым курильщикам трудно бросить? Почему? Могут ли люди на самом деле зависеть от сигарет?

Психолог. Большинство курильщиков проходят через одни и те же стадии: пробуют курить, курят от случая к случаю, становятся заядлыми курильщиками. Люди, курящие много (30 и более сигарет в день), обычно с огромным трудом отказываются от этой привычки, потому что становятся психологически и физиологически зависимыми. Курение становится сейчас все более неприемлемым социально, все больше и больше взрослых людей бросают курить. За последние 20 лет число курящих снизилось на 12%. Сегодня главная проблема – это возрастание количества девочек-подростков, которые курят. За 10 лет их количество возросло на 7%. Подростки переоценивают количество курящих людей. Некурящих большинство.

Выводы.

Сигареты не являются магическим средством и не имеют всех тех эффектов, которые им приписываются. Существует множество немедленных и отсроченных влияний курения на организм. Курильщики проходят через ряд стадий при формировании вредной привычки. Курение постепенно становится все менее и менее социально приемлемым. Дым от сигарет потенциально опасен для некурящих.

Занятие 9.

ВАРИАНТ 2. АЛКОГОЛЬ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Описание влияния алкоголя на организм.

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

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

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

Небольшие дозы алкоголя:

Снижает способность явно мыслить и принимать решение;

Заставляют почувствовать небольшое расслабление;

Заставляют почувствовать себя более свободным и смелым, чем обычно

Большие дозы алкоголя:

Замедляют деятельность отдельных областей мозга;

Снижают координацию;

Приводят к затруднению речи, ходьбы, стояния;

Приводят к эмоциональной взрывчатости или подавленному настроению;

Некоторые люди могут: Временно отключиться или потерять память вследствие влияния алкоголя на их мозг.

Поведенческие проявления воздействия алкоголя

Драки/ссоры/насилие; Громкие разговоры, крик; Неприятное поведение;

Глупость/дурашливость; Легкомыслие;

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

Объяснение причин.

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

Психолог. Какой процент населения употребляет алкогольные напитки? (получить приблизительно оценки, проголосовать.) Реальные цифры таковы-70%. Одна треть всех взрослых не пьет вообще! Подсчитайте процент людей, которые напиваются до полного опьянения и попадают в пришествия в связи с этим. (Получить предложения подростков, проголосовать.) Реальные цифры –10-12% взрослых являются сильно пьющими, выпивают за один прием 150г. водки и больше, пьют не реже чем раз в неделю.

Объяснить подросткам, что люди могут пить по-разному, попросить перечислить те модели употребления алкоголя, которые они видели. Записать на бумаге (алкоголь, употребляют во время обеда, во время праздников, в общественных местах, кафе, ресторане, после окончания рабочего дня). Модели употребления алкоголя: на вечеринках; на семейных праздниках; перед едой “для пищеварения”; в ресторанах, кафе,

барах; на улицах (чаще пьют пиво - прямо из бутылок на больших городских праздниках); на пляже во время отдыха; в общественном транспорте.

Модели поведения:

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

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

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

4. Проблемное употребление алкоголя. Алкоголь используется как средство устранения проблем и отрицание чувств. В этом случае пьют слишком много и слишком часто. Такое поведение является разрушающим и часто усиливает проблемы человека, вместо того чтобы устранить их.

Попросить детей перечислить некоторые из вредных последствий такого типа употребления алкоголя (драки, плохое самочувствие, ДТП, хронические заболевания, связанные с алкоголем).

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

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

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

Обсуждение мотивации употребления или неупотребления алкоголя.

Спросить подростков, почему люди пьют и почему не пьют

Разделив доску на две части, заполняем табличку.

Люди пьют	Люди не пьют
Чтобы снять стресс	Вредно для здоровья
Для интереса	Чтобы показать силу воли

Для новых ощущений	Ради другого
Не нравится на вкус	Чтобы показаться взрослее
Чтобы “забыться”	Из-за страха, например, смерти
Для окружающих	Из страха попасть в зависимость
Чтобы быть “круче”	Не соотносится и жизненными принципами
От “пофигизма”	Из-за религиозных убеждений
Нравится на вкус/ для удовольствия	Чтобы не отличался от других
На зло кому-то / форма протеста	Для имиджа (здоровый образ жизни, спорт и т.д.)
Для имиджа	Для поддержания статуса
Из подражания	
Ради самоуважения	
Иллюзия свободы	
Чтобы лучше концентрироваться	
Стать более популярным	

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

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

Психолог. Алкоголь может: помочь расслабиться; снять стресс; снизить боль; помочь уснуть; с его помощью можно манипулировать человеком. Алкоголь не может: сделать тебя “круче”, сильнее, красивее; помочь решить проблемы; снять стресс до конца; повысить самооценку. Алкоголь – психоактивное вещество, которое снижает активность организма и действует как аспирин или другое болеутоляющее лекарство. Алкоголь не может сделать человека сильнее, умнее, приятнее, сексуально привлекательнее, могущественнее, богаче и т.п.

Беседа.

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

Психолог. Алкоголь является психоактивным веществом, содержащимся в спиртных напитках. Алкоголь угнетает работу головного мозга, т.е. заставляет мозг работать более медленно. Небольшое количество алкоголя: уменьшает способность четко мыслить и принимать решения; приводит к тому, что люди чувствуют себя более смелыми, чем обычно, и идут на риск. Большое количество алкоголя: снижает активность различных отделов мозга и нервной системы в целом; вызывает головокружение; затрудняет речь, ходьбу; может явиться причиной смерти. Алкоголь и наркотики производят временный эффект. Вместе с выводом алкоголя из организма уходит и хорошее настроение. Период хорошего настроения сменяется плохим настроением, которое обычно сопровождается депрессией, усталостью, тревогой. Наилучший способ поднять настроение – это естественные способы: физкультура, спорт, танцы, объятия, прикосновения, музыка, романтические чувства, молитвы, медитация, дружба, любовь. Чем больше человек употребляет алкоголя, тем больше ему надо, чтобы получить тот же самый эффект. Это является результатом привыкания к алкоголю. Важно знать, что возрастание толерантности означает возникновение физической зависимости. Банка пива или бокал вина содержат столько же алкоголя, сколько стопка водки, виски, рома, джина. Если человек выпил, то ему захочется спать. Однако, подобно другим депрессантам, отдых. Сон пьяного или выпившего человека, это не тот же самый сон, что у трезвого. Выпивший накануне обычно встает усталым, нервным и т.п.

Обобщение основного содержания занятия.

Алкоголь - психоактивное вещество. Подобно другим психоактивным веществам, которые относятся к категории депрессантов, алкоголь замедляет работу коры головного мозга и нервной системы в целом. Хотя около 70% взрослых употребляет алкоголь, подавляющее большинство делает это от случая к случаю и в умеренных дозах. Треть всех взрослых вообще не пьет. Только небольшая часть взрослых – пьяницы и алкоголики. Алкоголь не может сделать человека сильнее, сообразительнее, симпатичнее, сексуальнее, могущественнее и т.д. Употребление алкоголя не является эффективным способом разрешения проблем, фактически он их усугубляет. Умение много пить не пьянея ничего общего не имеет с силой другими положительными свойствами человека. Опьянение или постоянное употребление алкоголя не делает человека старше или лучше.

Занятие 10. «Неагрессивное настаивание на своем»

Цель: научить подростков неагрессивно настаивать на своем.

Задачи:

идентифицировать общеизвестные ситуации, когда требуется неагрессивно настоять на своем

идентифицировать тактики убеждения

упражняться в навыках вербального неагрессивного настаивания на своем

упражняться в невербальных навыках неагрессивного настаивания на своем

Время: 1 час.

Материалы: большой лист бумаги, фломастеры.

Процедура проведения.

Информационный блок.

Есть множество ситуаций, в которых трудно честно и открыто выражать свои чувства и настаивать на своих правах, когда они нарушаются. На этом занятии вы научитесь, как эффективно справляться такими ситуациями, то есть постараетесь неагрессивно настаивать на своем.

Мозговой штурм.

Перечислить общеизвестные ситуации, когда людям трудно неагрессивно настаивать на своем. Например: сказать «нет» другу; выразить мнение, не совпадающее с мнением другого. Попросить снисхождения для себя; попросить об одолжении; сказать человеку, что в нем есть что-то, что сводит вас с ума; высказать претензии; вернуть обратно некачественный товар, купленный вами; сказать продавцу, что он вас обсчитал; сказать учителю или родителю, что он поступил нечестно.

Информационный блок.

Виды поведения и их причины.

На приведенные выше ситуации можно реагировать тремя разными способами.

Первый – быть пассивным, то есть никак не реагировать. Такое пассивное поведение предполагает избежание конфронтации, игнорирование ситуации или предоставление активности другому человеку. **Второй** – агрессивное поведение. Это включает атаку на другого человека, чрезмерное реагирование. **Третий** - неагрессивное настаивание на своем, которое предполагает умение постоять за свои права, честно и открыто выразить себя, свое отношение и быть ответственным за свое поведение. Существуют разные причины того, почему люди иногда не настаивают на своих правах и не выражают свои чувства. Например: не хотят начинать спор или ссору; не хотят устраивать сцен; бояться, что будут выглядеть глупо; не хотят оказаться замешанным в драку; не хотят оскорбить другого человека; рационализируют, говоря, что на самом деле это не так уж важно, чтобы вокруг этого создавать проблему.

Преимущества неагрессивного настаивания на своем.

Спросить у детей, какую выгоду можно получить, по их мнению умея неагрессивно настаивать на своем. Выписать на лист или на доску.

Примеры ряда преимуществ:

личное удовлетворение

повышение вероятности того, что вы получите то, что хотите

возрастающая самооценка

повышение чувства контроля за своей жизнью

понижение личностной тревожности из-за межличностных конфликтов

повышение способности стоять за свои права и не допускать, чтобы люди брали над вами верх

уважение и симпатия со стороны окружающих

Упражнения для выработки вербальных навыков неагрессивного настаивания на своем. Первая важная область неагрессивного настаивания на своем включает обучение умению сказать «нет» или стоять на своем, когда что-то требуют или просят.

Умение сказать «нет» включает три компонента:

1. скажите о вашей позиции
2. назовите причины или суждения в пользу этой позиции
3. признавайте позицию и чувства другого человека

Другая область неагрессивного настаивания на своем включает умение попросить об одолжении или настаивать на своих правах:

1. скажите о том, что ситуация или проблема должна быть изменена
2. потребуйте, чтобы ситуация была изменена или проблема разрешена

Последний навык включает умение выражать чувства, как положительные, так и отрицательные. Например: «Ты мне нравишься на самом деле», «Я на тебя очень зол», «Я ценю, что ты это сказал», «Это меня на самом деле злит» и т.д. Я – высказывания отражают неагрессивное настаивание на своем: я чувствую, я хочу, мне не нравится, я могу, я согласен.

Психолог: «А теперь давайте разыграем сценки, иллюстрирующие вербальный навык неагрессивного настаивания на своем. Идентифицируйте и поупражняйтесь в следующих невербальных навыках неагрессивного настаивания на своем, предполагающих как словесное высказывание, так и соответствующее невербальное сопровождение: громкость голоса; поток произносимых слов; контакт глаз; выражение лица; положение тела(позы); дистанция ».

Попросить подростков разыграть ситуации, приведенные выше, но на этот раз сконцентрироваться на невербальных компонентах.

Выводы:

Неагрессивное настаивание на своем служит вашим интересам, отстаивает ваши права, позволяет открыто и честно выразить себя и при этом не задевает прав других людей. Оно повышает вероятность получения того, что вам в жизни надо, и приносит личное удовлетворение. Неагрессивное настаивание на своем включает невербальные и

вербальные компоненты и может быть сформировано путем постоянной работы над собой.

Занятие 11. «Я и мои социальные роли».

Цель: показать спектр ролей личности, дифференцировать свое «Я» и роли, роли и маски.

Задачи:

предоставить детям возможность попытаться изменить свое поведение

предоставить детям возможность применить новые формы поведения в ситуациях, приближенным к реальным

смоделировать более успешные формы поведения, разыграть их в безопасной обстановке

дать детям возможность испытать незнакомые чувства, воспринять новые мысли и идеи

дать обратную связь

Время: 1 час

Процедура проведения.

Информационный блок.

Есть мнение, что человек представляет собой набор ролей. В каждый момент мы не только можем считать себя сложной совокупностью ролей, но с течением времени роли, которые нам приходится играть, расширяются, углубляются или временно отходят на второй план, а то и постепенно исчезают из репертуара. Одни из них постоянно общаются между собой, другие ведут уединенный образ жизни. Короче говоря, каждого из нас можно считать группой. Момент несовпадения роли и внутреннего «Я» позволяет говорить о масках. Эти маски могут принимать множество различных форм. Например, каждый из вас, сидя за партой, надевает или старается надеть маску хорошего ученика. Выйдя из школы, в кругу друзей, вы меняете маску. Дома она приобретает новый облик. Маски создаются для того, чтобы помочь людям справляться с жизнью, и поэтому их можно считать «масками приспособления». Каждая из них имеет свою природу. Они создаются для определенной цели. Всем им есть что о себе сказать, и любая история будет связана с чувствами, которые оказываются слишком сильными, чтобы их сдерживать. Поэтому человеку требуется маска, чтобы их скрыть, сковать и отделить от себя. Таким образом, с одной стороны, маска предохраняет человека, с другой – является окном в его сложный внутренний мир.

Групповая дискуссия.

Обсудить спектр ролей, присущих человеку, в частности подростку. Мнения детей выписываются на ватман или на доску. Например, подросток может иметь следующие роли: ученик. Сын, брат, покупатель, друг и др. Выяснить – когда, зачем и в каких ситуациях человек надевает маски. Не имея возможности выразить свои истинные чувства, мы скрываемся за масками, например, «пофигиста», «хорошей девочки», «тусовщика», «крутого парня», «нытика и зануды» и др.

Игра «Маски, которые мы надеваем».

Разбить детей на пары. У каждой пары должно быть два стула. Предложить разыграть небольшую сценку из жизни, например: покупатель – продавец, учитель – ученик, родитель- ребенок и т.д., где один участник «надевает» маску. Затем дети меняются местами, и второй участник становится маской первого, то есть происходит вынесение вовне (называние) маски. Далее партнеры разворачивают диалог между маской и «Я». После этого проигрывается маска второго подростка. Если в начале игры детям сложно справиться с заданием, ведущий должен на примере одной из пар разыграть упражнение.

Обсуждение.

Попросите детей поделиться своими впечатлениями о том, как развивался диалог, и как они чувствовали себя в этой ситуации.

В процессе ролевой игры ситуация обретает конкретные черты и становится более понятной детям. Они учатся дифференцировать «Я» и свои роли, роли и маски, называть их (выносить вовне), тем самым, позволяя контролировать их и изменять свое поведение зависимости от ситуации.

Занятие 12. «Я и мои социальные роли» (продолжение)

Цель: формирование навыков преодоления эгоцентризма, определение дистанции и статусных отношений в конфликтных межличностных ситуациях.

Задачи:

научится принимать ответственность за нормативные нарушения

принятие переживаний в конфликтных ситуациях

формирование границ в сложных межличностных ситуациях

осознание мотивов индивидуального поведения

формирование навыка эмпатии

Время: 1 час

Процедура проведения.

Информационный блок.

В повседневной жизни человеку приходится сталкиваться с проблемами, например, когда он совершает какой-либо проступок. В этих случаях нам трудно адекватно и беспристрастно воспринять ситуацию, взять вину на себя и осознать свои переживания, а также принять точку зрения другого. Вам часто трудно представить себе, что может чувствовать или думать другой человек. Смена ролей помогает поставить себя на место другого в конфликтных ситуациях – между ребенком и родителями, между учеником и учителем, между подростком и сверстниками. Цель смены ролей – добиться понимания чужой точки зрения и тем самым изменить свое поведение или отношение.

Мозговой штурм.

Детям предлагается ответить на вопрос: когда мы что-то нарушаем, что происходит? Как нас наказывают и что запрещают? Мнения выписываются на ватман или на доску. Например, не разрешают гулять лишний час или вообще сажают под «домашний арест», не дают карманных денег, не пускают на дискотеку, родители сильно злятся и наказывают по-разному, ставят в угол, не доверяют больше чего-то важного, обижаются, не разговаривают, прощают, сильно орут, начинается разговор и «промывка мозгов».

Групповая дискуссия.

Обсудить причины, по которым мы совершаем нарушения.

Игра на смену ролей.

Разбить участников группы на пары. Задать темы конфликтных ситуаций, например: встреча с контролером в транспорте при безбилетном проезде, вернулся домой с дискотеки наутро, взял без разрешения деньги у родителей и др. (с учетом высказанных мнений). Проиграть ситуацию, в которой попытаться принять точку зрения другого, принять ответственность за содеянный поступок и не дать себя унижить, когда берешь вину на себя.

Обсуждение позиций конфликтующих сторон.

Обсудить, как полученные знания можно применить в похожих ситуациях в реальной жизни.

Выводы.

В конфликтных ситуациях бывает трудно контролировать свое поведение и переживание, что негативно влияет на выяснение отношений. Сумев принять на себя ответственность, нужно также уметь отстаивать свои права, не теряя при этом чувство собственного достоинства. Смена ролей помогает понять точку зрения другого.

Занятие 13. «Взаимоотношения полов».

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

Задачи:

обсудить, какие атрибуты привлекательны для лиц противоположного пола

обсудить значение внешних (физических) данных во взаимоотношениях

обсудить чувства, необходимые для начала разговора с человеком противоположного пола, и чувства, которые препятствуют этому (стыд, страх и т.д.).

Время: 1 час 45 минут.

Процедура проведения.

Информационный блок.

Сегодня мы будем отрабатывать социальные приемы на примере ситуаций, включающих отношения между мальчиками и девочками. Какие атрибуты делают человека привлекательным, вызывающим стремление взаимодействовать?

Написать эти признаки на доске. Отметить, что некоторые из них могут быть прямо противоположными. Обсудить причины этого. Например, внешний вид (прическа, макияж, фигура); «честный, открытый» взгляд; стремление другого вступать в диалог; хорошие манеры; вызывающее поведение; схожие черты поведения; сексуальная привлекательность; физическая сила. Есть чувства, которые могут затруднять первый разговор с человеком противоположного пола. Например: стеснительность, думаешь, что совсем не достоин этого человека; боязнь, что тебя «пошлют»; окажешься человеком из другого круга; кажется, что по сравнению с ним/ с ней ты «урод», плохо выглядишь; низкая самооценка.

Разыграть ситуацию.

Предложить подросткам разыграть ситуацию по следующей инструкции: «Вы свободны. Как грамотно назначить свидание, пригласить в кино?»

Дети разбиваются на пары, потом меняются ролями.

«Если вам отказали, что ответить?»

Спросить участников, какой способ назначить свидание они считают наилучшим. Обсудить эффективность этих приемов.

Выводы.

люди противоположного пола могут нравиться по многим причинам

представления людей о привлекательности могут существенно различаться

многие люди испытывают стеснение при разговоре с противоположным полом

приемы, используемые для эффективного общения, могут быть применены для установления контакта и беседы с противоположным полом.

Занятие 13. «Заключительное».

Цель: подведение итогов групповой работы

Задачи:

получить обратную связь от участников группы

создать позитивную атмосферу прощания

Время: 1 час.

Процедура проведения.

Вариант первый.

Каждый ребенок складывает лист бумаги пополам, как поздравительную открытку, кладет на внешнюю сторону открытки свою ладонь, обводит ее карандашом и пишет внутри «руки» свое имя. (Рука является личным символом открытости для других.) Затем подросток передает свою открытку соседу слева, который должен написать что-нибудь внутри. Карточки передаются до тех пор, пока каждый не напишет по предложению остальным.

Вариант второй.

Раздать подросткам по листу бумаги и фломастеру. Попросить их написать свои инициалы в правом верхнем углу. Психолог (учитель) также пописывает свой листок. Каждый ребенок пишет короткую строчку, с которой будет начинаться поэма. Дальше участник передает свой листок соседу слева, и тот дописывает свою строчку, продолжаящую поэму. После того на каждый напишет по одной строчке на всех листках, законченная поэма возвращается автору первой строки.

Примеры для образца:

Мы много узнали и стали умней...

Наша группа словно цветок...

Мне так хорошо, я знаю так много...

После того как все поэмы будут написаны, прочтите сначала свою. Потом спросите, кто еще хочет прочитать свою поэму.

Получение обратной связи.

Раздать участникам группы листы и попросить ответить на вопросы

Что не понравилось совсем?

О чем бы вы еще хотели узнать?

Что, на ваш взгляд, было лишним?

Какая форма работы понравилась и запомнилась больше всего?

Что нового вы узнали на занятиях?

Некоторые высказывания детей: понравилось то, что мы откровенно обсуждали свои проблемы, анализировали различные мнения; хотелось бы более тонко узнать психологию людей; мы сблизились с первого занятия и могли обсуждать то, что не могли обсуждать раньше; нашел выход для себя из трудных ситуаций; узнали о себе больше; научились открыто выражать свое мнение и не бояться этого; получили информацию о вредных привычках.

Таким образом, результаты опроса на тему: «Выявление отношения учащихся к никотиновой, алкогольной и наркотической зависимости» показали, что существует необходимость профилактики пристрастия молодежи к наркомании, алкоголизма и курению. Оптимальный вариант изменения поведенческих реакций и отношения подростков к вредным привычкам на наш взгляд – это систематическое проведение классных часов с использованием игровых ситуаций и тренинговых упражнений. Чтение лекций о пагубном влиянии алкоголя, наркотиков и никотина на организм человека, а также консультирование педагогов, классных руководителей и родителей учащихся по данной проблеме. В 2005 – 2006 учебном году были использованы и апробированы некоторые элементы программы при работе с детьми «группы риска» и учащимися образовательного учреждения. По результатам анонимного опроса были проведены индивидуальные консультации учащихся, родителей и педагогов. Результаты анонимного опроса также были заслушаны на совещании при директоре школы. Таким образом, следует отметить, что данная программа поможет классным руководителям, социальным педагогам, школьным психологам намного лучше узнать своих учеников, и это даст возможность спроектировать культуру организации класса, где каждый достигнет высокого уровня личностных достижений.

Заключение.

На предлагаемых занятиях, часах общения, на уроках психологии учащиеся смогут овладеть искусством общения, умениями находить выходы из жизненных всевозможных ситуаций, определить свои творческие способности, научатся прогнозировать свои и чужие поступки и поведение, научатся познавать себя и других в современном мире. Такая программа очень полезна в школах, так как поможет классным руководителям, учителям, школьным психологам, социальным педагогам, всем тем, кто работает с детьми девиантного поведения, лучше узнать своих учеников, направить их энергию, интеллектуальные и психические возможности в нужное русло, развить их внутренний потенциал. Задачи ведущего программы: дать участникам группы информацию, организовать процесс групповой работы и главное – самому в общении с группой

демонстрировать партнерский стиль взаимоотношений. Постоянная психологическая поддержка дает ребятам больше, чем час дискуссии на эту тему. Слушая каждого участника, реагируя на его переживания и обеспечивая адекватную обратную связь, ведущий может создать в группе атмосферу доверия и взаимопомощи. Творческий коллектив надеется, что данная работа будет использоваться в школах и поможет учителям, школьным психологам, социальным педагогам.

Список литературы

1. Бадмаев, С. А.

Психологическая коррекция отклоняющегося поведения школьников [Текст] / С. А. Бадмаева. – М.: Изд-во «ВЛАДОС», 1997. – 240 с.

2. Белкин, А. С.

Внимание – ребёнок. Причины, диагностика, предупреждение отклонений в поведении школьников [Текст] / А. С. Белкина. – Свердловск.: Сред.-Урал.кн.изд-во, 1981. – 125 с.

3. Бодалёв, А. А., Столин, В. В.

Общая психодиагностика [Текст] / А. А. Бодалёва, В. В. Столина. – СПб.: Изд-во «Речь», 2002. – 440 стр.

4. Личко, А. Е.

Основные типы нарушителей поведения у подростков. Патологические нарушения поведения у подростков [Текст] / А. С. Личко. – Л., 1973, - 216 с.

5. Мадорский, Л. Р., Зак, А. З.

Глазами подростков [Текст]: кн. для учителя / Л. Р. Мадорского, А. З. Зак. – М.: Просвещение, 1991. – 95 с.

6. Немов, Р. С.

Психология. [Текст]: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 2 кн. Кн. 2. Психология образования / Р. С. Немова. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, - 1994. – 496 с.

7. Психологические тесты [Текст] / Под ред. А. А. Карелина: В 2т. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – т.1. – 312 с.: ил.

8. Психологические тесты [Текст] / Под ред. А. А. Карелина: В 2т. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – т.2. – 248 с.: ил.

9. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. – 4-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 128 с.

10. Семенюк, Л. М.

Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции [Текст]: учебное пособие / Л. М. Семенюк. – 2-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2003. – 96 с.

