

Муниципальное автономное образовательное учреждение ПГО
"Политехнический лицей № 21 "Эрудит"



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ПГО
«Политехнический лицей № 21
«Эрудит»
Л.В.Высоцкая
« 2 » сентября 20 21 г.

Психолого-педагогическая профилактическая программа

"Профилактика аддиктивного поведения старшеклассников и подростков:

"По островам свободы, надежды и здоровья""

Аннотация

Актуальность и перспективность

В настоящее время в России активно изменяется ситуация в области профилактики зависимости от ПАВ. От декларативного признания необходимости профилактической активности общество переходит к позиции решительных действий (реализация разнообразных программ, акций и т.п.). Первичная профилактика зависимости от психоактивных веществ опирается в своей основе на долгосрочную общегосударственную политику, направленную на формирование в обществе непримиримого отношения к употреблению наркотиков и имеет целью предупредить начало употребления ПАВ, усилить факторы защиты, препятствующие началу употребления, и уменьшить факторы риска употребления психоактивных веществ.

За последнее десятилетие появились новые формы зависимого поведения, в том числе, не всегда связанные с употреблением психоактивных веществ: «пивной» алкоголизм, интернетзависимость, киберзависимость, игровая зависимость, зависимость от сотовых телефонов. Этому способствуют многие социально-экономические (низкий уровень жизни, ослабление семейного института, деморализация отдельных слоев населения, в том числе и отдельных источников СМИ и др.) и связанные с этим организационно-педагогические условия взросления подрастающего поколения (платные дополнительные образовательные услуги и дополнительное образование доступно не всем слоям населения, по-прежнему не восстановлено количество клубов по месту жительства, малочисленны вновь организуемые детские организации и движения и т.д.).

В условиях такой ситуации возлагается ответственность за профилактику аддиктивного поведения детей и подростков (addiction – пагубная привычка - злоупотребление одним или несколькими химическими веществами, протекающими на фоне измененного состояния сознания) на общеобразовательные учреждения, на созданную в ней систему воспитания и

психолого-педагогической профилактики различных форм зависимого поведения, обеспечение социально-психологической поддержки адаптации подростков в современном мире.

Принятие концепции компетентного подхода в образовании требует модернизации программ профилактики зависимого поведения, делая акцент на развитие у подростков и молодежи субъектно-деятельностной позиции относительно своей личности, своей жизни.

Главная отличительная черта профилактической работы – разъяснение подросткам не только медицинских последствий употребления ПАВ, но и последствий социальных. Кроме того, разработка нового специфического подхода к профилактике злоупотребления ПАВ предполагает обучение подростков новым формам поведения, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый и эффективный жизненный стиль.

Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы

Основополагающими документами при написании программы стали:

1. Конституция Российской Федерации (12 декабря 1993 г.) с учетом поправок, внесенных законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30 декабря 2008 г. №6-ФКЗ и от 30 декабря 2008 г. №7-ФКЗ;

2. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» № 124-ФЗ от 24 июля 1998 г.;

3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ОО) от 17 декабря 2010 г. № 1897;

5. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования ФГОС С(П)ОО от 17 мая 2012 г. N 413

6. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы (утв. Указом Президента РФ от 01.06.2012 N 761);

7. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 - 2020 годы (Распоряжение правительства РФ от 22 ноября 2012 г. № 2148-р);

8. Приказ Минобразования РФ "О Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде" от 28.02.2000 N 619;

9. Письмо Минобразования РФ "О Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде" от 05.09.2011 N МД-119706;

10. Федеральный закон "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" (с изменениями и дополнениями) от 24 июня 1999 г. N 120-ФЗ;

11. Письмо Министерства образования и науки России, МВД России и ФСКН России «Об организации работы по предупреждению и пресечению правонарушений, связанных с незаконным оборотом наркотиков в образовательных учреждениях» от 21.09.2005г. № ВФ-137/06;

12. Уголовный кодекс РФ "Ответственность за преступление против здоровья населения и общественной нравственности (ст. 228-234) и вовлечение несовершеннолетних в немедицинское употребление средств, влекущих к одурманиванию (ст. 210-224)";

13. Указ Президента Российской Федерации N 690 от 9 июня 2010 года «Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года»;

Методологической и теоретической основой программы послужили:

1. Принцип системного подхода в психологии (Б. Ф. Ломов, К. К. Платонов);

2. Принципы деятельностного подхода (А. Н. Леонтьев, К. А. Абульханова-Славская, В. Н. Мясищев, С. Л. Рубинштейн, В. В. Рубцов, В. Я. Ляудис и др.);

3. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними (А.Г. Макеева, Л.М. Шипицина, Березин С.В., Лисецкий К.С.);

4. Принципы учета возрастных особенностей и личностного роста (Выготский Л.С., Петровский А.В., Божович Л.И., Кулагина И.Ю., В.Н. Колюцкий, И.В. Дубровина, А.А. Реан)

5. Организация активного социально-психологического обучения на основе законов продуктивного межличностного общения (Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М., Бодалев А.А., Макшанов С.И. Большаков В.Ю., Н.Ю. Хрящева).

6. Теоретические закономерности формирования установок, зависимостей и осознанного противостояния влиянию (Узнадзе Д.Н. , Палмер Дж., Палмер Л. , Сидоренко Е.В. Спиркин А.Г., Франкл В.).

Практическая направленность

Работа по данной программе направлена на формирование у учащихся старших классов навыков самоопределения в области устойчиво отрицательного отношения к употреблению психоактивных веществ, а также другого рода проявлений девиантного поведения и формирования зависимостей (аддикций), выработку позитивных способов отреагирования на провокационные предложения со стороны сверстников или взрослых, осознание альтернатив и нравственно-ценностных жизненных смыслов, наработку способов позитивного поведения.

Новизна и практическая значимость программы заключается в подготовке старшеклассников-волонтеров, которые транслируют (пропагандируют) свои знания для учащихся старшего подросткового возраста:

- учащиеся становятся ведущими профилактических лекториев: сами создают лекции, презентации, фильмы об аддиктивном поведении;
- проходят тренинг «Основы тренерских умений» где знакомятся с особенностями ведения групповых занятий;
- участвуют в разработке и проводят профилактическо-познавательную игру «По островам надежды и здоровья».

Данная программа предполагает охватить активной профилактикой отклоняющегося поведения большое количество учащихся старших (≈ 30 человек) и средних классов (8 класс ≈ 100 человек), каждому участнику развивать субъектную позицию в осознанном активном противодействии вредным привычкам и другим формам аддиктивного поведения.

Цель и задачи

Цель программы – профилактика аддиктивного поведения старшеклассников и подростков через осознание ценностно-жизненных смыслов и эмоционально-поведенческих альтернатив.

Задачи:

— информирование старшеклассников о действиях и последствиях злоупотребления психоактивными веществами и различным формам манипулирования поведением;

— формирование отрицательного отношения к употреблению психоактивных веществ и иных зависимостей,

— развитие внутренних критериев самооценки, формирование позитивного самовосприятия и самоотношения;

— обучение навыкам саморегуляции, изменение стереотипов эмоционального реагирования;

— развитие функциональных стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих употреблению психоактивных веществ и противостоянию манипуляциям;

— обучение старшеклассников тренерским навыкам, технологиям работы с группой подростков;

— подготовка старшекласников-волонтеров, способных транслировать полученные знания для учащихся старшего подросткового возраста, актуализировать установки подростков на здоровый образ жизни, обучить подростков элементарным навыкам противодействия манипуляциям, формирующим зависимости

Адресат: старшекласники (учащиеся 10-11 классов – целевая группа) и подростки 8 классов (опосредованная целевая группа).
Количество участников в группе – 30 – 36 учащихся старших классов и 100 человек подростков.

Продолжительность программы

Продолжительность программы 36 часов, её реализация может варьировать от 2,5 до 6 месяцев в зависимости от частоты встреч.

Программа состоит из трех этапов.

1. **Мотивационно-диагностический этап:** направлен на формирование интереса к рассмотрению данной проблемы и определение исходного уровня информированности старшекласников по данной проблеме, а так же выявление особенностей эмоционально-личностной и поведенческой сферы учащихся.

2. **Деятельностный этап:** состоит из трех блоков (в соответствии с учебно-тематическим планом):

- проведение тренинговых занятий со старшекласниками, направленных на актуализацию личностных ресурсов, развитие навыков саморефлексии, формирование устойчивой системы ценностей и навыков поведения, исключающего возникновение зависимости от ПАВ;
- подготовка учащихся-ведущих профилактических лекториев: старшекласники сами создают лекции, презентации, фильмы об аддиктивном поведении;
- проведение старшекласниками профилактическо-познавательной

игры «По островам надежды и здоровья» с учащимися 8-х классов.

3. *Оценочный этап* (контроль за реализацией программы). На данном этапе осуществляется оценка результатов и определение эффективности программы, выявление трудностей при реализации и путей их преодоления, определения дальнейших направлений работы.

Ожидаемые результаты реализации программы

Сформированность у участников программы отрицательное отношение к употреблению психоактивных веществ:

Промежуточные результаты:

- повышение уровня информированности старшеклассников и подростков о действиях и последствиях злоупотребления ПАВ, а также механизмов формирования нехимических зависимостей;
- повышение уровня развития коммуникативных и лидерских качеств старшеклассников;
- достижение положительных изменений в показателях развития эмоционально-личностной и поведенческой сферы старшеклассников;
- формирование умения у старшеклассников работать с группой, способность транслировать знания; формировать установки подростков на здоровый образ жизни, обучить подростков элементарным навыкам противодействия манипуляциям, формирующим зависимости.
- развитие волонтерской работы по расширению позитивно настроенной молодежи, устойчивой к действию стрессогенных факторов, а так же формированию ценности здорового образа жизни и оптимального стиля поведения у учащихся.

Итоговые результаты

- расширение диапазона поведенческого репертуара (использование конструктивных стратегий поведения) подростков – участников деловой профилактической игры;

- формирование осознанности ценностно-нравственного выбора поведения, независимого от манипулятивных влияний деструктивного социума;
- подготовка старшеклассников-волонтеров, способных транслировать полученные знания для учащихся старшего подросткового возраста;
- овладение старшими подростками элементарными навыками действия и противостояния манипуляциям, формирующим у них аддикции.

Сведения о практической апробации программы

Даная профилактическая программа реализуется на базе муниципального общеобразовательного учреждения городского округа Тольятти «Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 94» г.о. Тольятти с 2002 года по настоящее время, корректируется согласно появляющимся актуальным проблемам социума (см. рефлексивный отчет).

Учебный план программы

«Профилактика аддиктивного поведения старшеклассников и подростков: «По островам свободы, надежды и здоровья»»

Цель и задачи

Цель программы – профилактика аддиктивного поведения старшеклассников и подростков через осознание ценностно-жизненных смыслов и эмоционально-поведенческих альтернатив.

Задачи:

— информирование старшеклассников о действиях и последствиях злоупотребления психоактивными веществами и различным формам манипулирования поведением;

— формирование навыков самоопределения к отрицательному отношению употребления психоактивных веществ и иных зависимостей,

— развитие внутренних критериев самооценки, формирование позитивного самовосприятия и самоотношения;

— обучение навыкам саморегуляции, изменение стереотипов эмоционального реагирования;

— развитие функциональных стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих употреблению психоактивных веществ и противостоянию манипуляциям;

— обучение старшеклассников тренерским навыкам, технологиям работы с группой подростков;

— подготовка старшеклассников-волонтеров, способных транслировать полученные знания для учащихся старшего подросткового возраста, актуализировать установки подростков на здоровый образ жизни, обучить подростков элементарным навыкам противодействия манипуляциям, формирующим зависимости

Адресат: старшеклассники (учащиеся 10-11 классов – целевая группа) и подростки 8 классов (опосредованная целевая группа).

Количество участников в группе – 30 – 36 учащихся старших классов и 100 человек подростков.

Срок обучения: 36 часов

Режим занятий: тренинговые занятия 2 часа в сессию; профилактическо-познавательная игра 4 часа.

№	наименование блоков (разделов)	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретич.	практич.	
1	Манипуляции, зависимости, ПАВ: плен или свобода	4	1	3	Анкетирование тест КОС Результаты беседы Результаты экспресс-собеседования
2	Познай себя	6	2	4	Анализ рефлексивных высказываний участников
3	Технология выбора	10	2	8	Анализ действий участников Анализ рефлексивных высказываний
4	Я – «Тренер»	10	1	9	Анализ действий участников Анализ рефлексивных высказываний
5	Игра «По островам надежды и здоровья» с подростками 8-х классов.	4	-	4	Рефлексия Анализ результатов деятельности
6	Правда жизни	2	-	2	Тестирование тест КОС анкетирование
Итого		36	6	30	

Учебно-тематический план программы

«Профилактика аддиктивного поведения старшеклассников и подростков:

«По островам свободы, надежды и здоровья»»

Цель и задачи

Цель программы – профилактика аддиктивного поведения старшеклассников и подростков через осознание ценностно-жизненных смыслов и эмоционально-поведенческих альтернатив.

Задачи:

— информирование старшеклассников о действиях и последствиях злоупотребления психоактивными веществами и различным формам манипулирования поведением;

— формирование навыков самоопределения к отрицательному отношению употребления психоактивных веществ и иных зависимостей,

— развитие внутренних критериев самооценки, формирование позитивного самовосприятия и самоотношения;

— обучение навыкам саморегуляции, изменение стереотипов эмоционального реагирования;

— развитие функциональных стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих употреблению психоактивных веществ и противостоянию манипуляциям;

— обучение старшеклассников тренерским навыкам, технологиям работы с группой подростков;

— подготовка старшеклассников-волонтеров, способных транслировать полученные знания для учащихся старшего подросткового возраста, актуализировать установки подростков на здоровый образ жизни, обучить подростков элементарным навыкам противодействия манипуляциям, формирующим зависимости

Адресат: старшеклассники (учащиеся 10-11 классов – целевая группа) и подростки 8 классов (опосредованная целевая группа).

Количество участников в группе – 30 – 36 учащихся старших классов и 100 человек подростков.

Срок обучения: 36 часов

Режим занятий: тренинговые занятия 2 часа; профилактическо-познавательная игра 4 часа

№	наименование блоков (разделов)	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретич.	практич.	
1	Манипуляции, зависимости, ПАВ: плен или свобода	4	1	3	Анкетирование тест КОС
1.1.	Проблема формирования химической и нехимической зависимости в подростковой среде	2	0,5	1,5	Результаты беседы
1.2.	Механизмы формирования и существования аддикций, /зависимостей.	2	0,5	1,5	Результаты экспресс-собеседования
2	Познай себя	6	2	4	Анализ рефлексивных высказываний и действий участников
2.1.	Поймай свое желание	2	0,5	1,5	Анализ и рефлексивных высказываний действий участников
2.2.	Пойми свою эмоцию	2	0,5	1,5	Анализ и рефлексивных высказываний действий участников
2.3.	Учись владеть собой	2	1	1	Анализ и рефлексивных высказываний действий участников
3	Технология выбора	10	2	8	
3.1.	Общение в моей жизни	4	0,5	3,5	Анализ рефлексивных высказываний
3.2.	Групповое давление	2	0,5	1,5	Анализ действий участников Анализ рефлексивных высказываний
3.3.	Учусь говорить нет	2	0,5	1,5	Анализ действий участников Анализ рефлексивных высказываний
3.4.	Сделай правильный выбор – искусство убеждать	2	0,5	1,5	Анализ действий участников Анализ рефлексивных

					высказываний
4	Я – «Тренер»	10	1	9	
4.1.	Тренинг «Основы тренерских умений»	8	0,5	7,5	Анализ действий участников
4.2.	Проектирую, защищаю, внедряю.	2	0,5	1,5	проект
5	Игра «По островам надежды и здоровья» с подростками 8-х классов.	4	-	4	Рефлексия Анализ результатов деятельности
6	Правда жизни	2	-	2	Тестирование тест КОС анкетирование
Итого		36	6	30	

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

«Профилактика аддиктивного поведения старшеклассников и подростков: «по островам свободы, надежды и здоровья»»

Пояснительная записка

Актуальность и перспективность

В настоящее время в России активно изменяется ситуация в области профилактики обеспечения психологической безопасности детей и подростков от пагубного влияния различных деструктивных социальных явлений, в результате которых формируется «аддикции» (зависимости). В настоящее время остро ставятся вопросы о профилактике и коррекции аддиктивного поведения детей и подростков (addiction – пагубная привычка - злоупотребление одним или несколькими химическими веществами, протекающими на фоне измененного состояния сознания). Появляются новые формы зависимого поведения, в том числе, не всегда связанные с употреблением психоактивных веществ: «пивной» алкоголизм, интернетзависимость, киберзависимость, игровая зависимость, зависимость от сотовых телефонов. В последние годы эмоциональным состоянием, поведением подростков манипулируют социальные сети, привлекая детей в различные группы, подталкивают участников групп к необдуманным, а порой необратимым поступкам. Этому способствуют многие социально-экономические (низкий уровень жизни, ослабление семейного института, деморализация отдельных слоев населения, в том числе и отдельных источников СМИ и др.) и связанные с этим организационно-педагогические условия взросления подрастающего поколения (платные дополнительные образовательные услуги и дополнительное образование доступно не всем слоям населения, по-прежнему не восстановлено количество клубов по месту жительства, малочисленны вновь организуемые детские организации и движения и т.д.).

В условиях такой ситуации возлагается ответственность за профилактику зависимого поведения на общеобразовательные учреждения, на созданную в ней систему воспитания и психолого-педагогической профилактики различных форм зависимого поведения, обеспечение социально-психологической поддержки адаптации подростков в современном мире.

Формирование здорового образа жизни обучающихся является неотъемлемой частью психолого-педагогического сопровождения в современной школе в условиях реализации ФГОС. Введение новых федеральных образовательных стандартов представляет новый этап в подходах к вопросам здоровьесбережения обучающихся и задает следующие ориентиры.

Основные ориентиры ФГОС по ЗОЖ

Начальное общее образование	Основное общее образование	Среднее полное общее образование
укрепление физического и духовного здоровья обучающихся; становление личностных характеристик выпускника: ученик, выполняющий правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.	обеспечение духовно-нравственного развития, воспитания обучающихся и сохранения их здоровья; становление личностных характеристик выпускника: ученик, осознанно выполняющий правила здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды	становление личностных характеристик выпускника: ученик, осознанно выполняющий и пропагандирующий правила здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни.

На этапе обучения в средней школе реализация основной программы необходимо обеспечить в аспекте здоровьесбережения: развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование позитивной самооценки, самоуважения, конструктивных способов самореализации; устойчивого развития территории экологического здоровьесберегающего просвещения населения, профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ, профилактики инфекционных заболеваний; убеждённости в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Согласно ФГОС, у выпускников старшей школы предполагается сформировать принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, систематически заниматься спортивно-оздоровительной деятельностью, а также неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Главной отличительной чертой профилактической работы становится не только разъяснение подросткам медицинских и социальных последствий формирования зависимости от употребления психоактивных веществ и нехимических аддикций (киберзависимость, номофобия (зависимость от

сотовых телефонов, игровая зависимость, фанатическое поведение), но и разъяснение подросткам психологического механизма формирования аддикций, элементов самодиагностики и обучение таким формам поведения, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый и эффективный жизненный стиль и противостоять провокациям со стороны деструктивного социума.

Именно подростки становятся мишенью асоциальных проявлений. Возрастные особенности данного периода жизни, а в частности: чувство взрослости, желание проявлять эмансипацию от взрослых, склонность к риску как потребность личностного самопознания, эмоциональное состояние периода кризиса («эмоциональный маятник»), сложности волевой саморегуляции, острая потребность в интимно-личностном общении и статусе в социуме, несформированность мировоззрения и ориентированность на поведение «кумира» - реального и вымышленного значимого взрослого, - эти особенности психики подростка делают его податливым для манипуляций и провокаций со стороны деструктивного социума.

Учащиеся старшего школьного возраста в целом обладают более сформированной Я – концепцией, устойчивой эмоционально-волевой сферой, избирательным подходом к выбору партнеров по общению и уже готовностью выполнять социально-значимые функции по проведению мероприятий на транслирование знаний, организацию досуга учащихся, более младших по возрасту. В периоде ранней юности (15 – 18 лет – старший школьный возраст) юноши и девушки становятся активными волонтерами, вожатыми, входят в структуры школьного самоуправления и оказывают существенную помощь в профилактике деструктивного поведения подростков. Также в числе ориентиров ФГОС по формированию здорового и безопасного образа жизни указываются числе личностных характеристик выпускника осознанное выполнение и пропаганда правил здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни.

Поэтому в качестве адреса – целевой группы программы выбраны учащиеся старших классов как носители информации о профилактике здорового и безопасного образа жизнедеятельности, а группа благополучателей (опосредованная целевая группа) – подростки средней школы (8 класс).

Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы

Основополагающими документами при написании программы стали:

1. Конституция Российской Федерации (12 декабря 1993 г.) с учетом поправок, внесенных законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30 декабря 2008 г. №6-ФКЗ и от 30 декабря 2008 г. №7-ФКЗ;

2. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» № 124-ФЗ от 24 июля 1998 г.;

3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО) от 17 декабря 2010 г. № 1897;

5. Федеральный государственный образовательный стандарт основного полного общего образования ФГОС С(П)ОО от 17 мая 2012 г. N 413

6. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы (утв. Указом Президента РФ от 01.06.2012 N 761);

7. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 - 2020 годы (Распоряжение правительства РФ от 22 ноября 2012 г. № 2148-р);

8. Приказ Минобрнауки РФ "О Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде" от 28.02.2000 N 619;

9. Письмо Минобразования РФ "О Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде" от 05.09.2011 N МД-119706;

10. Федеральный закон "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" (с изменениями и дополнениями) от 24 июня 1999 г. N 120-ФЗ;

11. Письмо Министерства образования и науки России, МВД России и ФСКН России «Об организации работы по предупреждению и пресечению правонарушений, связанных с незаконным оборотом наркотиков в образовательных учреждениях» от 21.09.2005г. № ВФ-137/06;

12. Уголовный кодекс РФ "Ответственность за преступление против здоровья населения и общественной нравственности (ст. 228-234) и вовлечение несовершеннолетних в немедицинское употребление средств, влекущих к одурманиванию (ст. 210-224)";

13. Указ Президента Российской Федерации N 690 от 9 июня 2010 года «Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года».

Методологической и теоретической основой программы послужили:

1. Принцип системного подхода в психологии (Б. Ф. Ломов, К. К. Платонов);
2. Принципы деятельностного подхода (А. Н. Леонтьев, К. А. Абульханова-Славская, В. Н. Мясищев, С. Л. Рубинштейн, В. В. Рубцов, В. Я. Ляудис и др.);
3. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними (А.Г. Макеева, Л.М. Шипицина, Березин С.В., Лисецкий К.С.);
4. Принципы учета возрастных особенностей и личностного роста (Выготский Л.С., Петровский А.В., Божович Л.И., Кулагина И.Ю., В.Н. Колюцкий, И.В. Дубровина, А.А. Реан)

5. Организация активного социально-психологического обучения на основе законов продуктивного межличностного общения (Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М., Бодалев А.А., Макшанов С.И. Большаков В.Ю., Н.Ю. Хрящева).
6. Теоретические закономерности формирования установок, зависимостей и осознанного противостояния влиянию (Узнадзе Д.Н. , Палмер Дж., Палмер Л. , Сидоренко Е.В. Спиркин А.Г., Франкл В.).

Практическая направленность

Работа по данной программе направлена на формирование у учащихся старших классов навыков самоопределения в области устойчиво отрицательного отношения к употреблению психоактивных веществ, а также другого рода проявлений девиантного поведения и формирования зависимостей (аддикций), выработку позитивных способов отреагирования на провокационные предложения со стороны сверстников или взрослых, осознание альтернатив и нравственно-ценностных жизненных смыслов, наработку способов позитивного поведения.

Новизна и практическая значимость программы заключается в подготовке старшеклассников-волонтеров, которые транслируют свои знания для учащихся старшего подросткового возраста:

- учащиеся становятся ведущими профилактических лекториев: сами создают лекции, презентации, фильмы об аддиктивном поведении;
- проходят тренинг «Основы тренерских умений» где знакомятся с особенностями ведения групповых занятий;
- участвуют в разработке и проводят профилактическо-познавательную игру «По островам надежды и здоровья».

Данная программа предполагает охватить активной профилактикой отклоняющегося поведения большое количество учащихся старших (≈ 30 человек) и средних классов (≈ 100 человек), каждому участнику развивать субъектную позицию в осознанном активном противодействии вредным привычкам и другим формам аддиктивного поведения.

Цель и задачи

Цель программы – профилактика аддиктивного поведения старшеклассников и подростков через осознание ценностно-жизненных смыслов и эмоционально-поведенческих альтернатив.

Задачи:

— информирование старшеклассников о действиях и последствиях злоупотребления психоактивными веществами и различными формам манипулирования поведением;

— формирование навыков самоопределения к отрицательному отношению употребления психоактивных веществ и иных зависимостей,

— развитие внутренних критериев самооценки, формирование позитивного самовосприятия и самоотношения;

— обучение навыкам саморегуляции, изменение стереотипов эмоционального реагирования;

— развитие функциональных стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих употреблению психоактивных веществ и противостоянию манипуляциям;

— обучение старшеклассников тренерским навыкам, технологиям работы с группой подростков;

— подготовка старшеклассников-волонтеров, способных транслировать полученные знания для учащихся старшего подросткового возраста, актуализировать установки подростков на здоровый образ жизни, обучить подростков элементарным навыкам противодействия манипуляциям, формирующим зависимости

Адресат: старшеклассники (учащиеся 10-11 классов – целевая группа) и подростки 8 классов (опосредованная целевая группа).

Количество участников в группе – 30 – 36 учащихся старших классов и 100 человек подростков.

Адресат: старшеклассники (учащиеся 10-11 классов). Группа участников формируется из числа желающих старшеклассников, мотивированных на саморазвитие, на развитие коммуникативных и лидерских способностей, желающих принять активное участие в продвижении ценностей здорового образа жизни.

Структура и содержание программы

Программа состоит из 6 блоков, каждый из которых логически связан между собой.

Раздел I «Манипуляции, зависимости, ПАВ: плен или свобода?» в дискуссионно-информационной форме знакомит участников программы с теоретическими основами формирования химической и нехимической зависимости. Раздел знакомит с особенностями подросткового возраста, в котором школьники чаще всего подвержены попаданию в зависимости от деструктивных социальных явлений. Для глубокого анализа проблемы старшеклассникам предлагается обратиться к собственному опыту, опыту своих друзей, знакомых, проанализировать примеры из источников психологической литературы и средств массовой информации.

Второй темой в данном разделе является «Механизмы формирования и существования аддикций, /зависимостей», где в форме ролевой игры анализируются «педали», «струны», «крючки», основанные на возрастных потребностях подростка, повергающие у них сначала интерес к различного рода употреблению психоактивных веществ, либо к другим деструктивным проявлениям социума (игры в соцсетях, деструктивные группы и прочее).

В ходе направленной дискуссии участники приходят к выводу о том, употребление ПАВ, уход от продуктивного социума к деструктивным проявлениям действительности – свобода или зависимость.

Раздел II «Познай себя» направлен на развитие сензитивности к самому себе в различных условиях. Старшеклассники обучаются обнаруживать, осознавать, вербализовывать свои желания, эмоции, изображать их в виде различных образов, научаются обсуждать с другими участниками желания и

эмоции. Старшеклассники учатся осваивать навыки саморегуляции и самоконтроля.

Раздел III «Технология выбора» посвящен развитию коммуникативных навыков, как в благоприятных, так и в неблагоприятных условиях, в условиях группового давления. В рамках данного раздела учащиеся старших классов отрабатывают навыки отказа «Учусь говорить нет», а также правила аргументации и убеждения.

Раздел IV «Я – тренер» содержит для реализации две темы: овладение участниками элементами проектирования «Проектирую, защищаю, внедряю» (групповой проект). Далее в течение 8 часов участники проходят тренинг «Основы тренерских умений» с целью последующего участия в качестве ведущих профилактическо-познавательной игре «По островам надежды и здоровья».

Таким образом, программа состоит из теоретических блоков, включающих в себя информацию об отклоняющемся, в том числе, аддиктивном поведении, способах его профилактики, о методах активного социально-психологического обучения и влияния, способствующих формированию тех черт характера и психологических умений, которые позволяют противостоять негативному влиянию (позитивная самооценка, навыки уверенного поведения, умение в случае необходимости обратиться за помощью и т.д.).

Практический блок включает в себя три части, две из которых разработаны на основе идеи Самарского Центра социализации молодежи (Программа «Свежий ветер»). В первую часть включена практическая подготовка старшеклассников-ведущих профилактической лекторий. Старшеклассники сами создают лекции, презентации, фильмы об аддиктивном поведении и проводят занятия (2-3 в средних классах). Далее они проходят подготовку как ведущие деловой профилактически-познавательной игры «По островам надежды и здоровья». Старшеклассники учатся организовывать для социально-психологического взаимодействия группы подростков, подбирать и **подавать** необходимый материал, по

возможности, внести свои «авторские острова», если они соответствуют цели игры. Третья часть - деловая профилактически-познавательная игра «По островам надежды и здоровья» – это активно-деятельностная социально-психологическая игра для учащихся старших классов и подростков, проводимая в русле здоровьесберегающей педагогики, а также способствующая социализации молодежи.

Данная программа предполагает охватить активной профилактикой зависимого поведения большое количество учащихся старших (≈ 30 человек) и средних классов (≈ 100 человек), каждому участнику развивать субъектную позицию в осознанном активном противодействии вредным привычкам и другим формам аддиктивного поведения.

Основными принципами реализации программы являются:

- Активность – активность каждого участника программы, возможность влиять на элементы содержания программы, корректировать их с точки зрения изменения современных условий и согласно личностным запросам участников программы.

- Польза – осознание полезности каждого этапа программы, связи с возможностью решения жизненных проблем учащихся.

- Соразвитие - индивидуально-групповой, совместный субъект-субъектный деятельностный процесс, в результате которого через рефлексопрактику и цикловую детерминацию формируется самосознание его участников, актуализируется как процессы развития и саморазвития личности каждого субъекта данного содействия, так и группы, не нарушая индивидуальности каждого, напротив, обогащая ею группу, закрепляются навыки сознательного управления своим поведением.

- Творчество – возможность каждого из участников группы внести свой творческий вклад в разработку тем программы, лекций и презентаций, сценарий деловой игры.

- Компетентностный подход – развитие компетентностей: информационной, технологической, готовности решать проблемы,

коммуникативной, социальной, саморазвития, а также компетентностей здоровьесбережения, эффективного, безопасного общения, готовности осознанно противостоять провокациям внешнего мира и ложных стереотипов, влекущих за собой возникновение аддиктивного поведения, а также готовности корректно влиять на сверстников в формировании у них осознанно устойчивого поведения.

Описание используемых методик, технологий

В ходе реализации программы используются следующие методы техники:

Техники представления информации

- Короткие лекции
- Систематизированные обзоры
- Программированные инструкции
- Анализ оценок и самооценок
- Рисуночные методики
- Дискуссия

Имитационные техники

- Ролевая игра
- Деловая игра
- Анализ конкретных случаев
- Психогимнастика
- Мозговой штурм

Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы

В реализации данной программы могут принять участие обучающиеся старшей школы (10 – 11 класс, возможно и 9-ый класс), мотивированные, юноши и девушки, готовые к освоению материалов программы.

Противопоказаниями для участия могут являться категорические нежелание стать участником программы, а также высокий уровень агрессивности в

межличностных отношениях при отказе обеспечивать себе самоконтроль.

Также противопоказанием может служить РАС. В большинстве своем участие в программе не имеет противопоказаний.

Количество участников в группе старшеклассников – 30 - 36 и подростков во время проведения игры – 100 учащихся.

Обеспечение гарантии прав участников программы:

При составлении программы учитывались положения и пункты нормативно-правовых документов:

- Конституцией Российской Федерации
- Положение Конвенции ООН о правах ребенка, принятой Генеральной Ассамблеей ООН 20.11. 1989 г., ратифицированной третьей сессией Верховного Совета СССР 13.06. 1990 г.;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция).
- Федеральный закон «О персональных данных» от 27.07.2006 N 152-ФЗ (последняя редакция)
- Этический кодекс педагога-психолога
- Локальный акт образовательной организации «Положение об организации психолого-педагогической службы»
- Устный договор участников программы и специалистов, реализующих программу о целях, задачах и планируемых результатах
- Устные Правила реализации программы: уважение к участникам программы, конфиденциальность тренинговых процедур.

Сферы ответственности.

Основные права и обязанности специалистов и учреждения, на базе которого реализовывалась программа, определялся договором о безвозмездном оказании услуг, который был заключен перед началом работы.

Перед началом реализации программы были ознакомлены родители обучающихся старших классов (родительское собрание) с целью и задачами программы, ее содержанием и режимом проведения, а также родители обучающихся восьмых классов об особенностях проведения профилактической игры «Путешествие по островам надежды и здоровья».

Ведущие программы принимают на себя ответственность по реализации содержания программы, обучающиеся старшей школы – участники программы на основании собственного заявления заявляют о своем желании участвовать в программе и принимать все правила проведения программы.

В организации обучающихся восьмых классов для участия в профилактической игре «По островам надежды и здоровья» ответственность возлагается на классных руководителей.

Обучающиеся, включённые в программы, принимают на себя ответственность изучать материал программы и соблюдать правила программы.

Ресурсы для эффективной реализации программы.

Требования к специалистам, реализующим программу:

Развивающую программу может проводить специалист, имеющий психологическое образование, обладающий знаниями в области возрастной психологии, владеющий тренинговой и консультативной деятельностью!!! Психологу, ведущему занятия, необходимо обладать определенными личностными характеристиками, творческими и коммуникативными способностями, высокими рефлексивными навыками, а также умением владеть психологическими методами и техниками в работе.

Педагог-психолог, реализующий программу, должен обладать сформированными навыками психологического тренера, лектора, обладать знаниями в области проектирования. Для организации обучающихся восьмых классов для участия в профилактической игре «По островам надежды и здоровья» ведущий должен обладать организационными способностями.

Материально-техническое оснащение.

Для проведения занятий необходимо достаточно просторное помещение, чтобы у старшеклассников была возможность свободно передвигаться, общаться, готовиться к заданиям.

Для организации и проведения профилактической игры «По островам надежды и здоровья» необходимо 8 кабинетов, которые старшеклассники готовят к проведению своего острова, за который он отвечает.

Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий).

- Магнитофон или ноутбук для прослушивания CD-дисков (записи инструментальных фоновых мелодий);
- Принадлежности для рисования: гуашевые краски, кисти, баночки для воды, цветные и простые карандаши, фломастеры, маркеры, ластик, альбом для рисования, бумага формата А3, А2, А1;
 - клей, ножницы, картон, цветная бумага, пластилин, доска для лепки
 - бейджики;
 - магниты для крепления продуктов на доске;
 - мячик;
 - фишки для голосования
 - миниконспекты с информацией

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы.

Для реализации программы необходимы следующие учебные и методические материалы:

Раздаточный материал – памятки, кратные конспекты по темам тренинга (см. приложение):

Манипуляции, зависимости, ПАВ: плен или свобода (Проблема формирования химической и нехимической зависимости в подростковой

среды; Механизмы формирования и существования аддикций, /зависимостей)

Познай себя (Поймай свое желание, Пойми свою эмоцию, Учись владеть собой)

Технология выбора (Общение в моей жизни, Групповое давление, Учусь говорить нет, Сделай правильный выбор – искусство убеждать)

Я – «Тренер» (Тренинг «Основы тренерских умений», Проектирую, защищаю, внедряю).

Игра «По островам надежды и здоровья»

Требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы (библиотека, Интернет)

Для реализации Программы необходимо наличие библиотеки с литературой, перечисленной в списке литературы. Книжные варианты литературы могут заменить электронные версии источников. Необходим не менее одного компьютера с выходом в Интернет, сканер, принтер (черно-белый).

Продолжительность программы

Продолжительность программы 36 часов, её реализация может варьировать от 2,5 до 6 месяцев в зависимости от частоты встреч.

Программа состоит из трех этапов.

4. *Мотивационно-диагностический этап:* направлен на формирование интереса к рассмотрению данной проблемы и определение исходного уровня информированности старшеклассников по данной проблеме, а так же выявление особенностей эмоционально-личностной и поведенческой сферы учащихся.

5. *Деятельностный этап:* состоит из трех блоков (в соответствии с учебно-тематическим планом):

- проведение тренинговых занятий со старшеклассниками, направленных на актуализацию личностных ресурсов, развитие навыков саморефлексии, формирование устойчивой системы

ценностей и навыков поведения, исключающего возникновение зависимости от ПАВ;

- подготовка учащихся-ведущих профилактических лекториев: старшеклассники сами создают лекции, презентации, фильмы об аддиктивном поведении;
- проведение старшеклассниками профилактическо-познавательной игры «По островам надежды и здоровья» с учащимися 8-х классов.

6. *Оценочный этап* (контроль за реализацией программы). На данном этапе осуществляется оценка результатов и определение эффективности программы, выявление трудностей при реализации и путей их преодоления, определения дальнейших направлений работы.

Ожидаемые результаты реализации программы

Сформированность у участников программы отрицательное отношение к употреблению психоактивных веществ, умение противостоять манипуляциям и проводить просветительские мероприятия с обучающимися средних классов:

Промежуточные качественные результаты:

- повышение уровня информированности старшеклассников и подростков о действиях и последствиях злоупотребления ПАВ;
- достижение положительных изменений в показателях развития эмоционально-личностной и поведенческой сферы старшеклассников;
- умение старшеклассников работать с группой, способность транслировать знания; актуализировать установки подростков на здоровый образ жизни, обучить подростков элементарным навыкам противодействия манипуляциям, формирующим зависимости.
- развитие волонтерской работы по расширению позитивно настроенной молодежи, устойчивой к действию стрессогенных факторов, а так же формированию ценности здорового образа жизни и оптимального стиля поведения у учащихся.

Ожидаемые количественные результаты:

- Повышение не менее чем у 70% участников уровня коммуникативных навыков
- Повышение не менее чем у 95% осведомленности о вреде употреблении ПАВ, о формировании химической и нехимической зависимости у подростков
- Повышение не менее чем у 70% знаний о возрастной психологии подростков
- Повышение не менее чем у 70% навыков ведения беседы, тренингов, управленческих навыков.

Итоговые результаты

- расширение диапазона поведенческого репертуара (использование конструктивных стратегий поведения) подростков – участников деловой профилактической игры;
- формирование осознанности ценностно-нравственного выбора поведения, независимого от манипулятивных влияний деструктивного социума;
- подготовка старшеклассников-волонтеров, способных транслировать полученные знания для учащихся старшего подросткового возраста;
- овладение старшими подростками элементарными навыками действия и противостояния манипуляциям, формирующим у них аддикции.

Методы оценки результатов программы

Для оценки результатов программы используются следующие методы:

- анкетирование (Приложение)
- анализ рефлексивных высказываний – оценка субъективных переживаний участников в качестве положительной динамики изменений
- анализ результатов деятельности участников по критериям сформированности основных навыков, заявленных в программе

- анализ результатов опроса на знание возрастных особенности подростков

Начальная и итоговая диагностика:

- изучение коммуникативных и организаторских качеств (КОС)
- Диагностика сформированности установок на ЗОЖ
- Тест смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева

Сведения о практической апробации программы

Даная профилактическая программа реализуется на базе муниципального общеобразовательного учреждения городского округа Тольятти «Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 94» г.о. Тольятти с 2002 года по настоящее время, корректируется согласно появляющимся актуальным проблемам социума.

Содержание психолого-педагогической программы «Профилактика аддиктивного поведения старшекласников и подростков: «По островам свободы, надежды и здоровья»»

№	наименование блоков (разделов)	всего часов	в том числе		Содержание занятий	форма контроля								
			теоретич.	практич.										
1	Манипуляции, зависимости, ПАВ: плен или свобода	4	1,0	3,0		1) Анкетирование тест КОС								
1.1	Проблема формирования химической и нехимической зависимости в подростковой среде	2	0,25	1,75	<p>Цель: актуализация проблемы целеполагание участников. Знакомство участников, их ожидания от всего курса. Минилекция; Проблемы формирования химической и нехимической зависимости (текст – приложение -)</p> <p>От чего, кого можно зависеть?</p> <p>Химическая зависимость – развитие определенной реакции организма, вызывающей реакции необходимости, непереносимой нужды принять какое-либо вещество</p> <p>Нехимическая (или точнее аутохимическая) развитие определенной индивидуальной реакции на внешний объект необходимости, непереносимой нужды взаимодействовать с объектом (предмет, действие, человек, группа людей).</p> <p>Осознанность зависимости её внешнее проявление</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">Я сам осознаю</td> <td style="padding: 2px;">Я сам осознаю</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Другие видят эту зависимость</td> <td style="padding: 2px;">Другие НЕ видят эту зависимость</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Я сам НЕ осознаю</td> <td style="padding: 2px;">Я сам НЕ осознаю</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Другие видят эту зависимость</td> <td style="padding: 2px;">Другие НЕ видят эту зависимость</td> </tr> </table> <p align="center">1) Упражнение «Пульт управления».</p> <p>Что же это такое – пульт управления, кнопка, при помощи которой можно руководить человеком, помните в фильме</p>	Я сам осознаю	Я сам осознаю	Другие видят эту зависимость	Другие НЕ видят эту зависимость	Я сам НЕ осознаю	Я сам НЕ осознаю	Другие видят эту зависимость	Другие НЕ видят эту зависимость	2) Диагностика сформированности установок на ЗОЖ 3) Тест сиисложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева 4) Результаты беседы
Я сам осознаю	Я сам осознаю													
Другие видят эту зависимость	Другие НЕ видят эту зависимость													
Я сам НЕ осознаю	Я сам НЕ осознаю													
Другие видят эту зависимость	Другие НЕ видят эту зависимость													

				<p>«Приключения электроника»? – «Урри, ищи кнопку». А что такое марионетка? Это кукла, руки и ноги которой привязаны за ниточки. Ей управляет кукловод. Сама она не может управлять своим поведением, своими действиями. Кто из нас в жизни кукловоды, кто марионетки. Кто из нас легко поддается на манипуляции со стороны других людей, а кто сам манипулирует людьми, хотя это не гуманно.</p> <p>Я предлагаю вам побывать по очереди в той и другой роли, т.е. в роли марионетки и в роли кукловода.</p> <p>Участники усаживаются в круг и делятся по парам.</p> <p><i>Ведущий:</i> Сначала роль кукловода играет один участник, потом – второй.</p> <p>Кукловодам - придумать задание на 2-3 минуты. Он может приказывать и может руководить (передвигать руки, ноги, строить фигуры).</p> <p>Марионетка – выполняет <u>все</u> задания кукловода.</p> <p>Работает группа по кругу, когда работает одна пара, все остальные наблюдают за процессом. Обсуждение проходит после того, как все пары выполнили задания.</p> <p>Задания на рефлексю:</p> <p>Легко ли в роли кукловода, а в жизни? Трудно ли было в роли марионетки? Как можно связать с проблемой химической и нехимической зависимости? А с проблемой манипуляции?</p> <p>Человек, попавший в нехимическую или химическую зависимость или однажды попавший в зависимость от какого-либо асоциально направленного человека (вора, преступника) – это марионетка: делай с нами, что хочешь. А тонкую нить еще в начале можно разорвать (а лучше не привязываться за нее вообще), но потом это канат, который ты сам не в состоянии порой разорубить, даже если захочешь это сделать.</p> <p>Напишите каждый ту черту, ту привычку, с которой вам сложно расстаться, которая вами управляет. Привяжите её к</p>	
--	--	--	--	--	--

					<p>руке. Попередвигайтесь с ней. Что вам хочется сделать? Кто хозяин? Вы или ваша привычка? Обрежьте её, оторвите. После занятий сделайте с этой бумажкой то, что считаете нужным.</p> <p>Оборудование: Бумага нарезанная для написания привычек, ручки, карандаши (15 штук), ножницы, стулья в круг. (15-18 стульев).</p> <p>Дискуссия «Можно ли противостоять формированию аддикции?» «Я – свободен, - я силён» - упражнение – арт-метод. Задание – составить на данную тему инфографику по рабочим группам (2 – 3 группы) Домашнее задание – подготовиться представить, озвучить содержание инфографики.</p>	
1.2	Механизмы формирования и существования аддикций, /зависимостей.	2	0,5	1,5	<p>Цель: познакомить участников с механизмами формирования аддикций.</p> <p>1) Психотехническая игра «Саймон сказал»: Ведущий говорит: Саймон сказал ...(сесть на пол, встать на стул и проч.). Вся группа повторяет.</p> <p>2) <u>Минилекция: Психологические средства влияния</u> К исключительно психологическим средствам влияния относятся вербальные, паралингвистические и невербальные. Психологические средства = вербальные сигналы + паралингвистические сигналы + невербальные сигналы. Вербальные сигналы — слова, и прежде всего их смысл, но также и характер используемых слов, подбор выражений, правильность речи либо разные виды ее неправильности. Паралингвистические сигналы — особенности произнесения речи, отдельных слов и звуков. Невербальные сигналы — взаимное расположение собеседников в пространстве, позы, жесты, мимика, контакт глаз, оформление внешности, прикосновения, запахи. Психологическое влияние осуществляется для достижения трех целей:</p>	Результаты экспресс-собеседования

				<p>1) для удовлетворения своих потребностей с помощью других людей или через их посредство;</p> <p>2) для подтверждения факта своего существования и значимости этого факта;</p> <p>3) для преодоления пространственно-временных ограничений собственного существования.</p> <p>В сущности, первая из этих целей включает и две остальные, если считать <i>потребностями</i> стремление утвердить факт своего существования и стремление к преодолению пространственно-временных ограничений. Однако различия между тремя целями все же достаточно существенны.</p> <p>В первом случае психологическое влияние <i>используется</i> для того, чтобы добиться удовлетворения иных потребностей, а не собственно потребности влияния.</p> <p>Во втором случае влияние <i>служит знаком, индикатором, доказательством</i> факта существования влияющего и значимости этого существования.</p> <p>В третьем случае влияние само <i>является потребностью</i> и выступает как одна из форм главного стремления всего живого — преодоления пространственно-временных ограничений своего существования.</p> <p>Упражнение «Мафия». Цель – проследить компоненты общения, взаимодействия.</p> <p>Анализируем игру, делаем выводы о том, на что мы обращаем внимание в процессе убеждения, что у нас вызывает доверие.</p> <p>В выводах приводим Формулу Альберта Меграбяна: «При первой встрече с человеком мы доверяем: - на 7% вербальным сигналам (словам); - на 38% паралингвистическим сигналам (тому, как он говорит); - на 55% невербальным сигналам (позе, жестам, мимике, взгляду и т. п.)» (А. Меграбян, 2001)</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>Каждый ли человек подвержен, ребенок, подвержен формированию аддикций? Направленная дискуссия, которая приводит к следующим знаниям.</p> <p>ПРЕЗЕНТАЦИЯ. Психологические особенности личности ребенка, подверженного влияниям деструктивным явлениям</p> <p>Особенности типа личности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Демонстративность личности - Истероидный, шизоидные тип - Невротическое развитие, часто замаскировано дерзостью, нарочитой бравадой, вызывающим поведением; <p>Особенности самооценки личности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Низкая, неадекватная самооценка - Неудовлетворённость собой. <p>Познавательные-когнитивные особенности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отсутствие продуктивных интересов, увлечений - Уход в мир аутических фантазий, признаки бегства от реальности, потребность в мистификации, романтизации, религиозности, ритуализации <p>Особенности личностно-социального взаимодействия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сепарация от родителей - Низкая социальная адаптация <p>Эмоционально-личностные черты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Потребность в эмоциональном насыщении, риске, - Потребность в удовлетворении базового чувства принадлежности. - Доминирующая мотивация к аффилиации или власти - Выраженное чувство вины, стыд за себя, - Отсутствие страха или минимальный страх - Отсутствие видения перспективы будущего - Склонность к риску <p>Высокая ранимость и бурные реакции на неудачи</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>Эмоционально-личностные черты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Низкая толерантность к конфликтам, нарастание немотивированной агрессивности, бессознательного протестования, бунтарство. – Эмоционально-личностные особенности Быстрая смена чувств, изменчивость настроения. Надежды быстро вспыхивают и гаснут. – Апатия, отсутствие интереса к чему-либо. Беспольное времяпрепровождение. Депрессия, приступы бессилия, безволия; подросток тяжел на подъём, уход от обязанностей, бесполезное препровождение времени – Внешнее спокойствие с оттенком болезненно мрачной погружённости в себя, зловещее успокоение, отрешенность от забот и тревог. <p>Как и где подросток может «попасться на крючок»? Способы и механизмы манипуляции детьми (сетевые и непосредственные) общая формула «вербовки»</p> <ul style="list-style-type: none"> – «присоединение (потребностям, интересам, к боли) – формирование у человека чувства сомнения, дефицита (внимания, ресурсов, времени), неуверенности в будущем – формирование иллюзии быстрого и гарантированного восполнения дефицита через вхождение в определенные группы, прохождение инициаций, получение статуса избранного» <p>Опора на чувства:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Формирование чувства вины – использование конформности или отрицания конформности подростками – Воздействие потребность человека в любви, значимости через формирование сомнения в наличии этого у человека – манипулирование чувством одиночества (решение через 	
--	--	--	--	---	--

				<p>самодостаточность, организация собственной жизни))</p> <ul style="list-style-type: none"> - воздействие через «слабо» – самоутверждение - создание чувства тревоги, неуверенности в себе, в близких, в будущем - потребность в структурированности, романтических, мистических чувствах, - обозначение экзистенциального вакуума – разрушение смыслов, смысложизненных ориентаций - романтизация негативных эмоций, боли, потери, одиночества, смерти, нигилизма - при не организованном досуге детей и отсутствии ценностно-смысловой и духовно-нравственной «арматуры» личности опора манипуляторов на полевое поведение человека – подверженность его случайным, но сильным стимулам внешней среды. <p>Способы влияния:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Угрозы - Внушение - Создание потребности к подражанию (Делай, как мы. Мы – сила, будешь с нами – будешь сильным) - Убеждение - Шантаж <p>Средства влияния</p> <ul style="list-style-type: none"> - Социальные сети , сайты, баннеры и реклама, спам, сетевые игры, создание групп в социальных сетях, вступление прямой или опосредованный контакт в социальных сетях - непосредственное вступление «вербовщиков» в контакт со школьниками на улицах, в ТРЦ <p>Маркеры – признаки попадания ребенка в группы, у него формирования зависимости</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сонливость без причины или по причине долгого 	
--	--	--	--	---	--

				<p>общения в соцсетях</p> <ul style="list-style-type: none"> - Порезы, шрамы на руках - Смена поведения, круга общения - Рисунки, фото, музыка - Смена внешнего вида - Сленг - Отличительные знаки и символы на одежде, в соцсетях - Пропуски школы, отказ от прежних интересов - Обман - Нарушение детско-родительских отношений - Аутоагрессия - Аффективные расстройства - Психопатологические расстройства - Семейные проблемы, - Насилие и мобинг - Одаренность как условие для риска - Неуспеваемость ученика, снижение успеваемости и интереса к обучению - Акцентуированные типы характера - Инфантилизм подростка, поверхностность и узость интересов - Низкая самооценка, или завышенная самооценка на фоне публичной непризнанности <p>15 признаков "деструктивной секты"</p> <ul style="list-style-type: none"> - В этой группе Вы найдете именно то, что до сих пор напрасно искали. Она знает абсолютно точно, чего Вам не хватает. - Уже первая встреча открывает для Вас полностью новый взгляд на вещи. - Мировоззрение группы ошеломляюще просто объясняет любую проблему. - Трудно составить точную характеристику группы. Вы не должны размышлять и проверять. Ваши новые друзья говорят: 	
--	--	--	--	--	--

				<p>«Это просто невозможно объяснить, это надо пережить – идемте скорее в наш центр, и Вы убедитесь в правде сказанного».</p> <ul style="list-style-type: none">– У группы есть учитель, медиум, вождь или гуру. Только он один знает всю истину исчерпывающе и полно.– Учение группы считается единственно верным, настоящим и вечно истинным знанием. Традиционная наука, рациональное знание и разум отвергаются, поскольку они сатанистские.– Критика со стороны не членов группы считается доказательством ее правоты.– Мир близится к катастрофе, и только группа знает, как спасти его.– Ваша группа – это элита. Остальное человечество глубоко больно и потеряно: ведь оно не сотрудничает с группой и не позволяет себя спасать.– Вы должны немедленно стать членом группы, не мешкая и не размышляя.– Группа ограждает себя от остального мира, например, одеждой, пищей, особым сленгом в речи, четкой регламентацией межличностных отношений.– Группа настаивает, чтобы Вы разорвали старые отношения, так как они препятствуют Вашему развитию.– Ваши сексуальные отношения регламентируются. Руководство может подбирать партнеров, предписать полное воздержание даже от супружеской близости, или, наоборот, предписать групповой секс.– Группа заполняет все Ваше время заданиями: продажа книг, раздача буклетов на улице, вербовочные акции, посещение курсов и семинаров.– Если Вы начинаете сомневаться, если обещанный успех не пришел – то виноваты Вы сами, поскольку недостаточно усердно работаете над собой или слабо верите.	
--	--	--	--	--	--

2	Познай себя	6	2	4		Анализ
2.1	Поймай свое желание	2	0,5	1,5	<p>Цель – развитие сензитивности к себе и другим.</p> <p>1) Приветствие: «Я очень хочу...» (сказать самое необычное)</p> <p>2) Психотехническое упражнение «Зеркало»: две участницы разбиваются на две группы, становятся друг напротив друга. Сначала одна из них – человек, другая отражение в зеркале, то есть повторяет все то, что делает человек.</p> <p>3) Упражнение «Дискуссия» - 10 мин Цель: формирование невербальных навыков общения; совершенствование взаимопонимания партнеров по общению. Инструкция: Вы разбились на тройки. В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль «глухого и немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль «глухого и паралитика»: он может говорить и видеть; третий «слепой и немой»: он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи. Обсуждение в кругу получилось, что нет, удалось ли договориться. Что мешает нам общаться? Сейчас мы с вами сделаем небольшой перерыв, и вернемся к работе.</p> <p>4) «Биг-мак». Организуйте большой круг. Разбейте команду на пары и попросите каждую пару выбрать словосочетание из двух слов, которые традиционно употребляются вместе (например, один партнер говорит: «Биг»,— другой: «Мак»; один: «Ореховые»,— другой: «Масло» и т. д.). Затем объясните, что по условиям игры, нужно закрыть глаза и не открывать их до конца события, и, кроме того, можно произносить только свое выбранное слово. Теперь ведущий перемешивает команду так, чтобы партнеры были далеко друг от друга. Партнеры с закрытыми глазами, выкрикивая свое слово, находят друг друга.</p>	<p>Анализ рефлексивных высказываний участников</p> <p>Анализ рефлексивных высказываний</p>

					<p>Как только пара воссоединилась, отведите ее с пути тех, у кого глаза еще закрыты. По завершению задания, каждая пара сообщает всем участникам свое словосочетание. Для этого упражнения очень важную роль играет площадка, которая должна быть большой.</p> <p>5) «Джойстик». Все встают друг против друга, причем каждый берет за руку соседа за большой палец. Большой палец соседа будет джойстиком. Первый в цепочке протягивает руку вперед над столом. На стол кладется небольшой предмет (монета, сережка и т.п.). Все закрывают глаза, кроме последнего участника команды. Он и управляет "джойстиком", передавая первому команду через остальных участников. Цель первого опустить палец точно на предмет на столе. Игру можно провести в форме соревнования. Если вы решили устроить из этой игры соревнование, не забудьте определить независимых судей, чтобы никто не жульничал.</p> <p>Обсуждение занятия: 1. Каким образом вы передавали свои желания? Как вы понимали желания других людей? Удавалось ли угадать желания?</p>	
2.2	Пойми свою эмоцию	2	0,5	1,5	<p>Цель: развивать осознание своих эмоций.</p> <p>1) Приветствие «Мое настроение сегодня похоже на ...». Один из участников делает предположение, какое конкретно настроение и почему.</p> <p>2) Упражнения «Узелки». Участники образуют круг и берутся за руки, причем руки одного человека должны быть сцеплены с руками разных людей. Задача: не расцепляя рук, распутать узел и образовать круг. Это упражнение дает возможность участвовать всем в выработке стратегии.</p> <p>Обсуждение: удалось ли без препятствий распутать. Если были препятствия, то какие. Какие чувства они вызывали. Как вы разрешали, преодолевали препятствия.</p> <p>3) Упражнение «Море волнуется раз, море волнуется два, море</p>	Анализ рефлексивных высказываний

					<p>волнуется – три – эмоциональная фигура – замри» (гневная, печальная, радостная, волнующаяся, раздраженная, удивленная, восторженная). В ходе игры обсуждаем, что вызывает чаще всего данные эмоции.</p> <p>4) Арт-метод. Рисуем какую либо эмоцию. Задача в круге – понять, какая эмоция изображена и почему сделан такой вывод.</p> <p>5) Упражнение «Попроси шоколадку». Выберем водящего. Для этого скажите кто в вашей группе самый справедливый? (голосование). (Самый справедливый становится водящим он садится по центру).</p> <p>Я даю ему шоколадку. Ваша задача по очереди попросить шоколадку у водящего, так что бы он захотел отдать ее именно вам. После каждого круга водящий говорит, кому он не отдал бы шоколадку (выбирает 2 участников), они выбывают. Так пока не останется победитель. У каждого для просьбы есть 30 секунд. Победителю достается шоколадка.</p> <p>6.) «Олимпийское чувство локтя» Встать в круг, взяться за руки и, не размыкая рук, всем повернуться спиной к центру круга. В завершении упражнения участники дают обратную связь о своем самочувствии в ходе этого упражнения.</p> <p>7) Обсуждение занятия: Трудно ли выразить эмоцию, насколько возможно понять эмоцию другого человека. Что помогает и что мешает понять и выразить эмоции.</p>	
2.3	Учись владеть собой	2	1	1	<p>Цель: развитие самоконтроля и саморегуляции.</p> <p>1) Приветствие: начинаем с фразы: «Мне лучше всего удастся...»</p> <p>Упражнение “Хромая обезьяна”</p> <p>Участники располагаются удобно в достаточно тихой комнате. Ведущий, овладевая их вниманием, говорит приблизительно</p>	Анализ действий участников

следующее: “Сейчас я попрошу вас выполнить одно психотехническое упражнение. Задание, которое я вам дам, необходимо будет выполнять от моей команды “Начали!” до команды “Стоп!”. Если вы по какой-либо причине нарушите мою инструкцию, подайте сигнал — хлопните в ладоши. (Ведущий хлопает в ладоши.) Итак, если вы отвлеклись, обязательно хлопните и продолжайте работать. Все понятно? Закройте глаза... Внимание, даю задание: не думать о хромой обезьяне. Начали! (Проходит 30—120 секунд под “жидкие аплодисменты”.) Стоп!”

2) Упражнение «Мигалки». Представители одного пола (например, девушки) сидят в кругу на стульях лицом внутрь, одно место свободно. Представители же другого пола, например, молодые люди стоят за спинками стульев, по одному за стулом (в том числе и за пустым) и держат руки по швам. Тот из участников, кто стоит за пустым стулом пытается переманить к себе на стул кого-нибудь из сидящих, подмигивая ему (в нашем примере ей). Когда кто-нибудь из сидящих пытается убежать на свободный стул, задача того, кто стоит за ним — не дать тому это сделать, то есть осторожно поймать и не пустить.

3) Упражнение 1. “Пальцы” Участникам группы следует удобно расположиться в креслах или на стульях, образуя круг. Переплести пальцы положенных на колени рук, оставив большие пальцы свободными. По команде “Начали!” медленно вращать большие пальцы один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Сосредоточить внимание на этом движении. По команде “Стоп!” прекратить упражнение. Длительность —5—15 минут.

4) Упражнение «Три закона общения». Группа делится на 2 равные части (земляне и инопланетяне). Земляне выходят за пределы аудитории. Даю оставшимся инопланетянам

				<p>инструкцию: “На вашу планету прилетел корабль Землян. Их задача любым способом выяснить те правила, по которым вы общаетесь с гостями планеты.</p> <p>Эти правила таковы: Землянам мужского пола могут отвечать только особи женского пола вашей планеты, и на все вопросы только «да»</p> <p>Землянам женского пола на все их вопросы отвечают только инопланетяне мужского пола, и всегда «нет»</p> <p>Контакты между особями одного пола с разных планет невозможны (отказ демонстрируется невербально, без слов, но выразительно).</p> <p>Заходят Земляне.</p> <p>Для Землян инструкция: «Вы прилетаете на планету инопланетян, на которой действуют 3 закона общения. Вы можете, каким угодно способом вступать в контакт с Инопланетянами. Ваша задача – понять эти 3 закона. У вас есть для этого максимум 15 минут, но вы можете остановить игру, если будете готовы дать ответ раньше».</p> <p>Рефлексия: (10 минут)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Как вы себя чувствуете?▪ Что сейчас происходило? <p>Вопросы к «землянам»:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Что помогло группе прийти к решению?▪ Что бы вы сделали по другому, если бы вам пришлось снова выполнять подобное упражнение? <p>Вопрос ко всем, какие выводы можно сделать из этой работы?</p> <p>5) Игра «Луноход» Один или несколько участников движутся, пытаясь рассмешить участников со словами «Я – луноход 1». ... Задача участников – не рассмеяться.</p> <p>6) «Сверхвнимание». Участники разбиваются на две группы: “мешающих” и “внимательных”. “Внимательные” расставляются ведущим по периметру зала лицом к центру и получают отличительные знаки (нарукавные повязки, косынки</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>или шапочки). Им дается инструкция: “Ваша задача — изобразить, сыграть, словно актер, войти в роль человека, полностью сосредоточенного на какой-то внутренней работе и не замечающего окружающего. (Ведущий показывает выражение лица человека с пустым, отсутствующим взглядом.) Вы должны вжиться в эту роль и, стоя с открытыми глазами и не закрывая ушей, не замечать того, что делают другие. Чтобы вам было легче справиться с заданием, попытайтесь ярко представить себе, будто вы смотрите увлекательный кинофильм или участвуете в опасном путешествии. Будьте последовательны в своей роли: когда закончится упражнение (то есть после моей команды “Стоп!”) и вас будут спрашивать, утверждайте и убеждайте других в том, что вы действительно были полностью поглощены своими мыслями и ничего не видели и не слышали. Ясно? “Мешающие” получают задание во время упражнения. Готовы? Начали!” Упражнение длится 5—15 минут. За это время ведущий вместе с “мешающими” организуют серию провокационных действий. Они скандируют: “Петя — гений внимания!”, разыгрывают в лицах анекдоты, инсценируют окончание занятий и уход из зала, изображают животных, просят у “внимательных” милостыню и прочее. При этом ведущий следит за тем, чтобы действия “мешающих” не оказались слишком эффективными. Он запрещает касаться “внимательных” и в критические моменты помогает им удержаться в своей роли. Затем следует команда “Стоп!”, начинается обсуждение.</p> <p>Парадоксальность этого упражнения состоит в том, что действие инструкции продолжается после команды “Стоп!”. Вероятно, “внимательный” иногда отвлекался от выполнения задания, но правила игры запрещают ему в этом сознаться. Он вынужден убеждать своих партнеров в том, что был абсолютно внимателен и ни разу не отвлекся. Недоверие и сомнения других участников занятия вынуждают “внимательного” прибегать ко все более</p>	
--	--	--	--	--	--

					<p>веским аргументам и незаметно для самого себя все тверже убеждаться в несокрушимости своей концентрации. Игра предоставляет замечательную возможность поверить в свои силы, убедить себя, убеждая других.</p> <p>В этом упражнении многое зависит от искусства ведущего занятия. Он должен бдительно следить за тем, чтобы очарование игры не было разрушено ни слишком активными действиями “мешающих”, ни осознанием игрового обмана “внимательных”. Ведущий искусно пользуется своей властью во время упражнения, останавливая тех, кто своим неуместным скепсисом («Смотрите! Да ведь он вздрагивает от хлопка!») причиняет вред развитию игры. Он должен мгновенно реагировать на подобные уклонения, поскольку критическое отношение может распространиться со скоростью цепной реакции и разрушить игровую атмосферу. Более того, во многих случаях ведущему желательно своими репликами и поведением поощрять проявления актерских способностей участников.</p> <p>Упражнение не следует использовать в группах, внутри которых еще не созрели отношения взаимного доверия и дух творческой увлеченности. Удача упражнения «Сверхвнимание» намного продвигает группу вперед, в то время как неуспех может поставить под сомнение занятия в целом.</p> <p>7) Обсуждение занятия. Какой опыт вы сегодня получили? Возможно ли, на ваш взгляд, тренировать самоконтроль</p>	
3	Технология выбора	10	2	8		
3.1	Общение в моей жизни	4	0,5	3,5	<p>Цель: развивать коммуникативные качества участников.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Приветствие «Комплименты». 2) Упражнение «Контакты» <p>Мы часто встречаемся с разными людьми, иногда, с совершенно незнакомыми. И очень важно при первом знакомстве произвести приятное впечатление, уметь поддержать разговор. Этому нужно учиться.</p> <p>Сейчас мы проведем серию встреч, причем каждый раз с</p>	Анализ рефлексивных высказываний

				<p>новым человеком. Нужно легко и приятно войти в контакт, поддержать разговор и так же приятно расстаться с ним. Используя техники подстроек и пристроек.</p> <p>Члены группы становятся (салятся) по принципу «карусели», т.е. лицом друг к другу, и образуют два круга: внутренний неподвижный (стоят спиной к центру круга) и внешний подвижный (расположены лицом к центру круга). По моему сигналу все участники внешнего круга делают одновременно 1 или 2 шага вправо (или пересаживаются на стул, стоящий справа от них) и оказываются перед новым партнером. Таких переходов будет несколько. Причем каждый раз предлагаются участникам новые роли. Первые четыре ситуации – роли исполняют участники внутреннего круга, оставшиеся – внешнего. Примеры ситуаций : 1. Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой случайной встрече.</p> <p>Время на установление контакта, приветствие и проведение беседы — 2-3 минуты. Затем по сигналу участники должны в течение 1 минуты закончить начатую беседу, попрощаться и перейти вправо к новому партнеру. Эти правила распространяются на нижеследующие ситуации.</p> <ol style="list-style-type: none">2. Перед вами неизвестный человек. Познакомьтесь с ним, узнайте, как его зовут, где он учится, работает.3. Перед вами совсем маленький ребенок, он чего-то испугался и вот-вот расплачется. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его.4. Вас сильно толкнули в автобусе. Оглянувшись, вы увидели пожилого человека.5. После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую) и очень рады этой встрече. Вот, наконец, он (она) рядом с нами.6. Перед вами человек, которого видите первый раз, но вам он очень понравился и вызвал желание с ним познакомиться.	
--	--	--	--	--	--

				<p>Некоторое время вы раздумываете, а потом обращаетесь к нему.</p> <p>7. В вагоне метро вы случайно оказались рядом с довольно известным актером. Вы обожаете его и, конечно, хотели бы с ним поговорить. Ведь это такая большая удача. Роль актера играют сидящие во внутреннем круге.</p> <p>Обсуждение: С кем удалось установить хороший личный контакт, кто помогал, поддерживал разговор, а кого так и не удалось разговорить. В ходе этой дискуссии необходимо обращать внимание на ощущения членов группы, их чувства во время нахождения в новой заданной ситуации.</p> <p>3) Минидискуссия: что помогает, что мешает общаться.</p> <p>4)</p> <p>5) Самооценка «Мой уровень общения».</p> <p>6) Ролевая игра «Гостиница». Инструкция. Выбирается 1 участник – администратор гостиницы, с данным участником обсуждается, при каких условиях он может откликнуться на просьбу и предупреждается о том, что сейчас к вам в гостиницу будут проситься постояльцы. У вас нет мест, несколько мест в резерве есть. Администратор при определенных условиях может дать эти номера. Условие – если претендент проявит коммуникативные качества. Но пока решение администратора не высказывается. Администратор отказывает всем. Другие участники в это время выстраиваются в очередь. На коммуникацию дается 1,5 минуты. Далее администратор как эксперт – говорит, кому бы он в первую очередь отдал бы место, во вторую и проч. Далее участники сами выстраиваются по рангу. Сопоставление аналитической таблицы. Что узнали новое в процессе.</p> <p>7) Составление инфографики «Общение»</p> <p>8) Обсуждение занятия.</p>	
--	--	--	--	---	--

3.2	Групповое давление	2	0,5	1,5	<p>Цель: сформировать умения противостояния групповому давлению</p> <p>1. Приветствие: «Я думаю, что сегодня ты – обращаешься к соседу справа»</p> <p>2. Упражнение «Границы». Цель: Помочь участникам стать более чувствительными к границам членов группы, с которыми им бывает трудно находить общий язык.</p> <p>Инструкция: Чтобы сохранить свою целостность, мы проводим вокруг себя невидимые границы. Мы позволяем другим приближаться к нам физически и психологически лишь до определенного расстояния, защищая себя от вредного воздействия или от чрезмерного влияния. Тот, кто не может отстаивать свои границы, создает трудности для себя самого и для окружающих. С другой стороны, когда мы устанавливаем границы на большом расстоянии от себя или делаем их непроницаемыми, мы становимся одинокими. Общаясь с другими, мы часто не замечаем этих психологических границ. Неосторожно преступив их, мы оказываемся бестактными по отношению к человеку, а тот, кто нарушает наши границы, кажется, нам бесцеремонным или тяготит нас.</p> <p>Немало конфликтов возникает из-за того, что в повседневной жизни мы недостаточно четко обозначаем границы вокруг своей личной территории и сами оказываемся невосприимчивыми к знакам, указывающим на приближение к чужим границам.</p> <p>«Это упражнение поможет вам стать более чувствительными к границам, с помощью которых каждый человек защищает свою индивидуальность.</p> <p>Посмотрите на всех членов группы и выберите кого-нибудь, с кем вам по какой-то причине трудно общаться. Сядьте друг напротив друга и задумайтесь на минуту о том, как вы в это мгновение можете представить себе ту невидимую психологическую границу, которую проводит вокруг себя ваш партнер. Как вам, кажется, насколько близко он позволит вам</p>	Анализ действий участников
-----	--------------------	---	-----	-----	--	----------------------------

				<p>подойти к себе? Каким образом? При каких условиях? Как он скажет вам «стоп!» или «подойди поближе»?</p> <p>Попробуйте, молча поэкспериментировать друг с другом. Встаньте лицом друг к другу и вытяните руки перед собой. Коснитесь своими ладонями ладоней партнера, так чтобы ваши руки были мягко прижаты друг к другу. Смотрите, друг другу в глаза и делайте соприкасающимися ладонями и пальцами различные движения. Экспериментируя с движениями, постарайтесь узнать что-либо новое о своем партнере.</p> <p>Что выражают движения партнера? Кто из вас чаще оказывается инициатором движений, а кто чаще проводит разведку? Кто чаще говорит «стоп!»?</p> <p>Теперь найдите ту индивидуальную границу, которую партнер очерчивает вокруг своего тела и которую он готов защищать. Приближая руки к партнеру с разных сторон, на разной высоте от ступней до макушки, выясните, в какой мере он позволяет вам приблизиться к нему в разных местах. Как вы сами себя чувствуете, приближаясь к его границам? Насколько вы уверены в себе и в какой мере позволяете партнеру подойти к вашим границам? Будьте чувствительны к сопротивлению с обеих сторон, а также к отступлениям назад. Где проходит ваша собственная граница и как вы ее защищаете?</p> <p>Теперь остановитесь и сядьте вместе со своим партнером. Поговорите о том, что вы заметили, о том, какую «политику границ» использует каждый из вас и как вы можете использовать понятное для того, чтобы в будущем легче ладить друг с другом».</p> <p>В парах на разном расстоянии необходимо договориться о чем либо. (роли: красная шапочка и волк, лиса и колобок, и др. – сказочные персонажи).</p> <p>Короткое обсуждение: На каком расстоянии было комфортнее договариваться?</p> <p>3. Играющие встают в круг с закрытыми глазами, после чего ведущий дотронувшись до плеча, назначает двух-трех из них</p>	
--	--	--	--	---	--

					<p>колдунами. Затем все открывают глаза и начинают совершать хаотичное движение, пожимая друг другу руки. Каждый из колдунов может (но не обязан!) при рукопожатии заколдовать играющего, которому он пожимает руку, незаметно почесав его ладонь. Заколдованный, совершив еще два рукопожатия с кем-нибудь уходит в угол для заколдованных (выходит из игры). Задача играющих-неколдунов, приглядываясь друг к другу, всех колдунов разоблачить, задача тех, в свою очередь, заколдовать всех.</p> <p>4. «Напиши зверя». Каждый пишет на бумажке какое-нибудь животное, никому его не показывая. После того, как все животные написаны, все по очереди их зачитывают. После этого предлагается, не общаясь друг с другом, еще раз написать какое-нибудь животное. Итоговая цель: у всех должен оказаться один и тот же зверь (это надо объяснить после первого круга). Позволяет выявить оппозицию, явных и теневых лидеров.</p> <p>5. «Трудные вопросы». Один из участников садится в центр, другие участники задают любые вопросы, дают рекомендации. Задача участника – противостоять группе.</p> <p>6. Завершение занятия. «Мне в тебе понравилось ...»</p> <p>7. Обсуждение занятия.</p>	
3.3	Учусь говорить нет	2	0,5	1,5	<p>Цель – отработать техники отказа.</p> <p>1. Приветствие «Мне в себе нравится ...»</p> <p>2. Упражнение Команды просят встать в одну шеренгу по именам, следующим в алфавитном порядке. Если они начинаются на одну букву, в расчет берется следующая: Александр встает впереди Анны, Артем – впереди Архипа. Усложнением задания может быть запрет на переговоры, завязывание глаз участникам. В этом случае непростыми станут построения по росту, по цвету глаз – от темных к более светлым.</p> <p>3. «Комплимент» - дети становятся в круг и по очереди, глядя в глаза соседу, говорят несколько добрых слов, хвалят его. (Ты всегда делишься, ты веселая, у тебя красивое платье...").</p>	Анализ действий участников

				<p>Принимающий кивает головой и говорит: "Спасибо, мне очень приятно!" Вместо похвалы можно просто сказать "вкусное", "сладкое", "молочное" слово....</p> <p>3. На первом занятии сначала проводится разминка. Дети садятся или становятся в круг, а взрослый водит. Игра состоит в том, что дети уговаривают ведущего пойти в кино, в лес, на дискотеку, а тот изобретательно отклоняет предложение. Игра идет с мячом: ведущий бросает мяч игроку, тот «уговаривает». Потом перебрасывает мяч ведущему, а тот не соглашается. То есть демонстрирует детям образцы отказа.</p> <p>После разминки игроки обсуждают виды отказов. К концу занятия несколько видов отказа охарактеризованы и снабжены этикеткой.</p> <p>4. Навык отказа</p> <p><u>Отказ-согласие.</u> В сущности, человек согласен, но деликатно сопротивляется, чтобы предложивший имел возможность отступить, если сам делал предложения только из вежливости. Пример: «Чаю?» — «Нет-нет, спасибо, не хочу вас затруднять».</p> <p><u>Отказ-обещание.</u> Безобидная форма отказа. Позволяет избежать конфликтной ситуации. Демонстрирует, что отказавший ценит обещание с предложившим. Пример: «Пошли в кино?» — «Завтра — обязательно, а сейчас к контрольной готовлюсь, ты уж извини».</p> <p>Отказ-альтернатива. Тоже неконфликтная форма. Что-то мешает принять предложение, но отказавший не прерывает общение, а выдвигает встречный вариант. Пример: «Пошли на речку?» — «Купальника нет, давай в кино».</p> <p><u>Отказ «обстоятельства не позволяют».</u> Более жесткая форма — отказывающий никаких обещаний не дает и альтернатив не выдвигает. Пример: «Пошли в кино?» — «Не получится, у меня завтра доклад».</p> <p><u>Отказ-отрицание.</u> Жесткая, бескомпромиссная форма отказа. На-</p>	
--	--	--	--	---	--

			<p>носит обиду, но снижает вероятность получения нежелательных предложений в дальнейшем.</p> <p>Пример: «Пошли в клубешник?» — «Не хочу. Дурацкое времяпрепровождение!» Или: «С тобой не хочу!» Или просто: «Не пойду, потому что не хочу».</p> <p>Отказ-конфликт. Крайний вариант отказа-отрицания. Может содержать оскорбление или угрозу.</p> <p>Пример: «Пошли в подвал?»— «Отвали со своим уродским подвалом, идиот!»</p> <p>Следующее упражнение тоже начинается игрой. Ведущий бросает мяч играющему и высказывает некое предложение, а поймавший мяч отказывается его принять.</p> <p>После игры-разминки проводится обсуждение, когда какой отказ уместен. Неумение оценить ситуацию может ввести в заблуждение предлагающего и поставить в сложное положение отказывающегося.</p> <p>5) Моделирование ситуаций</p> <p>Отработка навыков отказа касается широкого спектра жизненных ситуаций, но постепенно концентрируется на отказе от вредных и опасных затей, причем никакого особого упора на наркотические предложения не делается.</p> <p>А. Макеева предлагает использовать как реальные ситуации, так и смоделированные, причем ребята, увлекшись занятием, скоро начинают приводить живые примеры из собственного опыта.</p> <p><i>Сережке было 12 лет. Однажды летом он вышел во двор. На лавочке сидели незнакомые пацаны. Он подсел, познакомился, заговорили о футболе. Пацан постарше предложил: «А пошли-ка мультики смотреть!» Ребята двинулись к подъезду. Сережка знал, что такое «смотреть мультики» (дышать парами бензина), и остался на скамейке. «А ты чего расселся, особое приглашение нужно? А ну пошли!» — И компания угрожающе повернулась к Сережке, готовая его окружить.</i></p> <p>Ребята обсуждают безопасный путь выхода из ситуации. Отказ-</p>	
--	--	--	--	--

				<p>отрицание или отказ-конфликт могут спровоцировать агрессию, вместе с тем отказаться нужно решительно. Наиболее целесообразно начать с отказа-отрицания и тут же добавить к нему ссылку на неизвестные предлагающим обстоятельства: «Нет, не пойду. Сейчас мама спустится, мы с ней в магазин собрались».</p> <p>Если ситуация совсем обострится, нужно, конечно, кричать, звать на помощь и убегать. Но беда в том, что подростковое достоинство побег с криками не принимает. И надо попытаться доказать, что побег и крики о помощи тоже могут быть рациональным поведением и далеко не всегда это стыдно.</p> <p><i>Таня давно была влюблена в Диму, и вот он, наконец, обратил на нее внимание. Они впервые наедине, она волнуется, у нее руки дрожат. «Что ты такая зажата? Все хорошо, расслабься! Вот, возьми!» — И Дима протягивает ей несколько таблеток.</i></p> <p>Говоря между нами, взрослыми, — ситуация почти безнадежная. Таня попала в капкан. При сильнейшей психологической зависимости от этого типа отказаться она вряд ли сможет, особенно если он будет настойчиво уговаривать: «Ты что же, мне не доверяешь?» Но надо предупредить, что таблетки могут подействовать непредсказуемо и очень велик риск, что первое свидание закончится для Тани не эстетично. Поэтому надо бы сослаться на некие проблемы со здоровьем (например, аллергия) и попытаться быстро увести разговор в сторону.</p> <p>Если нет психологической зависимости или угрозы расправы, то уверенные и убедительные отказы должны у подростка от зубов отскакивать.</p> <p><i>Своя компания празднует день рождения. Уже довольно поздно, пора бы и расходиться, но тут на столе появляется бутылка водки.</i></p> <p><i>Своей компанией сходили в кино и приятно прогулялись, пора домой, но тут поступает предложение на всю ночь «завалиться» к тому из приятелей, у кого родители в отъезде.</i></p>	
--	--	--	--	---	--

					<p>Действия очевидны — твердое «не буду, не пойду» и к нему какое-нибудь убедительное обстоятельство: «Завтра контрольная, соревнования, у меня непереносимость, я однажды так перебрал, что до сих пор забыть не могу». Скорее всего, начнут приставать: «У меня тоже завтра контрольная, но я же не выпендриваюсь» — однако это все равно не опасно: «Отстань. Мне важно занять призовое место, а ты как хочешь».</p> <p>5) Упражнения с «Острова провокаций» 6) Обсуждение занятия. 7) Прощание «Я бы пожелал...»</p>	
3.4	Сделай правильный выбор – искусство убеждать	2	0,5	1,5	<p>Цель: развивать умения аргументации участников.</p> <p>1. Приветствие «Я лучше всех умею...»</p> <p>2. «Фиксация». Все играющие встают в круг. Каждый участник выбирает любого человека, стоящего в кругу, себе в пару, никому об этом не говоря. Ведущий объясняет, что каждый должен сделать 15 шагов (не больше и не меньше) так, чтобы подойти к намеченному человеку и зафиксировать какую-либо заранее придуманную фигуру в паре с этим человеком. Ведущий громко вслух считает до 15, на каждый счет делается один шаг. Игра позволяет выделить эмоциональных лидеров, группировки, которые есть в коллективе, определить уровень сплоченности. Сразу же после проведения игры необходимо провести обсуждение</p> <p>3. АРГУМЕНТАЦИЯ. ВЫБИРАЕМ ТЕМУ, НАРАБАТЫВАЕМ АРГУМЕНТЫ. <u>Задача:</u> <i>убедить собеседника, проанализировав его аргументацию, детально обосновать свою позицию.</i> <u>Правило:</u> <i>чередовать «плюсы» и «минусы».</i></p> <p>1. <i>ИЗЛОЖЕНИЕ СВОЕЙ ПОЗИЦИИ. Фундаментальный метод. Знакомим собеседника с основой нашей аргументации: факты, доказательства.</i></p> <p>2. АНАЛИЗ АРГУМЕНТОВ СОБЕСЕДНИКА («наступление»).</p> <p>Методы: 1) МЕТОД ПРОТИВОРЕЧИЙ. <i>Выявление противоречий между</i></p>	

				<p><i>фактами в аргументации собеседника.</i></p> <p>2) МЕТОД «ИЗВЛЕЧЕНИЯ ВЫВОДОВ». Оспариваются не исходные факты и утверждения собеседника, а логика получения выводов из них, сами выводы.</p> <p>3) МЕТОД «КУСКОВ». Расчленяются наиболее слабые высказывания собеседника и определяются наиболее слабые аргументы и «куски».</p> <p>4) МЕТОД «ДА ..., НО ...». Соглашаемся с высказываниями собеседника (Да ...), а затем дополняем его с новой точки зрения высказываниями в свою пользу («но ...»).</p> <p>5) МЕТОД СРАВНЕНИЯ. Вместо логического опровержения аргументов – яркое образное сравнение.</p> <p>6) МЕТОД «БУМЕРАНГА». Оборачиваем аргумент против точки зрения самого собеседника.</p> <p>3. УХОД ОТ СИЛЬНЫХ АРГУМЕНТОВ СОБЕСЕДНИКА.</p> <p>7) ИГНОРИРОВАНИЕ. Обсуждать не содержание аргументов собеседника, а их важность.</p> <p>8) СМЕЩЕНИЕ АКЦЕНТА. На первый план выдвинуть то, что нас устраивает.</p> <p>4. УСТРАНЕНИЕ ОСТАВШИХСЯ СОМНЕНИЙ СОБЕСЕДНИКА.</p> <p>9) МЕТОД ВЫВЕДЕНИЯ. Постепенное изменение аргументов собеседника в сторону своей точки зрения.</p> <p>10) МЕТОД ОПРОСА. Задавать вопросы, отвечая на которые, собеседник вынужден говорить то, что нам нужно.</p> <p>11) МЕТОД «ВИДИМОЙ ПОДДЕРЖКИ». Привести новые аргументы в поддержку собеседника, а затем сразу – контраргументы.</p> <p>3. НЕЙТРАЛИЗАЦИЯ ЗАМЕЧАНИЙ. Замечания свидетельствуют о колебаниях, сомнениях собеседника. При нейтрализации замечаний – опора не на содержание аргументов, а на психологические моменты. Замечания – это симптомы позиции собеседника, а не аргументы.</p> <p>4. Позиции собеседника – источники замечаний</p>	
--	--	--	--	---	--

					<p>1) ЗАЩИТНАЯ РЕАКЦИЯ. Собеседник не понял Вас или хочет возразить, но не знает, как (не находит аргументов).</p> <p>2) СПОРТИВНЫЙ ИНТЕРЕС. Собеседник хочет испытать Ваши возможности («проверка на прочность»).</p> <p>3) РАЗЫГРЫВАНИЕ РОЛИ. Собеседник пытается вести себя как хозяин положения.</p> <p>1), 2), 3) позиции свидетельствуют о том, что собеседник может перейти на Вашу позицию.</p> <p>4) ДРУГАЯ ТОЧКА ЗРЕНИЯ. У собеседника явно другая точка зрения. Он опирается на какие-то факты.</p> <p>5) ДРУГОЙ ПОДХОД. Аргументация не соответствует позиции собеседника.</p> <p>6) ТАКТИЧЕСКОЕ ОБДУМЫВАНИЕ. Собеседник пытается выиграть время, обеспечивая себе дополнительный материал для продолжения спора.</p> <p>4), 5), 6) позиции означают несогласие собеседника. Необходимо вернуться на фазу ориентации или даже контакта.</p> <p>4. Обсуждение занятия. Прощание.</p>	
4	Я – «Тренер»	10	1	9		
4.1	Тренинг «Основы тренерских умений»	8	0,5	7,5	<p>Цель: Отработать тренерские навыки у участников.</p> <p>1. Приветствие «Я – лидер, потому что ...».</p> <p>2. «Электрическая цепь» Команда разбивается на пары. Партнеры садятся напротив друг друга, где соединяют руки и ступни, образуя, таким образом, электрическую цепь, по которой ток течет по сцепленным рукам и ногам. Задача участников: встать, не разрывая электрической цепи. Теперь объединитесь по две пары друг с другом, чтобы получилась электрическая цепь, состоящая из четырех человек. Задача остается прежней — встать всем вместе, не разрывая цепь. Когда этот этап благополучно завершен, снова объедините группы, чтобы образовать электрическую цепь, состоящую из 8 человек. В конце концов вы получите электрическую цепь, образованную всеми участниками, которые должны подняться.</p>	Анализ действий участников

				<p>Два главных условия этого упражнения: 1) электрический ток должен беспрепятственно течь по замкнутой электрической цепи, образованной сцепленными руками и ногами; 2) на каждом этапе участники должны отрываться от земли одновременно.</p> <p>3. «Фигуры с углами». Ребята просят встать в круг и взяться за руки. Дается задание: с закрытыми глазами построить из круга – какую либо геометрическую фигуру. Далее задание усложняется тем, что необходимо построить фигуры с большим количеством углов (треугольник, квадрат, звезду, шестиугольник) с запретом на разговоры. Сначала возникает пауза и полное бездействие ребят, затем кто-то из участников предлагает какой-то вариант решения, например, рассчитаться и далее строить треугольник по порядковым номерам, и затем руководит действиями. Практика этой игры показывает, что обычно эти функции на себя берут лидеры.</p> <p>4. Упражнение на командообразование «7 факторов» Цель: Упражнение тренирует умение участников группы договариваться между собой. Время: 45–50 минут. Для следующего упражнения нам нужно разделить на мини-группы по 5-6 человек.</p> <p>Каждая мини-группа должна будет составить список из 7 факторов, которые кажутся вам наиболее важными для работы в коллективе, например: умение внимательно слушать, способность поставить себя на место другого, уважение к партнеру, ясное мышление, доверие, фантазия, и др.</p> <p>На эту работу у вас будет 15 минут. Для того, чтобы не мешать друг другу, предлагаю группам разойтись по разным местам в аудитории.</p> <p>15 минут идет работа Справились? Отлично! Теперь задача каждой команды проранжировать эти факторы по их важности для работы в коллективе. Обязательное условие: с этим решением должны</p>	
--	--	--	--	--	--

					<p>быть согласны все члены команды.</p> <p>5. «Острова здоровья и надежды – репетиция и отработка проведения по сценарию»</p> <p>6. Обсуждение занятия. Что удалось, что было трудным, что не удалось? Что было не затруднительно в занятии.</p> <p>7. Прощание «Я тренер (сказать себе комплимент...)</p>	
4.2	Проектирую, защищаю, внедряю.	2	0,5	1,5	<p>1. Алгоритм проекта. Структура станции в игре «Острова здоровья и надежды».</p> <p>2. Задание на занятие. По алгоритму острова – станции - острова разработать самостоятельно в группе проект острова.</p> <p>3. Представить и аргументировать разработанный остров.</p>	проект
5	Игра «По островам надежды и здоровья»	4	-	4	Организация и проведение игры. Сценарий приложен.	Рефлексия Анализ результатов деятельности
6	Правда жизни	2	-	2	Подведение итогов программы. Рефлексия.	Тестирование тест КОС анкетирование
Итого		36	6	30		

Список литературы

1. Андреева Г.М. Социальная психология / Г.М.Андреева. – М.: АСПЕКТ-ПРЕСС, 1999.
2. Арутюнян М. Ю. "Кто Я?" Проблема самоопределения юношей и девушек-подростков // Женщины и социальная политика (гендерный аспект). М., 1992.
3. Березин С.В., Лисецкий К.С. Психология ранней наркомании. – Самара: Самарский университет, 2000 – 64 с.
4. Берн Э. Люди, которые играют в игры, игры, в которые играют люди.
5. Битянова Н.Р. Психология личностного роста. М., 1995.
6. Бодалев А.А. Личность и общение. – М.: Международная педагогическая академия, 1995.
7. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1968.
8. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения. 1994
9. Возрастная и педагогическая психология/ под ред. А.В.Петровского. М., 1979.
10. Выготский Л.С. Педология подростка: проблемы возраста// Собр.соч.: в 6 т. Т.4.С. 5-220; С. т ., 1983. 244-269.
11. Гуревич П.С. Человек. 9 кл. Учебное пособие для общеобразовательных учебных заведений. – М.: Дрофа, 1995.
12. Доценко Е. Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. — М.: ЧеРо, Издательство МГУ, 1997. — 344 с.
13. Журавлев В.И. Вопросы жизненного самоопределения выпускников средней школы. Ростов н/Д, 1998.
14. Кайгородов Б.В. Самопонимание: миф или реальность. – М., Московский психолого-социальный институт, 2000.
15. Кон И.С. Какими они себя видят? М., 1975.
16. Кон И.С. Открытие “Я”. М., 1978.
17. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. – М.: Политиздат, 1984.
18. Кон И.С. Психология ранней юности. М., 1989.
19. Кон И.С. Психология юности. – М. 1989.
20. Краткий психологический словарь / Сост. Л.А.Карпенко; под общ. Ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. – М.: Политиздат, 1985.
21. Кулагина И.Ю., В.Н. Колюцкий. Возрастная психология: полный жизненный цикл. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: ТЦ сфера, 2002.
22. Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение: Учебник для вузов. - СПб.: Питер, 2003. - 544 с.
23. Майерс Д. Социальная психология / Майерс Д. – СПб.: Питер, 2001.

24. Макшанов С.И. Психология тренинга. Теория. Методология. Практика. – С.-Петербург, «Образование», 1997.
25. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития: Учеб. пособие для студ.сред.пед.учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 256 с.
26. Мудрик А.В. Время поисков и решений. М.,1997.
27. Мудрик А.В. Современный старшеклассник: проблемы самоопределения. М.,1993.
28. Налчаджян А.А. Социально-психическая адаптация личности / А.А.Налчаджян. – Ереван, 1988.
29. Немов Р.С. Психология: Учеб. Для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: ВЛАДОС, 2001.
30. Непомнящая Н.И. Ценность как личностное основание: Типы. Диагностика. Формирование. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЕК», 2000.
31. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера: Беседы психолога со старшеклассниками: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 1987.
32. Основы жизненного самоопределения. Учебное пособие для старшеклассников. – Самара: Самарский Дом печати, 1996.
33. Палмер Дж., Палмер Л. Эволюционная психология. Секреты поведения Homo sapiens. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003 – 384 с.
34. Петровский А. В. и Ярошевский М. Г. Психология. Словарь. М.1990.
35. Петровский А.В. К проблеме самоопределения личности в группе. М.,2000. С.149-154.
36. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого. Самара: Изд-во «Самарский университет», 2002, 206 с.
37. Прихожан А.М. К анализу генезиса самосознания в подростковом и раннем юношеском возрасте // Воспитание, обучение и психическое развитие. М.,1994. С.76-88.
38. Программа по профилактике вредных привычек , употребления ПАВ "Свежий ветер" (ГБОУ ДОД Центр развития творчества детей и юношества "Центр социализации молодежи" Самарской области).
39. Пругченков А.С. «Свет мой, зеркальце, скажи...»: Методические разработки социально-психологических тренингов. – М.: Новая школа, 1996.
40. Психогимнастика в тренинге / Под ред Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: «Речь», Институт тренинга, 2001. – 256 с.
41. Психология личности. Тексты / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.Н. Пузыря. М.2001.
42. Психология подростка. Полное руководство. Под редакцией члена-корреспондента РАО А.А. Реана – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003 – 432 с.

43. Психология развивающейся личности/ Под ред. А.В. Петровского; Научно-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР. – М.: Педагогика, 1987.
44. Психология. Словарь. / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд. – М., 1990.
45. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб. 2000.
46. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становление личности. М., 1994.
47. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. В 2-х т. М.,1989.
48. Сидоренко Е.В. Тренинг влияния и противостояния влиянию.- СПб, «Речь», 2004.
49. Сикевич З., Крокинская О.К., Поссель Ю.А. Социальное бессознательное. СПб.: Питер, 2005
50. Социальная идентификация личности / Под ред. В. Ядова. – М., 1993.
51. Спиркин А.Г. Сознание и самосознание. М..1972.
52. Столин В.В. Самосознание личности. М..1983.
53. Толстых Н.Н. Жизненные планы подростков и юношей // Вопросы психологии.,1984,№3.
54. Узнадзе Д.Н. Экспериментальные основы исследования установки / Д.Н.Узнадзе // Психологические исследования. – М., 1966.
55. Формирование личности старшеклассника / под ред. И.В.Дубровиной. М.,1989.
56. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.,1990.
57. Фромм Э. Душа человека. М.,1992.
58. Харин С.С. Искусство психотренинга. Заверши свой гештальт. – Мн.: Изд. В.П. Ильин, 1998.
59. Шибутани Т. Социальная психология / Т.Шибутани. – М., 1969.
60. Шумилин Е.А. Психологические особенности личности старшеклассника. М.,1979.
61. Эриксон Э. Детство и общество. Спб., 2000
62. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / под ред. Толстых А.В. М.,1996.

Задания для групп Возрастные особенности подростков

1. Деление на 3 группы: 1 группа выбирает возрастные, 2 и 3-я определяет из предложенного, что способствует развитию старшеклассников, что - мешает.

Задания для групп.

1- ая:

- переживание одиночества
- пик развития когнитивных способностей
- формирование иерархии ценностей
- формирование осознанной мировоззренческой позиции
- ценностное отношение к учёбе и учебному заведению
- осознание несовершенства мира и желание его изменить
- формирование абстрактно-теоретического логического мышления
- открытие «Я», формирование «Я-образа», «Я-концепции»
- развитие рефлексии
- осознание собственной индивидуальности,
- появление жизненных планов,
- установка на сознательное построение собственной жизни;
- «врастание» в различные сферы жизни
- ведущая - учебно-профессиональная деятельность
- стремление к самореализации
- ответственная нравственная позиция
- выбор профессии
- изменение социального положения ученика
- ролевая и личностная неопределенность
- осознание идентичности, неповторимости
- активная познавательная деятельность
- изменение отношения к учителю в связи с изменившимся социальным статусом
- формирование «внутренней позиции»
- страх прожить жизнь «банально»
- страх самооценки
- формирование морального сознания
- рассматривает настоящее из будущего
- принятие настоящего
- понимание различия «они – подростки» и «мы – старшие школьники»
- моральное отношение к себе
- завершение физического созревания
- ценностное отношение к другой личности
- выбор друзей по личностным качествам (изменение круга друзей)
- ценится не внешность, внутренне содержание человека
- формирование социальной ответственности
- активность в социальном творчестве
- желание переживать влюбленность, любовь
- первые сексуальные пробы
- способность к эмпатии
- способность понять и простить другого
- аргументированная эмансипация
- стремление к саморазвитию, самосовершенствованию
- формирование воли
- своё _____

1. обостренное чувство взрослости

2. бурный физический рост
3. резкие колебания настроения
4. неосознанное проявление вербальной агрессии
5. неспособность управлять своим поведением
6. ведущая деятельность – общение
7. желание не выделяться или наоборот, резко выделяться,
8. желание идти за группой
9. «равнение» на кумира
10. отсутствие явного интереса к учебе
11. мечты о профессии
12. страх, что другие относятся плохо
13. риск совершить противоправный поступок
14. пробы психоактивных веществ

Тест смысложизненные ориентации (методика СЖО), Д. А. Леонтьев.

Тест "Смысложизненные ориентации" (методика СЖО) Д. А. Леонтьева позволяет оценить "источник" смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни.

Тест СЖО является адаптированной версией теста "Цель в жизни" (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Методика была разработана на основе теории стремления к смыслу и логотерапии Виктора Франкла и преследовала цель эмпирической валидации ряда представлений из этой теории.

На основе факторного анализа адаптированной Д.А.Леонтьевым версии этой методики отечественными исследователями (Леонтьев, Калашников, Калашникова) был создан тест СЖО, включающий, наряду с общим показателем осмысленности жизни, также пять субшкал, отражающих три конкретных смысложизненных ориентации (цели в жизни, насыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией) и два аспекта локуса контроля (локус контроля-Я и локус контроля-жизнь).

Тест СЖО содержит 20 пар противоположных утверждений, отражающих представление о факторах осмысленности жизни личности.

В тесте СЖО жизнь считается осмысленной при наличии целей, удовлетворении, получаемом при их достижении и уверенности в собственной способности ставить перед собой цели, выбирать задачи из наличных, и добиваться результатов. Важным является ясное соотнесение целей – с будущим, эмоциональной насыщенности – с настоящим, удовлетворения – с достигнутым результатом, прошлым.

Ситуация предоставляет каждому человеку возможность сделать в настоящем определенный выбор в виде поступка, действия или бездействия. Основой такого выбора является сформированное представление о смысле жизни или его отсутствии. Совокупность осуществленных, актуализированных выборов формирует "прошлое", которое неизменно, вариациям подвержены лишь его интерпретации. "Будущее" есть совокупность потенциальных, ожидаемых результатов усилий, предпринимаемых в настоящем, в этой связи будущее принципиально открыто, а различные варианты ожидаемого будущего имеют разную мотивирующую притягательность.

Ключ к тесту СЖО Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения (процентили). Для подсчета баллов необходимо перевести отмеченные испытуемым позиции на симметричной шкале 3210123 в оценки по восходящей или нисходящей

ассиметричной шкале. Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) - полюсу ее отсутствия. При подсчете баллов по ключу придерживаются следующего правила: — в восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводятся пункты 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17. — в нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводятся пункты 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20. Вот пример перевода ответов на первые пять пунктов теста в оценки по ассиметричным шкалам:

№ утверждения	Ответ испытуемого	Балл
1	3 2 1 0 1 2 3	3
2	3 2 1 0 1 2 3	1
3	3 2 1 0 1 2 3	4
4	3 2 1 0 1 2 3	5
5	3 2 1 0 1 2 3	2

После этого суммируются баллы ассиметричных шкал, соответствующие позициям, отмеченных испытуемым.

Субшкала 1 (цели в жизни) - 3, 4, 10, 16, 17, 18. Субшкала 2 (процесс жизни) — 1, 2, 4, 5, 7, 9. Субшкала 3 (результат жизни) — 8, 9, 10, 12, 20. Субшкала 4 (локус контроля — Я) — 1, 15, 16, 19. Субшкала 5 (локус контроля — жизнь) — 7, 10, 11, 14, 18, 19. Общий показатель — осмысленность жизни (ОЖ) — все 20 пунктов.

В таблице ниже приведены *средние и стандартные отклонения по общему показателю СЖО и всем пяти субшкалам отдельно для мужчин и женщин*, полученные на выборке 200 человек в возрасте от 18 до 29 лет (по данным Д.А. Леонтьева, 2000).

Средние и стандартные отклонения субшкал и общего показателя СЖО (по данным Д.А. Леонтьева, N=200 чел).

Субшкала	Среднее знач. ± Станд откл	
	Мужчины	Женщины
1 Цели в жизни	32,90±5,92	29,38±6,24
2 Процесс жизни	31,09±4,44	28,80±6,14
3 Результативность жизни	25,46±4,30	23,30±4,95
4 Локус контроля — Я	21,13±3,85	18,58±4,30
5 Локус контроля — жизнь	30,14±5,80	28,70±6,10
Общий показатель ОЖ	103,10±15,03	95,76±16,54

В следующей таблице приведены *средние и стандартные отклонения субшкал и общего показателя СЖО взрослых лиц в возрасте от 30 до 55 лет обоего пола*, полученные в работе Е.А. Петровой, А.А. Шестакова (2002). Ими применялся СЖО для оценки служащих банковских структур. Данные апробации, представляющие сравнительный интерес в целях.

Средние и стандартные отклонения субшкал и общего показателя СЖО (по данным Е.А. Петровой, А.А. Шестакова, 2002, n=75).

Субшкала		Среднее знач. ± Станд откл
1	Цели в жизни	38,91±3,20
2	Процесс жизни	35,95±4,06
3	Результативность жизни	29,83±3,00
4	Локус контроля — Я	24,65±2,39
5	Локус контроля — жизнь	34,59±4,44
	Общий показатель ОЖ	120,36±10,21

Интерпретация к методике СЖО.

В тесте используются следующие субшкалы:

1. Цели в жизни. Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне осмысленности жизни (ОЖ) будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам СЖО.

2. Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни. Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, что чтобы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале – признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность на будущее.

3. Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией. Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придавать смысл остатку жизни. Низкие баллы – неудовлетворенность прожитой частью жизни.

4. Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни). Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами и представлениями о ее смысле. Низкие баллы – неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

5. Локус контроля – жизнь или управляемость жизни. При высоких баллах – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы – фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Фамилия,

и.о.

_____ Пол _____

Возраст _____ Дата

заполнения _____

Инструкция испытуемым: Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача — выбрать одно из двух утверждений, которое, по вашему мнению, больше

соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того, насколько вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения, на ваш взгляд, одинаково верны).

		3	2	1	0	1	2	3	
1.	Обычно мне очень скучно.								Обычно я полон энергии
2.	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей								Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3.	В жизни я не имею определенных целей и намерений								В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4.	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной								Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5.	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие								Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6.	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться								Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7.	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал								Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8.	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.								Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
9.	Моя жизнь пуста и неинтересна.								Моя жизнь наполнена интересными делами
10.	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.								Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11.	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.								Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12.	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.								Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13.	Я человек очень обязательный.								Я человек совсем не обязательный.
14.	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.								Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15.	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.								Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16.	В жизни а еще не нашел своего призвания и ясных целей.								В жизни я нашел свое призвание и цели.
17.	Мои жизненные взгляды еще не определились.								Мои жизненные взгляды вполне определились.

18.	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.									Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19.	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.									Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.
20.	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение									Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

ТЕСТ-ОПРОСНИК КОС

Цель: исследование коммуникативных и организаторских склонностей.

Тест КОС можно проводить и с одним испытуемым и с группой. Испытуемым раздаются тексты опросника, бланки для ответов, и зачитывается инструкция.

Инструкция: «Предлагаемый Вам тест содержит 40 вопросов. Прочитайте их и ответьте на все вопросы с помощью бланка. На бланке напечатаны номера вопросов. Если Ваш ответ на вопрос положителен, то есть Вы согласны с тем, о чем спрашивается в вопросе, то на бланке соответствующий номер обведите кружочком. Если же Ваш ответ отрицателен, то есть Вы не согласны, то соответствующий номер зачеркните. Следите, чтобы номер вопроса и номер в бланке для ответов совпадали. Имейте в виду, что вопросы носят общий характер и не могут содержать всех необходимых подробностей. Поэтому представьте себе типичные ситуации и не задумывайтесь над деталями. Не следует тратить много времени на обдумывание, отвечайте быстро. Возможно, на некоторые вопросы Вам будет трудно ответить. Тогда постарайтесь дать гот ответ, который Вы считаете предпочтительным. При ответе на любой из этих вопросов обращайтесь внимание на его первые слова и согласовывайте свой ответ с ними. Отвечая на вопросы, не стремитесь произвести заведомо приятное впечатление. Важна искренность при ответе».

ОПРОСНИК

1. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего решения?
3. Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причинённое 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 разными людьми?
6. Нравится ли Вам заниматься общественно работой?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли какие-то 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 и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли Вам включиться в новую для Вас компанию?

12. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли Вам удаётся устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли Вы добиваться, 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 товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязанностей, обязательств?
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 удастся 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 мало знакомых для Вас людей?
28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли Вы, что Вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую для Вас компанию?
30. Принимали ли Вы участие в общественной работе в школе?
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 Вы оказываетесь в центре внимания у своих товарищей?
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?

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ:

Цель обработки результатов – получение индексов коммуникативных и организаторских склонностей. Для этого ответы испытуемого сопоставляют с дешифратором и подсчитывают количество совпадений отдельно по коммуникативным и организаторским склонностям. В дешифраторе учитывается построчное расположение номеров вопросов в бланке для ответов.

1	5	9	13	17	21	25	29	33	37
2	6	10	14	18	22	26	30	34	38
3	7	11	15	19	23	27	31	35	39
4	8	12	16	20	24	28	32	36	40

ДЕШИФРАТОР

Склонности	Ответы	
	положительные	отрицательные
Коммуникативные	номера вопросов 1-й строки	номера вопросов 3-й строки
Организаторские	номера вопросов 2-й строки	номера вопросов 4-й строки

Чтобы определить уровень коммуникативных и уровень организаторских склонностей, нужно высчитать их коэффициенты. Коэффициенты представляют собой отношение количества совпадающих ответов той или иной склонности к максимально возможному числу совпадений, в данном случае – к 20. Формулы для подсчета коэффициентов такие

$$K_k = K_x \div 20; K_o = O_x \div 20, \text{ где}$$

K_k – коэффициент коммуникативных склонностей;

K_o – коэффициент организаторских склонностей;

K_x и O_x – количество совпадающих с дешифратором ответов соответственно по коммуникативным и организаторским склонностям.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

В ходе анализа результатов сначала дают оценку уровня коммуникативных и организаторских склонностей испытуемого. Для этого пользуются шкалой оценок.

Шкала оценок коммуникативных и организаторских склонностей

Кк	КО	Шкала оценки
0,10 – 0,45	0,2 – 0,55	1
0,46 – 0,55	0,56 – 0,65	2
0,56 – 0,65	0,66 – 0,70	3
0,66 – 0,75	0,71 – 0,80	4
0,75 – 1,00	0,81 – 1,00	5

Уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей характеризуется с помощью оценок по шкале следующим образом. Испытуемые, получившие оценку 1, – это люди с низким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

Испытуемые, получившие оценку 2, имеют коммуникативные и организаторские склонности ниже среднего уровня. Они не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе, предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства, испытывают трудности в установлении контактов с людьми и в выступлении перед аудиторией, плохо ориентируются в незнакомой ситуации, не отстаивают свое мнение, тяжело переживают обиды. Во многих делах они предпочитают избегать проявления самостоятельных решений и инициативы.

Для испытуемых, получивших оценку 3, характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают свое мнение, планируют свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Эта группа испытуемых нуждается в дальнейшей серьезной и планомерной воспитательной работе по формированию и развитию коммуникативных и организаторских склонностей.

Испытуемые, получившие оценку 4, относятся к группе с высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, занимаются общественной деятельностью, помогают близким, друзьям, проявляют инициативу в общении, с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принимать самостоятельное решение в трудной ситуации. Все это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям.

Испытуемые, получившие высшую оценку 5, обладают очень высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они испытывают потребность в коммуникативной и организаторской деятельности и активно стремятся к ней, быстро ориентируются в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе, это инициативные люди, которые предпочитают в важном деле или в создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаивают свое мнение и добиваются, чтобы оно было принято другими. Они могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать разные игры, мероприятия, настойчивы в деятельности, которая их привлекает, и сами ищут такие дела, которые бы удовлетворяли их потребность в коммуникации и организаторской деятельности.

Коммуникативные и организаторские склонности представляют собой важный компонент и предпосылку развития способностей в тех видах деятельности, которые связаны с общением с людьми, с организацией коллективной работы. Они являются важным звеном в развитии педагогических способностей.

Желание заниматься организаторской деятельностью и общаться с людьми зависит и от содержания соответствующих форм активности, и от типологических особенностей самой личности. Во многом они определяются субъективной ценностью и значимостью для человека будущих результатов его активности и отношением к лицам, с которыми он взаимодействует. Это следует учесть, составляя рекомендации для испытуемых с низким уровнем развития исследуемых склонностей. Достаточно часто склонности появляются в ходе таких видов деятельности и общения, которые вначале человеку безразличны, но по мере включения в них становятся значимыми. Здесь важны собственные усилия и преодоление коммуникативных барьеров, которые возможны, если человек ставит себе сознательную цель саморазвития.

Сценарий профилактическо-познавательной игры

«По островам надежды и здоровья».

2016-2017 учебный год

Деловая профилактически-познавательная игра «ПО ОСТРОВАМ НАДЕЖДЫ И ЗДОРОВЬЯ» – это активно-деятельностная социально психологическая игра для учащихся старших классов, проводимая в русле здоровьесберегающей педагогики, а также способствующая социализации молодежи.

Целью игры является формирование у учащихся старших классов навыков самоопределения в области устойчиво отрицательного отношения к употреблению психоактивных веществ, а также другого рода проявлений девиантного поведения, выработка позитивных способ реагирования на провокационные предложения со стороны сверстников или взрослых, осознание альтернатив и нравственно-ценностных жизненных смыслов, наработка способов позитивного поведения.

Участники игры – 8 (9) групп учеников старших классов по 15-16 человек

Время пребывания на каждом острове – 15-30 минут. Общее время игры – 2 (4) часа.

Острова располагаются в отдельных помещениях. Игра проходит по принципу «вертушки». Группам выдаются маршрутные листы под номерами. Группы стартуют и, пройдя по всем станциям-островам, возвращаются на исходный остров и заполняют лист для рефлексии.

Ведущие на островах – учащиеся 10 - 11 классов, специально подготовленные для проведения активных методов социально-психологического обучения.

Остров *Истины и смысла.*

Группа заходит в класс. Участники садятся в круг.

Ведущий: - Добрый день. Вы находитесь на острове Истины и смысла. Меня зовут

Столы расставлены по кругу (стыки – перпендикулярно) работают участники вокруг
Два стола сдвинуты ближе к доске, на которых составляется коллаж.

Сейчас вы возьмете чистый лист бумаги, краски, кисти, карандаши и нарисуете в течение 5 минут то, что является главным в жизни, то вас удерживает от какого-либо непоправимого проступка и т.д.)

Участникам предлагаются бумага, краски.

Ведущий: сейчас вы очень коротко расскажите, что вы изобразили на рисунке (участники объясняет нарисованное).

Далее вам надо взять ножницы, клей и из маленьких индивидуальных рисунков составить большой общий коллаж на большой ватман и дайте ему название. Место должно найтись каждому рисунку. Придумывается название, обозначающее смысл общего рисунка.

Ведущий: Вам понравилось ваше совместное творчество? Вы создали замечательный мир!

Оборудование:

Краски
Баночки для воды
Кисти (15 штук)
Мелки
Карандаши
Фломастеры
Бумага А4 100 штук
Бумага А1 (8 штук)
Ножницы
Клей
Проигрыватель
Музыка (спокойная, фоновая)

Остров «Пульт управления».

Каб. 222.

Группа заходит в класс. Участники садятся в круг.

Ведущий: - Добрый день. Вы находитесь на острове «Пульт управления». Меня зовут

Что же это такое – пульт управления, кнопка, при помощи которой можно руководить человеком, помните в фильме «Приключения электроника»? – «Урри, ищи кнопку». А что такое марионетка? Это кукла, руки и ноги которой привязаны за ниточки. Ей управляет кукловод. Сама она не может управлять своим поведением, своими действиями. Кто из нас в жизни кукловоды, кто марионетки. Кто из нас легко поддается на манипуляции со стороны других людей, а кто сам манипулирует людьми, хотя это не гуманно.

Я предлагаю вам побывать по очереди в той и другой роли, т.е. в роли марионетки и в роли кукловода.

Участники усаживаются в круг и делятся по парам.

Ведущий: Сначала роль кукловода играет один участник, потом – второй.

Кукловодам - придумать задание на 2-3 минуты. Он может приказывать и может руководить (передвигать руки, ноги, строить фигуры).

Марионетка – выполняет все задания кукловода.

Работает группа по кругу, когда работает одна пара, все остальные наблюдают за процессом. Обсуждение проходит после того, как все пары выполнили задания.

Задания на рефлексию:

Легко ли в роли кукловода, а в жизни?

Трудно ли было в роли марионетки? Как можно связать с проблемой химической и нехимической зависимости? А с проблемой манипуляции?

Человек, попавший в нехимическую или химическую зависимость или однажды попавший в зависимость от какого-либо асоциально направленного человека (вора, преступника) – это марионетка: делай с нами, что хочешь. А тонкую нить еще в начале можно разорвать (а лучше не привязываться за нее вообще), но потом это канат, который ты сам не в состоянии порой разорвать, даже если захочешь это сделать.

Напишите каждый ту черту, ту привычку, с которой вам сложно расстаться, которая вами управляет. Привяжите её к руке. Попередвигайтесь с ней. Что вам хочется сделать? Кто хозяин? Вы или ваша привычка? Обрежьте её, оторвите.

Сложим их в корзину. Уничтожим после игры.

Оборудование:

Бумага нарезанная для написания привычек, ручки, карандаши (15 штук), ножницы, стулья в круг. (15-18 стульев).

Остров *Мифов и заблуждений.*

Каб. 217а.

Группа заходит в класс. Участники садятся в круг.

Ведущий: - Добрый день. Вы находитесь на острове Мифов и заблуждений. Меня зовут

Человек живет, зачастую руководствуясь некими мнениями, установками «так принято» и так далее. Какие-то из этих устоявшихся мнений реальность, а вот некоторые – миф. Сейчас я буду называть определенные тезисы. Необходимо прослушать предложение и определить миф это или реальность. Утверждение обосновать. (Участники свое мнение высказывают по кругу)

№	Утверждение	Обоснование – истина
1.	Алкоголь – стимулирующее средство, которое поднимает настроение, тонус и бодрость духа.	Алкоголь – депрессант. Он действует сначала как возбуждающее средство, а затем депрессивное. Причем в депрессивное состояние можно впасть и, не приходя в положительное возбуждение, если человек чем-то очень глубоко расстроен – депрессия усиливается. МИФ.
2.	Просмотр телепередач и компьютерные игры помогают снять напряжение, расслабиться	МИФ. Вызывают сначала психологическое возбуждение, далее, психологическое истощение, могут даже привести к проявлению эпилептического синдрома.
3.	Табак является наркотиком.	В состав табачного дыма входит наркотизирующее вещество – никотин, который является наркотиком и вызывает легкое успокоение, потом – возбуждение, вызывает физическую и психическую зависимость. Табак относится к легальным, но все же наркотикам РЕАЛЬНОСТЬ.
4.	Одна из причин, почему подростки курят – быть таким как все.	РЕАЛЬНОСТЬ. Некоторые из подростков действительно курят по этой причине, хотя и не всегда себе в этом признаются.
5.	Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения.	Некурящие поглощают 65 % вредных веществ, выделяемых табаком при сгорании. РЕАЛЬНОСТЬ.
6.	Людам становится веселее, когда они выпьют.	Чаще всего работает установка: выпью – стану веселее, однако алкоголь – депрессант, может привести к обратному. МИФ.
7.	Курение помогает расслабиться, если человек нервничает.	В состав табачного дыма входит наркотизирующее вещество – никотин, который является наркотиком и вызывает легкое успокоение, потом – возбуждение, раздражение. МИФ.
8.	Когда беременная женщина курит или пьет, это отрицательно влияет на здоровье её будущего ребенка.	РЕАЛЬНОСТЬ. Плацента не защищает плод от алкоголя, никотина и наркотиков более сильного действия. Дети часто рождаются с патологиями сердечно-сосудистой, нервной системы, или уже зависимыми – наркоманами.
9.	Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый действиями алкоголя и табака.	Эти легальные наркотики влияют на все ткани органы. Это яд, который действует на химическом уровне на организм, и его нельзя нейтрализовать физическими упражнениями, а его действие можно даже усугубить. МИФ.

10.	Большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время.	Никотин вызывает привыкание и на физическом и психологическом уровне, поэтому чтобы бросить курить подростку необходима очень сильная мотивация или сила воли. МИФ.
11.	Рюмка спиртного согревает зимой, в холодную погоду.	Спиртное на время расширяет сосуды у поверхности кожи, а потом спиртное вызывает спазм сосудов, и человеку становится холодно. МИФ.
12.	Длительное опосредованное общение при помощи телефона и компьютера (коммуникативные программы) приводят к формированию зависимости и снижению интеллекта.	РЕАЛЬНОСТЬ.
13.	Для хорошей тусовки – выпивка это не помеха, а способ раскрепоститься.	Возникает групповая зависимость от алкоголя, а проблемы, связанные с общением, не решаются, а усугубляются. МИФ.
14.	Когда подростки верят, что алкоголь не может причинить вреда, когда выпивка ассоциируется с тусовкой, то большая вероятность, что они начнут употреблять наркотики.	РЕАЛЬНОСТЬ. Возникает групповая зависимость от алкоголя, уже действуют психологические законы толпы, и такие убеждения вполне могут привести к пробе более сильных психоактивных веществ. (многие из наркоманов начали свой «путь» на дискотеках с «экстази», чтобы достичь возбуждающего веселья.
15.	От алкоголизма и наркомании можно вылечиться.	Даже от кратковременного употребления наркотиков у человека после лечения остаются на всю оставшуюся жизнь радикалы, которые сохраняют риск возврата к употреблению наркотиков. Нет понятия «вылечившийся наркоман», «вылечившийся алкоголик» есть понятие «пассивный наркоман». Это возможно не большой человек, но и не здоровый. Он всю свою жизнь должен бояться приема даже незначительной дозы наркотиков, которые могут входить в некоторые лекарства (например, кадеинсодержащие). МИФ.
16.	Подростки начинают курить и употреблять наркотики, чтобы не быть «белой вороной»	РЕАЛЬНОСТЬ
17.	Алкоголь помогают преодолеть жизненные трудности.	Подросток, переживая нелегкий период в отношениях с родителями, в школе, с любимым человеком, в общении с друзьями, когда прибегает к употреблению наркотиков или алкоголя, получает лишь уход от реальности и погружается в тугую клубок еще больших личных, учебных проблем, как правило, безвозвратных. МИФ.
18.	Компьютеры способствуют развитию человека.	МИФ: и РЕАЛЬНОСТЬ:

Вопросы ведущего:

1. Были ли вопросы, о которых раньше вы не задумывались?
2. На какие вопросы вы ответили по-другому, не так как это утверждают медики, и что находит подтверждение в жизни?

Остров *Развлечений*.

Кабинет

Оборудование: стулья – 16-20 штук.

Группа заходит в класс. Участники садятся в круг.

Ведущий: - Добрый день. Вы находитесь на острове Развлечений. Меня зовут

Молодежь любит собираться вместе на различные вечеринки, ходить в загородные походы, веселиться от души, отмечая день рождения или какой-нибудь праздник. Как же

можно без употребления алкоголя весело провести время, в какие игры поиграть, посмеяться, пошутить.

Мы с вами поиграем в игры, которые легко организовать и провести в молодежной компании.

Предлагаются игры «Поменяйтесь местами те, кто ...», «Пум-пум-пум», «Зоопарк», «Забытые вещи» (вслепую при помощи палочек узнать предметы), «Тюрьма», «Мафия» и др.

Остров *Провокаций и Поступков*

Группа заходит в класс. Участники садятся в круг.

Ведущий: - Добрый день. Вы находитесь на острове Поступков (Провокаций). Меня зовут:

Поступок это то действие, когда в результате внутренней борьбы происходит принятие решения. Наши поступки могут быть героическими и псевдогероическими, то есть проступками. Необходимо за короткое время сделать выбор.

Давайте попробуем ответить на предложения голосованием. У вас есть фишки: желтая – да, синяя – нет. На каждый вопрос в середину на блюдо выкладываете фишки с ответом.

1. Кто-то тонет в реке, ты прыгнешь в воду с целью оказать помощь?
2. Тебе незнакомые люди предлагают прокатиться на машине и хорошо провести время.
3. Тебе предлагают участвовать в ограблении изрядно выпившего человека.
4. Тебя угощают крепким напитком или психоактивными веществами (экстази и др.).
5. Ты очень хорошо подготовился к уроку, вложили в это много сил, оказалось, другие ученики класса не готовы и уговаривают тебя сказать, что ты тоже не готов. Ты информируешь учителя о своей готовности к уроку?
6. Ты оказался свидетелем кражи в магазине. Преступников задержали тут же на месте. Ты станешь давать свидетельские показания об увиденном?
7. Незнакомые люди предлагают тебе за хорошее вознаграждение отнести в подвал жилого дома ящик или мешок с непонятным содержимым. Ты согласишься?
8. Ты начинаешь заниматься каким-либо творчеством, и у тебя хорошо получаются, а друзья и одноклассники говорят, что это ерунда, «фу», «отстой» и пр. Ты откажешься от своего дела?
9. На контрольной работе тебе представилась возможность списать с учительской тетради или тетради предыдущего класса, ты спишешь?

Часто ли в жизни приходится отказывать и отказываться от каких-либо соблазнительных на первый взгляд предложений: например, показать свою взрослость и закурить или выпить крепкий напиток, девушкам иногда предлагают прокатиться на машине и весело провести время, юноши очень часто поддаются соблазну взять чужую «крутую тачку» и прокатиться. За некоторые слабости нам приходится расплачиваться здоровьем, за другие свободой, семьей, а за другие – жизнью.

Как же сказать «НЕТ», **не боясь** оказаться осмеянным, или «Белой вороной»?

Давайте подумаем все вместе. Говорите свои предложения, каким образом можно сказать «НЕТ».

[Нарабатывается с группой, какие достойные ответы можно дать в ответ на предложения такого рода (чтобы не вызвать агрессию предлагающих и самому чувствовать себя уверенно)].

Это могут быть ответы:

«Спасибо, я не курю»

«Нет. Я уже определился, что мне необходимо в этой жизни»
«Нет. Я прекрасно осведомлен, что это такое и не хочу употреблять отраву»
«Нет. Я думаю, вы обратились не по адресу»
«Нет. Как вы только могла подумать, что это может меня заинтересовать?!»
«Нет. Я предпочитаю спорт и здоровый образ жизни»
«Нет. Я слишком люблю себя, чтобы травить себя»
«Нет. У меня слишком большие планы в этой жизни, чтобы тратить ее на это вредное занятие».

И т.д. (главное, не вызвать агрессию предлагающих и не дать повод себя уговаривать и убеждать в том, чтобы попробовать наркотики, выпить, закурить).

Далее Ведущие по очереди каждому предлагают закурить, выпить и т.д., соблазняя и уговаривая.

Участники учатся отказываться от предложения.

Рефлексия:

Как вы чувствовали, когда вам предлагали закурить, выпить?

Как вы чувствовали, когда отказывались от предложений, было ли чувство вины, неуверенности в себе, ощущали ли себя «белой вороной»?

Кому в жизни труднее отказать: незнакомому или знакомому?

Были ли у вас случаи в жизни, когда вам предлагались наркотики?

Оборудование: Фишки: синие и желтые, Тарелка или поднос, Муляжи сигареты или спиртного

Остров *Откровений*.

Каб. 113б

Группа заходит в класс. Участники садятся в круг. Обязательны затемнение и свеча.

Ведущий: - Добрый день. Вы находитесь на острове Откровений. Меня зовут

Очень часто мы, общаясь с друзьями, одноклассниками, обижаемся на негативные замечания относительно нас, не умеем сказать неприятную правду и высказать ее. Мир не всегда благосклонен к нам, и важно уметь выстоять в нем и честно и откровенно общаться с людьми, иногда «натякаться» на грубость и даже хамство. Надо уметь выстоять, приобрести социальную закалку.

Наш остров для этого. Он работает по принципу «горячего стула». Первая его половина работает именно по этому принципу. Тот, кто садиться на этот стул с завязанными глазами, сидит и молчит, размышляет. Одноклассники за кругом по очереди высказывают о нем ему самому то, что им неприятно в этом человеке. Горит свеча. Она сжигает всю нашу неприязнь, негатив.

Что нам делать с неприязнью других? С тем, что о нас говорят не всегда то, что нам хотелось бы? Всегда ли люди, выражающиеся о нас негативно, ненавидят, не любят нас или это может быть что-то другое?

НО Нельзя о человеке однозначно сказать: он хороший или плохой.

В каждом человеке есть то хорошее, которое помогает ему.

Сейчас каждый из вас получит свое СОЛНЦЕ ПОТЕНЦИАЛОВ.

(Раздаем).

Каждый из вас сидит на БЕЛОМ СТУЛЕ. По очереди назовите самую сильную черту этого человека. Начнем с..... Высказываемся по порядку. Каждый из одноклассников назовет по очереди самую лучшую вашу черту, вы её запишите на свой лучик.

Дальше вы это Солнце забираете с собой, размещаете перед своим письменным столом и заполняете лучики своими хорошими чертами сами, начертите ещё лучи, зажгите ваше солнышко полностью.

Оборудование:

Затемнение, свеча, Лист с начерченным солнцем. Ручки, карандаши.

Остров *Рассуждений*

Кабинет 218а

Группа заходит в класс. Участники садятся в круг.

Ведущий: - Добрый день. Вы находитесь на острове Рассуждений. Меня зовут

На этом острове мы будем играть, рассуждать, думать, чувствовать.

Здесь **Нельзя обсуждать, критиковать, спорить.**

Вы видите, на стенах прикреплены ответы на те вопросы, которые я Вам буду задавать.

ДА

НЕТ

МОЖЕТ БЫТЬ

При ответе на вопросы выбрать какой-либо из этих ответов и встать под ним. И один – два человека объясняют свою позицию, но помните: **нельзя обсуждать, критиковать чье либо мнение, спорить.**

1. Любите ли вы бывать в кругу друзей?
2. В жизни нужно пробовать все.
3. Обманываете ли своих родителей?
4. Считаете ли вы, что цель оправдывает средства?
5. Можно ли все купить за деньги?
6. Надо ли стремиться к знаниям?
7. С каждым человеком можно найти общий язык.
8. Считаете ли вы, что ваша семья важнее ваших друзей?
9. Наше общество теряет моральные устои.
10. Есть ли у вас комплексы?
11. Каждый человек в состоянии регулировать свое поведение?
12. Как вы считаете, умный ли вы человек?
13. Каждый человек – эгоист?
14. Практически все, что происходит со мной в жизни, зависит от меня.
15. При помощи компьютера можно полноценно общаться.
16. Употребление психоактивных веществ (курение, алкоголь, наркотики) это нормально?
17. Смогли бы вы прожить в одиночестве?
18. Нужно ли полностью запрещать курение в общественных местах?
19. Стоит ли физически или умственно неполноценных людей изолировать от общества?

Вопросы для рефлексии:

Было ли интересно? Хотелось ли поспорить? Почему? А как вы относитесь к мнению других, к их жизненной позиции других?

Когда мы даже если не разделяем, но принимаем мнение других, принимаем другого называется понятием «Толерантность»

Игра. Сейчас встаньте, пожалуйста, все в плотный круг, закройте глаза, протяните руки в центр и возьмитесь правой и левой рукой за те руки своих одноклассников, которые вы сможете обнаружить с закрытыми глазами. Откройте глаза. Не отпуская рук партнеров, попробуйте встать снова в круг. Распутайтесь, если у вас получилась путаница.

Сядьте, пожалуйста, на стулья рядом с теми партнерами, с которыми вы оказались.

Вопросы: Какое поведение чаще всего мы демонстрируем в классе, школе? Обосновать утверждение.

Значит ли, что толерантный человек попустительствует проявлению антиобщественных, асоциальных поступков других людей?

Игра.

Участники сидят в полукруге. Вызывается один из участников. Ему предлагается вызвать другого участника со словами «..., я прошу тебя выйти ко мне, потому что мы похожи тем, что ... (или у нас общее ...)». Вызываемый участник встает и берет за руку с тем, кто его вызывал. Таким образом вызываются все участники группы. Последнему участнику необходимо найти общее с первым ведущим. Круг замыкается. Все участники стоят в кругу.

Спасибо за участие.

Оборудование:

Надписи: ДА. НЕТ. МОЖЕТ БЫТЬ

Свободная аудитория (столы сдвинуты)

ОСТРОВ *СОМНЕНИЙ И РЕШЕНИЙ.*

218 каб.

Группа заходит в класс. Все садятся в полукруг лицом к доске.

Ведущий: - Добрый день. Вы находитесь на острове Сомнений и решений. Меня зовут

1. Челпанова С
2. Костина
3. Ульяновская
4. Мишанкина

Сейчас я Вам предложу ситуацию, из которой нам с вами нужно найти выход.

В жизни часто возникают сложные ситуации, требующие не спонтанных, а продуманных решений и действий. Мы можем принимать решение сами, можем посоветоваться с кем-нибудь, принять или не принять его совет: действовать все равно каждому из вас, а главное, нести ответственность за принятое решение. Давайте вместе обсудим и поищем выход из следующей ситуации. Необходимо найти правильное решение:

Друг детства отдаляется от тебя. Причина: – наркотики, секта, «депрессия», болезнь.

Найти способы решения – выхода из данной ситуации.

Группа принимает решение. Если не приходят к общему решению, то ведущий подводит итог: да, не всегда есть готовый ответ рецепт в сложившейся ситуации, много зависит от конкретных обстоятельств. Сложно принять решение, когда и бездействие, а очень часто и непродуманные действия могут привести к непоправимым результатам. Важно и как прислушаться к самому себе в этих сложных ситуациях, так и обратиться за помощью к специалистам: психологам, психотерапевтам, врачам, то есть специалистам, которые смогут помочь Вам принять решение (но, конечно, не решат за вас эту проблему).

Примеры наработки группы:

- разговор,
- самоанализ (почему отдалился?),
- группа единомышленников в поддержку,
- предложение ему нового интересного дела, увлечения,
- вспомнить старые увлечения,
- показать значимость друга для тебя и близких людей,
- беседы с учителями, родителями,
- повысить информированность его о проблемах наркотизации, рассказать о проблемах употребления наркотиков.

А нужны ли в жизни запреты?

Жизнь показывает, что, конечно, есть запреты полезные. Есть запреты не очень полезные, например, запреты на свободное выражение своих мыслей, запреты

бюрократической системы на создание чего-либо, что оказывается полезным обществу и другие.

Полезные запреты направлены на защиту нашей жизни, например: запрещающий сигнал светофора или диспетчера авиалиний, или сигнал, предупреждающий о высоком напряжении, запреты на противоправные действия и поступки, когда жертвами могут оказаться ни в чем неповинные люди и т.д. Сейчас вам предоставляется возможность определить свое отношение к запретам.

Послушайте, пожалуйста, одно древнее сказание.

Сказка про Сокола (По Л. Толстому – вольный пересказ сказки):

Один царь на охоте пустил за зайцем любимого сокола и поскакал.

Сокол поймал зайца. Царь отнял зайца и стал искать воды, где бы напиться. В бугре царь нашёл воду. Только она по капле капала. Вот царь достал чашу с седла и подставил под воду. Вода текла по капле, и когда чаша набралась полная, царь поднял её ко рту и хотел пить. Вдруг сокол встрепенулся на руке у царя, забил крыльями и выплеснул воду.

Царь опять подставил чашу. Он долго ждал, пока она наберётся вровень с краями, и опять, когда он стал подносить её ко рту, сокол затрепыхался и разлил воду.

Когда в третий раз царь набрал полную чашу и стал подносить её к губам, сокол опять разлил её. Царь рассердился и, со всего размаха ударив сокола об камень, убил его. Тут подъехали царские слуги, и один из них побежал вверх к роднику, чтобы найти побольше воды и скорее набрать полную чашу. Только и слуга не принёс воды; он вернулся с пустой чашкой и сказал:

- Ту воду нельзя пить: в роднике змея, и она выпустила свой яд в воду. Хорошо, что сокол разлил воду. Если бы ты выпил этой воды, ты бы умер.

Царь сказал:

- Дурно же я отплатил соколу: он спас мне жизнь, а я убил его.)

Однажды Султан решил поохотиться и взял на охоту своего любимого Сокола. Их путь пролегал по пустыне. Охота была довольно удачной, и настало время возвращаться домой. Султану невероятно захотелось пить. Но все запасы воды кончились. И вот путники приблизились к высокой скале. О чудо! Султан увидел, что по скале сочится слабая струйка воды, и ее капли, срываясь с камней, падают в песок и исчезают в нем.

Султан поднес к воде свою чашу, и влага стала наполнять ее капля за каплей. И вот когда уже чаша оказалась полной, Султан поднес ее к обсохшим губам и был готов с жадностью выпить воду, его любимый Сокол с налета выбил чашу из рук хозяина, и вода попала в песок. Султан возмутился и поругал Сокола за его выходку и вновь поднос чашу с капающей со скал воде. Вновь капля по капле влага собралась в чаше, и Султан снова стал подносить ее к пересохшим губам. Сокол и теперь взмыл вверх и, падая камнем, выбил чашу из рук человека. Еще громче и суровее возмутился Султан, ведь солнце палило так нещадно, путь домой далек и нелегко.

В третий раз поднес чашу Султан к падающим вниз каплям и вновь терпеливо стал ждать, когда она наполнится. И в третий раз чаша оказалась наполненной, и Султан медленно и бережно стал подносить ее ко рту. Но Сокол вновь молнией ринулся на чашу и опять выбил ее из рук вельможного хозяина. Султан не стал кричать и ругаться – он выхватил свою острую саблю и в гневе разрубил своего любимого Сокола.

И все-таки мысль о том, почему Сокол с такой настойчивостью не давал хозяину сделать и глоток из чаши, не давала ему покоя. Султан собрал силы и вскарабкался на скалу. На вершине его взору предстало маленькое озерцо, из которого и текла вода. Но в этом озере лежала мертвая змея, истекая ядом, малая капля которого смертельна для человека.

Султан понял, что Сокол спас его от неминуемой гибели, но своего верного друга уже не вернуть. Жестокая отплата за спасение была непоправимой.

Обсуждение сказки.

Работа была полезной (оцените) 0 1 2 3 4 5 6
Узнал (а) много нового (оцените) 0 1 2 3 4 5 6

8. Остров провокаций и поступков (кабинет 113).

Работа была интересной (оцените) 0 1 2 3 4 5 6
Работа была полезной (оцените) 0 1 2 3 4 5 6
Узнал (а) много нового (оцените) 0 1 2 3 4 5 6

Работа была полезной (оцените) 0 1 2 3 4 5 6
Узнал (а) много нового (оцените) 0 1 2 3 4 5 6

8. Остров провокаций и поступков (кабинет 113).

Работа была интересной (оцените) 0 1 2 3 4 5 6
Работа была полезной (оцените) 0 1 2 3 4 5 6
Узнал (а) много нового (оцените) 0 1 2 3 4 5 6

Оборудование:

1. **Остров истины и смыслов:** бумага формата А4 и А1, краски, кисти, баночки для воды, ножницы, клей
2. **Остров «Пульт управления».** Класс, свободный посередине, стулья для всех участников, бумага для записей, карандаши.
3. **Остров мифов и заблуждений:** распечатка таблицы с утверждениями и обоснованиями ответов.
4. **Остров сомнений и решений:** доска, мел, Сказка про сокола.
5. **Остров рассуждений:** таблички «ДА», «НЕТ», «МОЖЕТ БЫТЬ», текст с вопросами, вопросы для рефлексии.
6. **Остров провокаций и поступков:** муляжи сигареты, спиртного, фишки желтые и синие, блюдо.
7. **Остров развлечений:** наборы для игр.
8. **Остров откровений:** свечи, затемнение, на каждого – солнце потенциалов, фломастеры или ручки.

На каждой острове на каждого участника **бланк для рефлексии.**

У каждой группы – маршрутный лист с указаниями островов и их местонахождением.

У каждого участника – лист бумаги или записная книжка.

Маршрутный лист № 1

Класс 8 – «А»

№	Название острова	№ каб.	Отметка о прохождении
1.	Остров истины и смысла.	220	
2.	Остров «Пульт управления».	222	
3.	Остров мифов и заблуждений.	219	
4.	Остров развлечений.	115	
5.	Остров провокаций и поступков.	118	
6.	Остров откровений.	1136	
7.	Остров рассуждений.	119	
8.	Остров сомнений и решений.	113	

Маршрутный лист № 2

Класс 8 – «А»

№	Название острова	№ каб.	Отметка о прохождении
1.	Остров «Пульт управления».	222	
2.	Остров мифов и заблуждений.	219	
3.	Остров развлечений.	115	
4.	Остров провокаций и поступков.	118	
5.	Остров откровений.	1136	
6.	Остров рассуждений.	119	
7.	Остров сомнений и решений.	113	
8.	Остров истины и смысла.	220	

Маршрутный лист № 3

Класс 8 – «Б»

№	Название острова	№ каб.	Отметка о прохождении
1.	Остров мифов и заблуждений.	219	
2.	Остров развлечений.	115	
3.	Остров провокаций и поступков.	118	
4.	Остров откровений.	1136	
5.	Остров рассуждений.	119	
6.	Остров сомнений и решений.	113	
7.	Остров истины и смысла.	220	
8.	Остров «Пульт управления».	222	

Маршрутный лист № 4

Класс 8 – «Б»

№	Название острова	№ каб.	Отметка о прохождении
1.	Остров развлечений.	115	
2.	Остров провокаций и поступков.	118	
3.	Остров откровений.	1136	
4.	Остров рассуждений.	119	
5.	Остров сомнений и решений.	113	
6.	Остров истины и смысла.	220	
7.	Остров «Пульт управления».	222	
8.	Остров мифов и заблуждений.	219	

Маршрутный лист № 5

Класс 8 – «В»

№	Название острова	№ каб.	Отметка о прохождении
1.	Остров провокаций и поступков.	118	
2.	Остров откровений.	1136	
3.	Остров рассуждений.	119	
4.	Остров сомнений и решений.	113	
5.	Остров истины и смысла.	220	
6.	Остров «Пульт управления».	222	
7.	Остров мифов и заблуждений.	219	
8.	Остров развлечений.	115	

Маршрутный лист № 6

Класс 8 – «В»

№	Название острова	№ каб.	Отметка о прохождении
1.	Остров откровений.	1136	
2.	Остров рассуждений.	119	
3.	Остров сомнений и решений.	113	
4.	Остров истины и смысла.	220	
5.	Остров «Пульт управления».	222	
6.	Остров мифов и заблуждений.	219	
7.	Остров развлечений.	115	
8.	Остров провокаций и поступков.	118	

Маршрутный лист № 7

Класс 8 – «Г»

№	Название острова	№ каб.	Отметка о прохождении
1.	Остров рассуждений.	119	
2.	Остров сомнений и решений.	113	
3.	Остров истины и смысла.	220	
4.	Остров «Пульт управления».	222	
5.	Остров мифов и заблуждений.	219	
6.	Остров развлечений.	115	
7.	Остров провокаций и поступков.	118	
8.	Остров откровений.	1136	

Маршрутный лист № 8

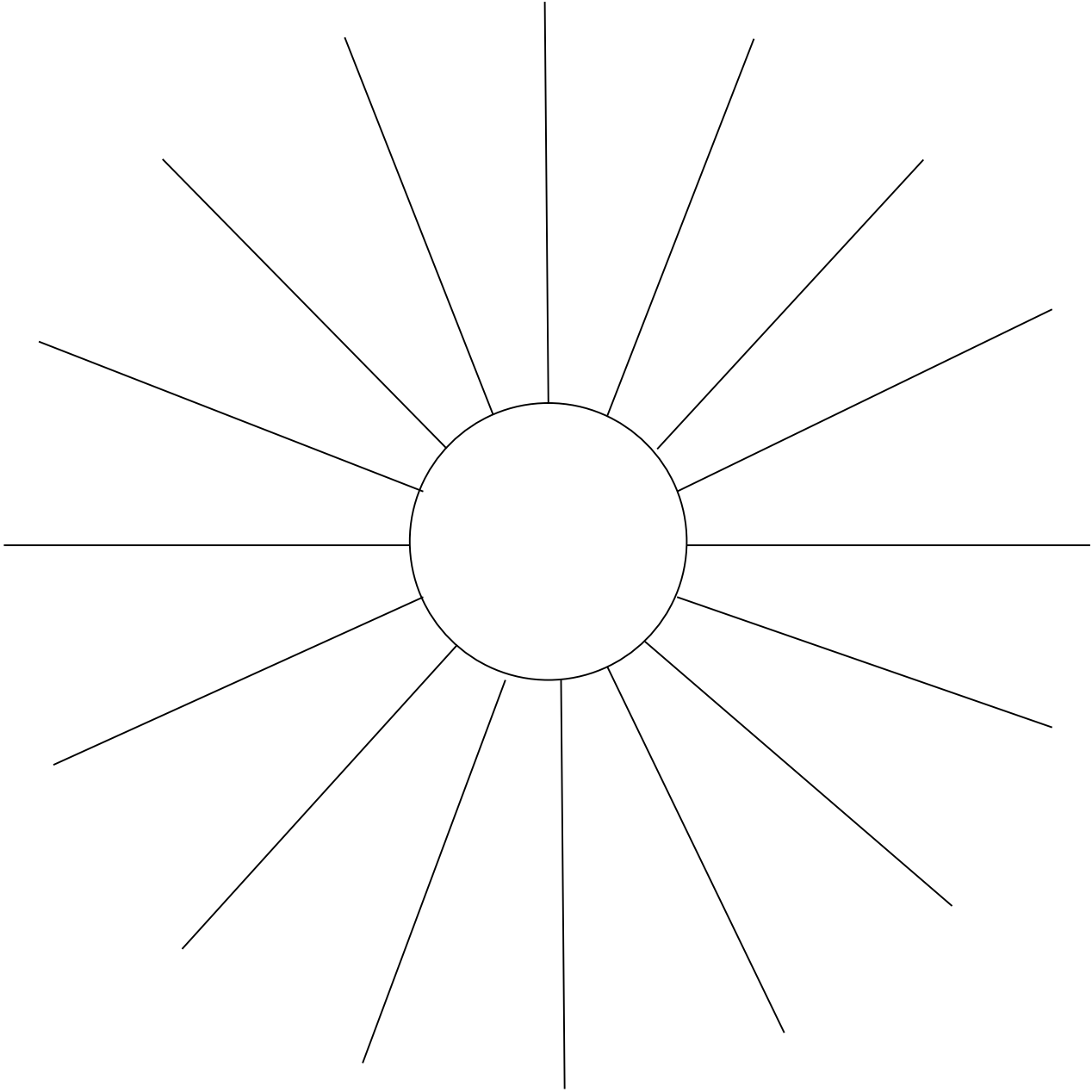
Класс 8 – «Г»

№	Название острова	№ каб.	Отметка о прохождении
1.	Остров сомнений и решений.	113	
2.	Остров истины и смысла.	220	
3.	Остров «Пульт управления».	222	
4.	Остров мифов и заблуждений.	219	
5.	Остров развлечений.	115	
6.	Остров провокаций и поступков.	118	
7.	Остров откровений.	1136	
8.	Остров рассуждений.	119	

Острова на 29.11.2016 год

Правильные!!!!

Оборудование на Острова	Кабинет	Ведущие
1. Остров истины и смыслов: бумага формата А4 и А1, краски, кисти, баночки для воды.	220	
Оборудование на Острова	Кабинет	Ведущие
2. Остров «Пульт управления». Класс, свободный посередине, стулья для всех участников.	222	
Оборудование на Острова	Кабинет	Ведущие
3. Остров мифов и заблуждений: распечатка таблицы с утверждениями и обоснованиями ответов.	219	
Оборудование на Острова	Кабинет	Ведущие
4. Остров рассуждений: таблички «ДА», «НЕТ», «МОЖЕТ БЫТЬ», текст с вопросами, вопросы для рефлексии.	119	
Оборудование на Острова	Кабинет	Ведущие
5. Остров провокаций и поступков: синие и желтые фишки, тарелка или поднос, муляжи.	118	
Оборудование на Острова	Кабинет	Ведущие
6. Остров развлечений: наборы для игр.	115	
Оборудование на Острова	Кабинет	Ведущие
7. Остров откровений: свеча, затемнение, стулья, распечатка «Солнце потенциалов»	113б	
Оборудование на Острова	Кабинет	Ведущие
8. Остров сомнений и решений.	113	1.



Информация о формировании химической и нехимической зависимости у детей и подростков

По книге Олега Федоровича Ерышева, Анатолия Михайловича Спринца

http://www.rumvi.com/products/ebook/%D1%85%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D0%B8-%D0%BD%D0%B5%D1%85%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8/f68517ca-6a8f-49a4-b221-9df9484fedad/preview/preview.html#TOC_ERIAC

Ерышев О. Ф., Спринц А. М., Химические и нехимические зависимости

Условные сокращения

АА – анонимные алкоголики
ГГ – галлюциногенный гриб
ИН – интернет-зависимости
КЗ – компьютерная зависимость
ЛИ – летучие ингалянты
МРТ – магнитно-резонансная томография
НАН – нервная анорексия
НБУ – нервная булимия
ПВ – психоактивное вещество
ПГ – патологический гемблинг
ПЗ – пищевая зависимость
ТГК – дельта-9-тетрагидроканнабинол

ВВЕДЕНИЕ

Алкоголизм и употребление наркотиков стали поистине «национальным бедствием». Резко нарастая в 1990-е гг., потребление алкоголя, разнообразных наркотиков, летучих ингалянтов, начиная примерно с 2002 – 2003 гг., приостановилось и стабилизировалось, однако до сих пор тенденция к уменьшению их потребления незаметна или чрезвычайно мало заметна.

Потребление всех вышеуказанных веществ начинается в подростковом возрасте, несколько реже в младшем школьном. Последствия употребления наркотиков, токсических веществ или злоупотребления алкоголем в раннем возрасте при небольших вариациях однотипны: потеря здоровых интересов, снижение интеллектуальных способностей, распад молодых семей. Таким образом, зависимость от алкоголя или наркотиков – удар по обществу и противостоять этому следует работой среди молодежи в школах, училищах, институтах, университетах.

Предположить наличие у кого-то из членов молодежных коллективов развитие химической зависимости может в первую очередь учитель или воспитатель, в дальнейшем медсестра здравпункта или врач медсанчасти университета. Лишь позднее работу с «зависимым» проводит психолог или, если дело до этого дойдет – нарколог. Следовательно, материал нашей книги должен быть доступен как для людей, имеющих медицинское образование, так и не имеющих.

Нехимическая зависимость – игровая, компьютерная, интернет-зависимость и ряд других – общественное явление, более позднее. Однако распространенность их нарастает, а последствия могут быть тяжелыми: потеря интересов, моральная деградация. Причины, предрасположенность и факторы риска для химической и нехимической зависимости во многом сходны. Поэтому мы и объединяем их в одном пособии.

Книга разделена на общую часть и главы, посвященные отдельным видам зависимостей. Главная цель нашего пособия – их профилактика.

Глава 1

ПОНЯТИЕ «ЗАВИСИМОСТЬ». НОРМА И ПАТОЛОГИЯ

Если химическая зависимость в глазах, как окружающих пациента, так и общества в целом, безусловно, является болезнью, то в отношении нехимической зависимости требуются дополнительные пояснения.

Химическая зависимость определяется как сочетание физиологических, поведенческих и других явлений, при которых употребление вещества или класса веществ начинает занимать первое место в системе ценностей индивидуума.

Основной характеристикой «зависимости» является сильная или непреодолимая потребность принять психоактивное вещество (ПВ).

ПВ – это средства, способные особым образом влиять на центральную нервную систему людей, вызывая стимулирующий, эйфоризирующий, возбуждающий, снотворный, успокаивающий эффекты и иногда галлюцинации.

Из приведенных выше определений явствует патологическая (болезненная) природа химической зависимости.

Виды нехимической зависимости в последние годы увеличиваются в числе. Если в «Международной классификации болезней», опубликованной в России в 1994 г., значится лишь один ее вид – «Патологическая склонность к азартным играм», то за последние 15 лет появились публикации и о компьютерной, и об интернет-зависимости, и тренингмании, и ряде других. Нехимическую и химическую зависимость объединяет приобретение ими ведущего места в системе ценностей индивидуума с вытеснением бывших потребностей или идеалов (карьерного роста, стремления к познанию и пр.).

Однако нам могут возразить: а как же творческая активность? Ведь человек, охваченный, скажем, научным поиском или литературными исканиями, может полностью или частично исключить из системы ценностей семью, материальные блага, здоровье, даже игнорировать сон и пищу.

Великий русский писатель-классик Федор Достоевский работал ночи напролет и непрерывно курил. В результате страдал эмфиземой легких и погиб от легочного кровотечения. Австрийский писатель и тоже классик Франц Кафка использовал бессонницу для работы. Семью не завел, умер рано. Их творчество по ряду отзывов напоминало самоубийство.

Так не относится ли к нехимической зависимости творчество? Или коллекционирование? Как в случаях нехимической зависимости следует определить грань между нормой и патологией? Нам представляется, что эта воображаемая грань имеет две составляющих:

1. Полезность или бесполезность для общества (вряд ли зависимый от игровых автоматов ему полезен).

2. Сохранность личности или ее деградация и распад (ученые, писатели, «некриминальные» коллекционеры сохраняют индивидуальность, порядочность, мировоззрение).

Расшифруем некоторые термины, которые будут использоваться при изложении отдельных видов зависимости.

Психологическая зависимость: стремление к приему психоактивных средств, без существенного физического дискомфорта вне их приема (это первая фаза, а иногда единственная фаза развития зависимости).

Физическая зависимость: прием психоактивных средств с возникновением тяжелых расстройств вне их приема (вторая фаза развития зависимости). Эти расстройства объединяются в «синдром отмены»: тяжелые болевые ощущения, упадок настроения, сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные и другие расстройства вне приема наркотиков. При алкоголизме еще в ходу термин «синдром похмелья».

Наркомания – употребление с образованием зависимости психоактивных веществ, относящихся к списку наркотиков.

Токсикомания – употребление с образованием зависимости от веществ, не относящихся к списку наркотиков.

Перейдем к причинам химической и нехимической зависимости. Они часто общи. Однако для их понимания необходимо ввести промежуточные разделы.

Глава 2

ПРИЧИНЫ ХИМИЧЕСКОЙ И НЕХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Причины химической и нехимической зависимости можно подразделить на внешние и внутренние. Последние часто не являются непосредственной причиной возникновения зависимостей, а предрасполагают к их развитию. Например, это определенные особенности характера, которые мы рассмотрим ниже. Выделяют также биологические (наследственность), психологические (характерологические) и социальные факторы, обуславливающие появление зависимостей. Социальные (внешние) факторы являются важнейшими. И при химической, и при нехимической зависимости это, прежде всего, – *вовлечение*, вследствие соответствующего окружения (для алкоголизма – семейные традиции, для наркоманий или токсикоманий, а также игровой зависимости – влияние группы). Молодой возраст предрасполагает к вовлечению. Поэтому рассмотрим сначала психологические особенности ранних возрастов с акцентами на тех характеристиках, которые предрасполагают к развитию зависимостей, затем типы характера молодых людей, с той же направленностью материала. Потом вернемся, более подробно, к причинам зависимостей.

2.1. Психологические особенности дошкольного, младшего школьного, подросткового и раннего юношеского возраста

В дошкольном возрасте (6 – 7 лет) зависимости формируются редко, но такие случаи известны. Ведущей деятельностью ребенка 6 – 7 лет является *игра*, в том числе игра с правилами.

В семьях, где есть компьютеры (а таких семей много), ребенка привлекают компьютерные игры от безобидных «ходилок» до содержащих элементы агрессии. В таких «агрессивных» играх ребенок реализует свои недовольства. Если времяпрепровождение ребенка не контролируется и он сверхзанятыми родителями заброшен, игровая деятельность превращается в компьютерную зависимость. Кроме того, если ребенок заброшен в неблагополучных (алкогольных и прочих семьях), он, всегда ищущий кумира в семье, находит такового среди старших детей (из таких же семей), подражает ему и в результате приучается к потреблению летучих токсических веществ, а то и наркотиков. Однако повторяем, такие случаи редки, а основной средой для возникновения как химической, так и нехимической зависимости являются младший школьный (7 – 11 лет), подростковый (11 – 15 лет) и ранний юношеский возраст (15 – 18 лет).

Младший школьный возраст характеризуется *рефлексией*, осмыслением собственных действий и общим самопознанием. При этом в результате сравнения себя с другими и анализа восприятия себя другими формируется самооценка. Если она существенно занижена, возникает феномен *фрустрации* – переживания неудачи, объективной или субъективной. Когда такой ребенок чувствует себя аутсайдером, могут развиваться самые различные нарушения поведения, например вызывающее (как гиперкомпенсация) с нескрываемым приемом токсических веществ. Могут наблюдаться также уходы из дома, чаще из неблагополучных, но и благополучных семей. При этом бродяжничество приводит к столкновению ребенка с «зависимыми».

Кроме того, у многих детей сохраняется отмеченное выше стремление к компьютерным играм.

В подростковом возрасте развивается стремление к самостоятельности, ребенок стремится выйти из-под опеки родителей. При этом физическое (половое) развитие нарастает, но ребенок остается социально незрелым. Второй особенностью этого возраста является стремление к *группированию*. Расширяется круг общения среди сверстников, и,

если «псевдосамостоятельный» ребенок, лишенный социальной зрелости, не обладает силой характера, склонен к подражанию, инфантилен, он легко подпадает под влияние другого – проводящего время у игровых автоматов, или уже соприкоснувшегося с наркотиками. Однако такое печальное следствие – удел не только слабохарактерных детей.

Известны «кризисы подросткового возраста» – перестройка личности, изменение жизненной позиции. При этом у подростков развиваются протестные реакции как на чрезмерную опеку со стороны родителей, так и на противоположное – недостаток внимания с их стороны. Стремление к самостоятельности, как и у младших детей, может привести к избеганию семьи, даже к уходам из дома, более или менее длительным. Следствие – соприкосновение с наркоманами или азартными игроками, которые имитируют для подростка образцы, принятые для подражания (в нормальных семьях это родители). Столкновению с «зависимыми» способствует упомянутое стремление к «группированию», когда удовлетворенность достигается чувством принадлежности к группе.

В раннем юношеском возрасте заканчивается самоопределение, переоценка существующих правил и себя самого. Характерен «юношеский максимализм». Негативные внешние условия, даже если они не катастрофичны, а также неудовлетворенность собой (даже если самооценка неверна) приводят к ряду тяжелых последствий, от депрессии и психосоматических заболеваний до облегчения состояния голоданием, или наоборот, усиленным потреблением пищи и, наконец, использованием психотропных средств с дальнейшим развитием зависимости от них.

Таблица 1.1

Предрасполагающие факторы к развитию зависимостей в разные возрастные периоды

Возрастные периоды	Предрасполагающие факторы к развитию зависимостей	Последствия
Дошкольный (6–7 лет)	Неконтролируемые игры Заброшенность в семье	Компьютерная зависимость Употребление летучих ингалянтов
Младший школьный (7–11 лет)	Рефлексия, заниженная самооценка	Употребление летучих ингалянтов или наркотиков; компьютерная зависимость
Подростковый (11–15 лет)	Чрезмерное стремление к самостоятельности, группирование, протестные реакции	Употребление наркотиков, алкоголя, компьютерная и игровая зависимость
Ранний юношеский (15–18 лет)	Самоопределение, юношеский максимализм, чрезмерная чувствительность к внешним воздействиям или неудачам	Употребление психотропных средств или алкоголя. Различные формы нехимической зависимости

2.2. Понятия «расстройства личности» и «акцентуации личности и характера». Факторы, предрасполагающие к развитию зависимости

Различают «расстройства личности» и «акцентуации личности и характера». Отметим попутно, что у рассматриваемого возрастного контингента следует скорее говорить о «характере», а не о «личности», так как последнее понятие предполагает социальную

зрелость, а она даже в раннем юношеском возрасте не всегда достигается. Поэтому употребляется понятие «расстройство характера» наряду со старым названием – «психопатия».

При психопатиях выраженные и устойчивые изменения характера приводят к нарушениям адаптации подростка или юноши к семье или к обществу (в частности, к условиям учебного заведения). Различают, согласно Международной классификации болезней, ряд видов психопатий:

- Шизоидное расстройство (при этом в раннем возрасте нередко диагностируется «детский аутизм» или «расстройство привязанности»).

- Истерическое расстройство.
- Диссоциальное расстройство.
- Эмоционально-неустойчивое расстройство.
- Тревожное (уклоняющееся) расстройство.
- Зависимое расстройство.

Кроме них можно выделить как предрасполагающее к формированию диссоциального расстройства, а отсюда и зависимостей, заболевание детского возраста: «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью».

Акцентуации характера, в отличие от психопатий, представляют варианты психической нормы и означают наиболее выраженные черты характера. Согласно российскому ученому А. Е. Личко, акцентуации характера наблюдаются приблизительно у 51 % здоровых людей. Однако при некоторых видах акцентуаций риск развития зависимостей выше, при других – ниже. Названия акцентуаций и психопатий иногда совпадают или близки. Однако при психопатиях характер приобретает черты патологии, эти черты более выражены, заострены, чем при акцентуациях. Акцентуации характера не меняют адаптации к семье или социуму, индивидуум остается социально приспособленным.

Различают следующие типы акцентуаций (по немецкому ученому К. Леонгарду и российскому А. Е. Личко).

- Паранойяльный характер, или «застревающая» акцентуация.
- Шизоидный тип акцентуации.
- Истерический тип акцентуации.
- Тревожный тип акцентуации.
- Астеноневротический тип акцентуации.
- Зависимый тип акцентуации.
- Эмотивный тип акцентуации.
- Психастеническая акцентуация.
- Эмоционально-неустойчивый тип акцентуации.
- Педантичные (ригидные) типы акцентуации.
- Конформный тип акцентуации.
- Неустойчивый тип акцентуации.
- Гипертимический тип акцентуации.
- Дистимический тип акцентуации.

Переходим к описанию основных черт акцентуаций и психопатий с непременно указанием степени риска развития зависимостей при них. Сходные по названию и проявлениям акцентуации и психопатии объединим.

1. Диссоциальное расстройство (психопатия) и неустойчивый тип акцентуации.

Стремление к легким достижениям и удовольствиям, негативное отношение к учебе и общественным нормам. Легкая подчиняемость. Определенное мировоззрение не вырабатывается. Риск формирования алкогольной, наркотической, игровой зависимости самый высокий.

2. Истерическое расстройство и тип характера. Стремление представить себя в лучшем свете любым способом, отсюда лживость, фантазирование. При выраженных проявлениях истерические припадки, истерический смех или плач и

ряд других проявлений нервного происхождения. Прием наркотиков поначалу носит демонстративный характер, затем незаметно развивается наркомания, риск которой высок.

3. **3. Шизоидное расстройство и шизоидный тип характера.** Главные черты: замкнутость, отгороженность от окружающих, непонятность их другими людьми, стремление жить своим собственным миром, избегая общения. Риск возникновения зависимостей не столь высок, но существует. Это пребывание у игровых автоматов в одиночку или прием синтетических наркотиков в переходном возрасте, чтобы облегчить общение (что также незаметно переходит в наркоманию).
4. **4. Эмоционально-неустойчивые расстройство и акцентуация.** При выраженной импульсивности, взрывчатости весьма часто наблюдается алкоголизация, прием крепких напитков. Если эмоциональная неустойчивость ограничивается акцентуацией, риск развития зависимостей невелик.
5. **5. Педантичные (ригидные) типы характеров.** У таких индивидуумов нередко наблюдаются сочетания педантичности с взрывчатостью. Тогда также может развиваться алкоголизация. Прием наркотиков или нехимическая зависимость не характерны.
6. **6. Конформный тип характера.** Главная черта: неуклонное следование немногим жизненным правилам, консерватизм, стремление «быть как все». Если группа алкоголизуется, подростки могут механически следовать ее правилам.
7. **7. Гипертимическая акцентуация.** Главная черта – повышенный фон настроения, активность, честолюбие, самоуверенность, постановка высоких целей в жизни. Риск развития зависимостей невелик, однако существует, если имеет место склонность к азарту и авантюрам (игровая зависимость, прием наркотиков).
8. **8. Дистимическая акцентуация.** Наблюдается в молодом возрасте редко; основные черты – пессимизм, непреходящая тихая грусть. Возможна алкоголизация, но не прием наркотиков или развитие иных видов зависимости.
9. **9. Тревожное расстройство, или тревожный тип характера.** Главные черты – постоянное ожидание неприятностей или критики в свой адрес, различного рода страхи. Риск развития зависимостей невелик, но есть тенденция к приему успокаивающих средств или пищевой зависимости. То же относится к **психастенической акцентуации**, когда количество страхов велико, и они становятся навязчивыми и преследуют индивидуума.
10. **10. Зависимое расстройство, или зависимый тип характера.** Это усугубление «тревожного типа»; такие индивидуумы неспособны к самостоятельным решениям, перекладывают их на кого-то из окружающих, боятся остаться в одиночестве. Риск развития зависимостей невелик.
11. **11. Астено-невротическая акцентуация.** Характерна чрезмерная утомляемость, риск развития зависимостей невелик.
12. **12. Эмотивный тип характера.** Чрезвычайная глубина эмоциональных переживаний, склонность к сопереживанию и состраданию. Риск развития зависимостей отсутствует.
13. **13. Паранойяльный тип характера, или «застревающая» акцентуация.** Наблюдается повышенная подозрительность или склонность к образованию *idea fix*. Риск образования зависимостей невелик, кроме тех случаев, когда *idea fix* включает обязательную наркотизацию.
14. **Гиперкинетическое расстройство** включает два основных симптома: крайнюю неусидчивость и невозможность сосредоточить внимание. При созревании, из-за этих проявлений мировоззрение не формируется, устанавливается диагноз «диссоциальная психопатия» или регистрируется психологами «неустойчивая акцентуация». Индивидуум действует под влиянием момента и риск алкоголизации или наркотизации весьма велик.

15. Возможны случаи, когда тип характера при простом наблюдении явно не выступает, но медработникам необходимо это знать (см. Приложение 1, «Тест К. Леонгарда для определения типов акцентуаций»).

2.3. Перечень причин зависимостей

Вовлечение. Речь идет об алкогольных традициях ряда семей, в которые, «по доброте душевной», вовлекаются подростки и даже дети. То же происходит в группах подростков, в которых обязательно имеется лидер, и молодые люди начинают употреблять не только алкоголь, но и наркотики. То же может касаться приучения подростков к использованию игровых автоматов или играм в казино.

Принуждение. Это отвратительное явление касается семейных пар или сожителей, один из которых принимает наркотики. Родители, страдающие алкоголизмом и деградированные, могут принудить детей к пьянству, «для компании».

Неправильное воспитание. Вариантов множество. В семьях очень занятых родителей (даже научных работников или подвигающихся на ниве искусства) нередко «гипопротекция», когда ребенку уделяется чрезвычайно мало внимания и он непрерывно сидит у компьютера или предоставлен «двору», в котором употребляются летучие ингалянты, «легкие», а то и «тяжелые» наркотики. «Двор» является обиталищем и детей из неблагополучных семей. Гипопротекция вызывает протестные реакции в виде потребления психоактивных веществ, раннего посещения дискотек, где нелегально продаются «легкие» наркотики. Такие же протестные реакции и те же последствия могут возникать при воспитании по типу «гиперпротекции», когда контролируется каждый шаг ребенка: выбор друзей, выбор занятий, которые нравятся только родителям и т. п. В наше время нередко ошибки воспитания в виде сознательного раннего приучения ребенка к компьютеру, интернету в надежде сделать из него современного «продвинутого» человека, что на самом деле оборачивается зависимостью.

Психопатии и некоторые акцентуации характера (см. подразд. 2.2). Некоторые из них непосредственно ведут к зависимости от алкоголя или наркотиков, даже без предрасполагающих внешних факторов. Таковы диссоциальная психопатия или неустойчивая акцентуация, или запущенное гиперкинетическое расстройство. В других случаях для развития зависимости требуются дополнительные «подталкивающие» факторы, например при истерических расстройствах в ситуациях непризнания или насмешки; при шизоидных расстройствах при половом созревании или малом внимании семьи. Импульсивность, дистимичность, резко заниженная самооценка, повышенная склонность к рефлексии могут подталкивать ребенка или подростка к злоупотреблению алкоголем или употреблению летучих ингалянтов при наличии неблагоприятных внешних факторов.

Неблагоприятная наследственность. У детей с признаками психопатий нередко родители обладают теми же признаками (особенно у девочек). Соответственно, такие дети являются группой риска для развития зависимости.

Тяжелый стресс. Бывают случаи, когда подростки начинают употреблять алкоголь или принимать психоактивные вещества после потери родителя, других ситуациях траура в семье, развода родителей. Такие подростки также являются группой риска развития зависимостей.

Заболевания матери в период беременности, родовые инфекции, заболевания матери и/или ребенка в период младенчества могут обусловить дисгармоничное развитие мозга или вызвать неврологические признаки его поражения, что, в частности, ведет к формированию психопатий или гиперкинетического расстройства с вышеуказанными последствиями.

Глава 3

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ЗАВИСИМОСТЕЙ

3.1. Зависимость от алкоголя (хронический алкоголизм)

В целом по России хроническим алкоголизмом страдает около 5 % населения (Немцов А. В., 2007). Автор закономерно считает, что истинное количество больных намного превышает число официально зарегистрированных. Среднедушевое потребление алкоголя составляет около 16 литров в год; в деревнях немного выше, чем в городах за счет самогона. Соотношение больных хроническим алкоголизмом мужчин и женщин 3: 1. Смертность от потребления алкоголя 21 на 100 тыс. населения.

Все эти впечатляющие цифры затрагивают и молодежный контингент, однако соответствующие данные, касающиеся отдельно школьного возраста, подростков или юношеского возраста отсутствуют. В «Национальном руководстве по наркологии» (2008 г.) приводятся следующие показатели.

90 % российских детей и подростков потребляют алкогольные напитки 40 раз в год и чаще (в мире равное потребление наблюдается у 25 % подростков). Высокое, «опережающее» российское потребление происходит за счет пива; вино и крепкие напитки потребляются несколько меньше, чем в среднем по миру.

Приводим другой показатель, приведенный в том же «Национальном руководстве». В специально проведенном 30-дневном исследовании показано, что в России за это время алкогольные напитки потребляли 40 % подростков, в то время как в мире 27 %.

По алкогольной зависимости Россия занимает первое место в мире. Не правда ли, дальше отступать некуда?

Приводим еще ряд данных, извлеченных из СМИ. Среднестатистический школьник потребляет от 1 до 6 литров пива в день. Среднестатистический школьник потребляет в день от 2 до 5 банок алкогольных коктейлей. Из 3 российских детей 13 – 16 лет двое употребляют алкоголь регулярно. Россия – рекордсмен по детскому пьянству.

Отвлекаясь от считающихся сомнительными данных интернета, отметим, что подростковые наркологические отделения (где лечатся и злоупотребляющие алкоголем) и реанимация алкогольных отравлений у детей – сугубая реальность.

3.2. Зависимость от наркотических средств

В этом отношении имеются более определенные данные, хотя цифры, приводимые в разных исследованиях, несколько отличаются.

Так, по данным Государственной думы (Комитет по охране здоровья), общая распространенность наркоманий в стране: 241 чел. на 100 тыс. населения. При этом среди подростков 15 – 17 лет – 47,6 чел. на 100 тыс.; среди юношей 18 – 19 лет – 48,3 чел. на те же 100 тыс. Отмечено, что с 2000 г. отмечается стабилизация, но не уменьшение распространенности наркоманий.

Несколько другие данные извлечены из СМИ. В июне 2000 г. в стране насчитывается 181,3 больных на 100 тыс. населения (в 10 раз больше, чем в 1985 г.). В 2001 г. к ним прибавились новые 6,3 тыс. наркоманов. Число больных среди несовершеннолетних в 2 раза выше, чем у взрослых (по другим данным, в 1,7 раза). Первая проба наркотика может осуществляться в 7 – 8 лет. Согласно статье С. Богданова («Гражданское общество детям») в 60 – 75 % случаев первый прием наркотика осуществляется до 18 лет.

Наиболее высокие показатели распространенности наркоманий приведены в журнале «Aids journal»: 310,7 чел. на 100 тыс. населения; среди подростков 100,7 чел. на 100 тыс. населения. Наркомании охватывают 0,3 % общей популяции населения России.

Наконец, приводим данные из «Национального руководства по наркологии. Пробуют наркотики 24 % подростков в России (в мире 22 %). Чаще всего это «легкие» наркотики (производные конопли). Другие (тяжелые) наркотики пробуют 9 % подростков (в мире 6 %).

Не правда ли, и в отношении наркоманий дальше отступать некуда?

3.3. Распространенность никотиновой зависимости

По данным «Национального руководства по наркологии» в Москве курят 42 % студентов учебных заведений (соответствующие показатели по миру 29 %). Начинают впервые систематическое курение в 13 лет 16 % (в остальном мире в среднем 9 %).

По различным данным, возраст начала курения постепенно снижается и приближается к 8 годам. Распространенность курения (то есть зависимости от никотина, рассматриваемого, как один из видов психоактивных средств): 44 % молодых людей. Распространенность курения среди старшеклассников 31,9 %.

Наиболее впечатляющая цифра: смерть в результате курения может наступить в 20 лет и раньше.

3.4. Распространенность употребления летучих ингалянтов

Видов летучих ингалянтов (ЛИ) чрезвычайно много (бензин, ацетон содержащие жидкости и клеи и др.). При подсчете распространенности их употребления и зависимости все виды объединяют.

Это вид токсикомании получил распространение в последние 20 лет. Он охватывает детей наиболее ранних возрастов. Зарегистрированы случаи употребления ЛИ даже в возрасте 6 – 7 лет (под влиянием старших детей). Основная группа потребителей: подростки 12 – 15 лет (Шабанов П. Д., Штакельберг О. Ю., 2000). Мальчики вдыхают ЛИ чаще девочек. На хроническое вдыхание переходят около 3 % детей, остальные или прекращают, или переходят к употреблению наркотиков.

Ежегодно сотни детей погибают непосредственно из-за вдыхания ЛИ. Объясняется это их воздействием на все жизненноважные системы организма, то есть общетоксическим действием.

Согласно В. Г. Москвичеву (2009), распространенность употребления ЛИ составляет около 10,6 чел. на 100 тыс. населения. Токсикомания крайне распространена в азиатской части России (Сибирь, Дальний Восток).

3.5. Распространенность некоторых видов нехимической зависимости

Распространенность *компьютерной игровой зависимости*, включая первую стадию, «увлеченности», согласно О. В. Литвиненко (2008), составляет среди:

- дошкольников 5 – 7 лет 21 %;
- школьников 26 – 38 %;
- студентов вузов 24 %.

В сайте HelpMeDoc (2006 г.) представлены следующие данные: *интернет-зависимость* охватывает 1 – 5 % населения планеты.

Удельный вес подростков с 1992 по 2004 г. увеличился от 2 до 25 %.

Зависимость от игровых автоматов (лудомания), согласно журналу «Gen.med.ru», охватывает около 300 тыс. москвичей.

Данные по распространенности азартных игр (*гемблинга*) представлены Н. М. Шевчук и соавт. Она составляет в России с 2001 г. от 1,2 до 3,12 % и соответствует таковой в других странах.

Из представленных количественных величин следует, что распространенность нехимической зависимости диктует разработку срочных профилактических мер.

Глава 4

АЛКОГОЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Алкоголь является многовековым спутником человека, которому всегда были свойственны попытки изыскания веществ, могущих повлиять на психическое состояние: улучшить настроение, отвлечь от тягостных жизненных проблем, улучшить сон, наконец, просто успокоить психическую боль. Первую такую возможность давали продукты, получаемые из окружающего человека растительного мира. Так, продукты брожения ягод винограда задолго до Рождества Христова стали использоваться в качестве опьяняющего напитка – вина. В XIII – XIV вв. в большинстве стран Европы возникает выработка

чистого винного спирта (этанола), давшая начало повсеместному употреблению крепких алкогольных напитков.

В середине XIX в. сформировалось представление о зависимости от алкоголя как о болезни. Был предложен термин «хронический алкоголизм». На сегодняшний день это одно из наиболее распространенных заболеваний, связанных с зависимостью от психоактивных веществ, т. е. веществ, способных изменять психическое состояние человека. Хроническое отравление алкоголем является одной из наиболее частных непосредственных или опосредованных причин высокой смертности (острые отравления, поражения внутренних органов, несчастные случаи и др.).

Необозримое количество данных говорит о широком распространении алкогольных напитков в обществе. Единственным исключением и все уменьшающимся островом в этом винном море являются традиционные мусульманские страны, в которых религия пока сдерживает распространение алкоголя. Несколько цифр, взятых из различных руководств, могут достаточно убедительно проиллюстрировать эти утверждения. Согласно данным американского Общетерриториального эпидемиологического исследования (1990 г.), в течение жизни риск возникновения алкогольной зависимости составляет 14,7 %. Около 100 тысяч американцев ежегодно умирает от заболеваний или травм, связанных с употреблением алкоголя. В России, по данным «Национального руководства по наркологии», количество алкогольных психозов с 1991 по 2000 г. увеличилось в 3,8 раза и составило 103 477 случаев. Впечатляющие цифры о заболеваемости алкоголизмом среди подростков приведены в гл. 3.

Алкоголь – одно из немногих, а точнее трех «разрешенных» (свободно продающихся, даже рекламируемых) веществ, вызывающих зависимость. Кроме него свободно распространяются табак (никотин) и кофеин. Большинство людей алкоголь употребляется для удовольствия. Небольшие дозы алкоголя у многих людей вызывают состояние эйфории (беспечного повышенного настроения), легкости. Выраженное состояние опьянения известно каждому либо по собственным переживаниям, либо по кино и театральным представлениям, литературе, и поэтому нет необходимости его описывать. Скажем только, что у некоторых людей сразу возникают измененные формы опьянения, которые у большинства других появляются только после многих лет постоянного пьянства: это опьянение с раздражением, гневливостью, склонностью к агрессии; опьянение с «театральным» поведением – заламыванием рук, хохотом или рыданиями и т. п.; опьянение с дурашливостью, кривлянием, беспричинной смешливостью; опьянение с подозрительностью, ожиданием насмешек и других неприятностей от окружающих; наконец, опьянение с пониженным, иногда тоскливым, настроением и идеями самообвинения.

Часто задают вопрос о том, «сколько можно пить, чтобы не заболеть». Раз и навсегда запомним – нет такой нормы. И еще надо знать – каждый человек по-своему переносит алкоголь. И ни один врач не скажет, у кого какая «доза» должна быть. Правило одно: чем меньше и реже человек пьет, тем лучше.

Нужно также знать и помнить, что алкоголизм – это хроническое (полностью не излечимое) заболевание, от которого нужно лечиться всю жизнь, и страдающий алкоголизмом практически здоров только тогда, когда он совсем не пьет.

4.1. Алкогольная зависимость у подростков (ранний подростковый алкоголизм)

Факторы риска. Отчего возникает эта болезнь, которую нередко человек «творит своими руками»?

Существует три группы факторов, толкающих человека на привыкание к алкоголю. Переплетаясь между собой, эти причины создают группы риска, включающие людей, у которых, по сравнению с другими, болезнь возникает чаще. Данные об обстоятельствах возникновения алкогольной и других зависимостей подробно изложены в гл. 3.

Для *подростков*, начинающих часто употреблять алкоголь, особую значимость имеет положительное отношение к алкоголю и частому употреблению его родителей. Создатель

отечественной подростковой психиатрии и наркологии А. Е. Личко пишет, что особенно раскрепощает подростков в отношении употребления алкоголя пьянство родителей, у которых этот недуг еще не привел к заметному социальному снижению. Тяжелый алкоголизм одного из родителей, приводящий к его социальному краху, иногда способствует отрицательному отношению подростка 14 – 16 лет к алкоголю. Но, к сожалению, к 18 годам такое положение меняется, и подростки начинают под влиянием сверстников терпимо, а затем и положительно относиться к употреблению алкоголя.

Одной из важных характеристик жизни подростков является тенденция к группированию, поэтому формирование зависимости к алкоголю проходит один своеобразный период, описанный А. Е. Личко с сотрудниками, – *период групповой зависимости*. Подросток испытывает желание и употребляет его только в группе сверстников, в которой он вращается. Часто такая группа формируется на улице, «во дворе». Вне этой группы подросток не думает об алкоголе, равнодушен к нему. Этот феномен считается одним из признаков «предболезни», т. е. при нем болезни еще нет, но постепенно возникают (вначале непостоянно) ее различные проявления. Происходят определенные *изменения характера подростков*. Они становятся грубее, резче, теряют уважение к взрослым, манкируют учебной и домашними обязанностями, теряют тонкую эмоциональность и сочувствие к близким. Характерно, что эти изменения появляются задолго до формирования явных симптомов болезни: болезненного влечения к алкоголю и физической зависимости от алкоголя, о которых мы напишем позднее.

Еще один признак периода предболезни – *изменение суточного ритма* (вялость, сонливость, чувство слабости и разбитости, ощущение общего дискомфорта, более выраженные по утрам, постепенно сглаживающиеся в течение дня и сменяющиеся некоторым оживлением и уменьшением дискомфорта к вечеру).

Риск болезни усиливается, и его факторы переходят из потенциальных в непосредственные, способствующие формированию болезни.

Факторы риска раннего алкоголизма (до 18 лет), выделенные наркологами А. Е. Личко, И. Д. Муратовой, Ю. В. Поповым и др.:

- алкоголизм отца, развивающийся до рождения подростка;
- алкоголизм матери, особенно для дочерей;
- расстройство личности эпилептоидного типа;
- слабые реакции на относительно большое количество алкоголя при первых его пробах (отсутствие нарушений походки, точности движений и др.);
- ранее возникающий вариант опьянения с раздражительностью и выпадение из памяти части периода состояния опьянения;
- быстрое нарастание переносимости значительных доз алкоголя;
- диагностируемая врачами врожденная или приобретенная слабость нервной системы (неустойчивость настроения, склонность к судорожным реакциям, метеочувствительность и др.);
- употребление ингалянтов, предшествующее или перемежающееся с употреблением алкоголя (см. подразд. 5.1).

Начальная стадия болезни. Состояния опьянения, повторяясь все чаще и чаще, приводят к постепенному возникновению у человека болезненного влечения к алкоголю, «жажде алкоголя». Причем сам заболевший человек не замечет или не хочет замечать появления и усиления этого признака болезни. Мысли о выпивке занимают все большую роль в психической деятельности человека, они принимают болезненный навязчивый характер. Тем не менее, человек сохраняет способность отказаться от употребления алкоголя, если ему в связи с этим грозят какие-то неприятности, он может кого-то серьезно подвести, не выполнить важного поручения и т. д. Таким образом, злоупотребляющий алкоголем еще может контролировать ситуацию и самостоятельно отказываться от выпивки. Такое явление называют *психической зависимостью от алкоголя*. На этом этапе подростка еще можно с помощью педагогических,

психологических и, в ряде случаев, лекарственных средств вернуть на путь здоровой трезвой жизни.

Формируется болезненное влечение на фоне одного очень характерного явления: от выпивки к выпивке развивается способность переносить все более высокие дозы спиртного, исчезает рвотный рефлекс на сравнительно высокие дозы алкоголя.

Интересы продолжающего употреблять алкоголь подростка все больше сосредотачиваются на этой «процедуре», на посещении компаний или мест, где алкоголь употребляют постоянно. И от этого начинают страдать учеба и, конечно, семейные отношения пьющего подростка. Возникает своеобразная ситуация, когда он, будучи в значительной мере поглощен мыслями о выпивке, превращается из пассивно подчиняющегося группе (групповая зависимость) в активно ищущего возможности выпить, самому организовать «компанию». В общем бывшая компания для выпивки ему не нужна. Иными словами у подростка возникает болезненное влечение к алкоголю пока на психическом уровне. Его мысли часто сосредоточены на поисках спиртного, при разговорах на «алкогольные» темы он заметно оживляется. Алкоголь для него теперь – средство поднять настроение, заставить забыть о неприятностях, почувствовать себя свободно и уверенно.

Отчетливо наблюдаемая у взрослых потеря контроля над количеством выпитого и игнорирование ситуации, в которой происходит выпивка, у подростков может перекрываться манерой их пьянства. Здесь также сказывается подростковый максимализм. Независимо от периода развития болезни они пьют, пока есть что пить, и нередко стараются искусственно «усилить» тяжесть своего опьянения, бравируют этим, полностью игнорируя ситуацию.

Среди других признаков начальной стадии болезни у подростков отмечаются утреннее отсутствие аппетита, бессонница, выпадение из памяти отдельных эпизодов состояния опьянения, раннее изменение картины опьянения (вместо состояния беззаботности, легкости и приподнятого настроения появляются раздражительность, злобность, склонность к агрессии). У взрослых изменение картины опьянения происходит гораздо позже – в развернутой стадии болезни, т. е. через несколько лет после начала злоупотребления алкоголем. У некоторых подростков возникают неприятные ощущения в области сердца, утомляемость, ощущение жара, боли в желудке (начальные признаки гастрита).

Развернутая стадия болезни. Если основным болезненным проявлением начальной стадии алкоголизма является болезненное влечение к алкоголю, то развернутая стадия болезни характеризуется, в первую очередь, физической зависимостью от алкоголя. К этому времени частое употребление алкоголя вызывает в организме сложные биохимические изменения, которые требуют его постоянного присутствия в организме. Это и называют *физической зависимостью от алкоголя*. Только в присутствии алкоголя человек ощущает определенный телесный комфорт. Болезнь вошла в такую стадию, когда человек теряет способность контролировать количество употребляемого алкоголя и учитывать ситуацию, в которой происходит выпивка. В это время человек уже безоговорочно болен, влечение к алкоголю становится непреодолимым.

При полном прекращении приема алкоголя возникает характерное состояние, называемое острой абстиненцией, или состоянием отнятия. Оно характеризуется дрожанием рук, особенно пальцев, потливостью, ощущением жара, сильным влечением к алкоголю (желанием опохмелиться и облегчить свое состояние), снижением аппетита, утомляемостью, раздражительностью, снижением настроения, тревогой, учащением пульса, повышением артериального давления. Выраженная острая абстиненция наблюдается у подростков, перенесших родовые травмы и ушибы головы, тяжело болевших детскими инфекциями. У таких больных часто обнаруживаются нерезко выраженные признаки органического поражения головного мозга: раздражительность, иногда злобность и склонность к агрессии, неустойчивость настроения, ослабление

памяти, судорожная готовность (появление судорог при отравлениях, в том числе и алкоголем), повышенная температура и др.

Болезненное влечение к алкоголю приобретает неодолимый характер, оно теперь является основным мотивом его употребления. Человек не в силах отказаться от него. С этих пор выздоровление от алкоголизма невозможно. Единственный выход к нормальной жизни для такого человека – полное прекращение употребления любых алкогольных напитков, а также наркотических веществ. О наличии же хронической болезни говорит возврат всех ее признаков после начала употребления алкоголя независимо от срока воздержания от алкоголя (будь то месяцы или даже годы).

Алкоголь пагубно действует на еще продолжающийся формироваться мозг подростка и на его психику. Поэтому при его частом употреблении возникают черты характера, мешающие нормальному общению с окружающими, приводящие к конфликтам. Такими чертами являются взрывчатость, эгоцентризм, лживость.

Серьезным, хотя и в три раза реже встречающимся, чем у взрослых, проявлением алкогольной зависимости являются *алкогольные психозы*. Число подростков, поступающих в больницу в связи с алкогольными психозами, составляет 1,5 % от всех подростков, госпитализируемых по поводу алкогольной зависимости. Самый частый вариант алкогольного психоза – *алкогольный делирий* («белая горячка»), возникающий после интенсивного и длительного употребления алкоголя. Он возникает на высоте тяжелой острой алкогольной абстиненции. Делирий относится к состояниям нарушенного сознания и характеризуется нарушением ориентировки в окружающем. Психическое состояние ухудшается постепенно, обычно к ночи и на третьи сутки после прекращения употребления алкоголя. Появляется бессонница, нарастает тревога. Человек перестает понимать, где он находится. Будучи дома, думает, что он в школе, на рыбалке или в лесу. Он видит массу несуществующих объектов (зрительные галлюцинации): мелкие звери, птицы, насекомые. Могут видаться паутина, проволока, текущая вода.

Поведение больных соответствует их болезненным переживаниям: они что-то ловят, перепрыгивают, стращивают с себя. Развернутый делирий обычно носит сценopodobный характер: больные якобы смотрят кино, наблюдают за играми, блуждают по лесу. При этом могут появляться слуховые, обонятельные (запахи) и тактильные (прикосновения) галлюцинации. Делириозные сцены могут носить и устрашающий характер: погони, нападения, драки, когда агрессия направлена против больного. Больные то заинтересованы, то испуганы, то недоумевают. После исчезновения делирия они обычно могут рассказать о том, что с ними происходило, однако часть пережитого иногда выпадает из памяти. При устранении делириозных переживаний пациенты сохраняют уверенность в реальности пережитого (остаточный бред), но через несколько дней появляется уверенность (критика) в болезненном характере пережитого.

Возникновение делирия часто происходит при одновременном употреблении и других дурманных веществ. Могут развиваться и другие варианты алкогольных психозов, например *острый бредовой психоз*. При этом варианте психоза пациент полностью сохраняет ориентировку в окружающем, но замечает в нем угрозу для себя (погоню, арест, физическую расправу). А. Е. Личко (1985) пишет, что в 16 % случаев такие состояния возникают у подростков мужского пола, впервые в жизни употребивших большое количество алкоголя.

Злокачественное течение алкогольной зависимости (быстрое формирование физической зависимости от алкоголя) наблюдается у подростков с определенными характерологическими чертами – эпилептоидного и неустойчивого типа (см. гл. 2), а также у подростков, перенесших черепно-мозговые травмы или имеющих ранние признаки органических поражений головного мозга).

Диагностика. Поскольку некоторые признаки сформировавшегося алкоголизма могут проявляться у подростков и до формирования физической зависимости от алкоголя или «специально» воспроизводятся подростками, А. Е. Личко и В. С. Битенский предложили специальную диагностическую таблицу, позволяющую констатировать выраженную

стадию болезни. Приводим табл. 4.1, несколько модифицированную для облегчения читателю понимания значения тех или иных диагностических признаков.

Таким образом, некоторые признаки сформировавшейся алкогольной зависимости проявляются у подростков еще на стадии формирования болезни в связи с физиологическими и психологическими характеристиками подросткового возраста.

Таблица 4.1

Особенности диагностики алкоголизма у подростков

Признак	«Ложные» факторы, не позволяющие безусловно диагностировать	Критерии, позволяющие диагностировать болезнь
Индивидуальная психическая зависимость	Групповая психическая зависимость	Выпивка в малознакомых компаниях. Активный поиск ситуаций для выпивок
Начало противодействий выпивкам со стороны ближайшего окружения	Противодействие со стороны старших может быть с самого начала выпивок	Противодействие со стороны своей компании сверстников (наблюдается не всегда)
Исчезновение рвотного рефлекса на передозировку	Из-за бравады нередко скрывают рвоты. В 5–10 % рвотный рефлекс изначально отсутствует	Подтверждение отсутствия рвотного рефлекса со стороны близких или товарищей
Утрата количественного контроля	Подростки выпивают в компании все спиртное, которое имеется в наличии	Выявление неукротимого влечения к алкоголю — жажда напиться до «отключения»
Утрата ситуационного контроля	Бравада перед старшими и сверстниками	Пьянство в ситуации, грозящей строгим наказанием и исключающей побуждение для бравады
Усиление переносимости высоких доз алкоголя	Возрастание переносимости алкоголя вследствие акселерации физического развития	Быстрый рост переносимости алкоголя (в 3–5 раз) за несколько месяцев
Выпадение из памяти некоторых деталей опьянения	У подростков, перенесших травмы черепа и имеющих признаки органической недостаточности мозга, «выпадения» могут наблюдаться с первых опьянений	Появление после продолжительного употребления алкоголя расстройств памяти, отсутствовавших ранее
Желание опохмеляться по утрам после выпивки	Опохмеляются, подражая старшим, из-за бравады	Появление признака наряду с другими проявлениями алкоголизма, особенно с внезапным непреодолимым влечением

4.2. «Пивной алкоголизм»

Некоторые наркологи возражают против употребления термина *пивной алкоголизм*, подчеркивая, что алкоголизм – это одна болезнь, протекает по одним и тем же путям, независимо от вида напитка, содержащего алкоголь. В известной мере они правы, однако употребление того или иного напитка (с большим или относительно низким содержанием алкоголя) все же вызывает определенные варианты течения болезни.

Среди обращающихся за медицинской помощью процент пациентов с «пивным алкоголизмом» сравнительно невелик. Важность этой, может быть кажущейся не такой серьезной, проблемы на самом деле достаточно значительна. Она обусловлена доступностью пива, повсеместной торговлей этим напитком, реклама которого практически не ограничена. Пиво обладает положительными вкусовыми эффектами, утоляет жажду, и многими людьми не ассоциируется с болезненной зависимостью, ее формированием и последствиями. Коварство этого варианта болезни в том, что она

подкрадывается незаметно, «по кружке в день». Употребление пива детьми, уже не говоря о подростках, часто не осуждается, а подчас и поощряется взрослыми. Поэтому оказывается, что болезненная зависимость, особенно психическая, формируется рано и быстро. Это доказано серьезными, в том числе и статистическими исследованиями. Терпимое отношение общества к злоупотреблению пивом препятствует формированию у пьющих его понимания того, что у них начинается или сформировалась болезнь.

Появляющиеся признаки болезни, в частности, состояние острой абстиненции характеризуется выраженными физическими расстройствами: резкой слабостью, потливостью, сердцебиением и болями в сердце. Из психических расстройств наиболее стойкие и неприятные – раздражительность (иногда злобность), преобладание пониженного настроения, бессонница. Выражено желание опохмеляться по утрам. При длительном злоупотреблении пивом отмечаются тяжелые поражения внутренних органов: печени, сердца и др.

Злоупотребление пивом у подростков в настоящее время утяжелено появлением крепких сортов пива, оказывающих выраженное болезнетворное действие. Эта ситуация благоприятствует и переходу зависимых от алкоголя с пива – на более крепкие напитки, и тогда болезнь протекает в таком варианте, который описан выше.

4.3. Лечение алкогольной зависимости у подростков

В состояниях опьянения с возбуждением вводят успокаивающие средства (транквилизаторы). В тяжелых случаях (коматозные состояния) пациенты нуждаются в направлении в токсикологический стационар.

При наличии *острого абстинентного состояния* лечение зависит от выраженности этого состояния. В любом случае проводится детоксикация – удаление из организма продуктов распада алкоголя и восстановление нормального биохимического баланса. Внутривенно капельно вводят очищающие организм растворы и необходимое количество витаминов. В случаях двигательного беспокойства вводят успокаивающие средства, преимущественно транквилизаторы, их же применяют и для предупреждения развития алкогольного делирия. Лечение острых абстинентных состояний проводят, как правило, в стационаре.

Второй задачей лечения в этот период является подавление болезненного влечения к алкоголю, на которое воздействуют специальными лекарствами, уменьшающими его (налтрексон, тиапридал). При резко выраженном стойком влечении к алкоголю иногда применяют другие нейрорептички помимо тиапридала, а также антидепрессанты (например, циталопрам, ципралекс и др.). Ципралекс (циталопрам) эффективен также при алкогольной депрессии и начале рецидива влечения к алкоголю.

После *исчезновения проявлений острой абстиненции* главная задача состоит в удержании пациента от возобновления приема алкоголя. Для этого используют широкий арсенал средств как лекарственных, так и психотерапевтических.

Среди *лекарственных средств* наиболее распространенными являются так называемые сенсibiliзирующие средства, присутствие которых в организме практически исключает употребление алкоголя; совместный прием двух веществ: алкоголя и сенсibiliзирующего средства вызывает бурную реакцию, вплоть до угрозы жизни. Эти препараты – тетурам, лидевин, колме, метранидозол – несовместимы с алкоголем. Перед началом лечения этими препаратами больного тщательно обследуют и психологически готовят к предстоящему лечению. Срок лечения не лимитируется, оно может быть прервано по желанию больного или его родственников, а также при появлении каких-либо медицинских противопоказаний.

(!) Категорически запрещается давать подросткам указанные препараты без назначения врача и без информации самого подростка о назначаемом лечении и его особенностях (подмешивание в пищу, питье или под видом других лекарств).

Для улучшения психического состояния: уменьшения тревоги, улучшения настроения назначают небольшие дозы психотропных средств.

Большое значение в поддержании трезвости имеет *психотерапия*. Преимущественно в лечении подростков используется *индивидуальная психотерапия*. При этом общие указания о «вреде алкоголя» малоэффективны. Такая информация чаще всего оставляет подростка равнодушным. Вред алкоголя должен ему демонстрироваться на конкретных примерах. Таковыми могут служить демонстрируемые ему его собственные анализы, которые могут отклоняться от нормы, разговоры о том, что в состоянии опьянения он может попасть в критическую ситуацию и навредить своему здоровью, подвергнуться насилию. Значимы для подростков конкретные примеры о физической слабости пьющих людей, невозможности их добиться каких-либо спортивных и других успехов. Нередко подростки откликаются на предложение заняться каким-нибудь делом, с их точки зрения престижным (в первую очередь, спорт, походы), которое может отвлечь их от пьянства. Выявленные трудности в семейных отношениях, школьные проблемы, которые нередко толкают подростков на пьянство, нуждаются в устранении, а подростки – в соответствующей психологической помощи.

Подросткам, испытывающим затруднение в общении, может быть показана *групповая психотерапия*, задачей которой является обучение вербальным и невербальным приемам общения. Бывает целесообразно поместить подростка с алкогольными проблемами в «неалкогольную» группу, где решаются другие проблемы, могущие заинтересовать, увлечь подростка. А. Е. Личко пишет: «В целом групповая психотерапия обычно оказывается успешной, если она ставит не прямые противоалкогольные цели, а служит способом отвлечения от алкоголя».

4.4. Профилактика и санитарное просвещение

Профилактику алкогольной зависимости у подростков необходимо осуществлять на всех уровнях: семейном, школьном, общественном и государственном.

Характер неправильного воспитания в семье может быть диаметрально противоположным: с одной стороны, безнадзорность, бесконтрольность, вседозволенность, с другой – чрезмерная опека, мелочный контроль, покровительственное отношение, стремление оградить ребенка от малейших трудностей, постоянное восхищение его талантами, а также суровые расправы, стремление срывать зло на ребенке. Все это способствует отклонению в поведении ребенка и в подростковом возрасте может привести его в поисках выхода из трудных ситуаций или получения удовольствия к употреблению веществ, ведущих к зависимости. Аналогично действуют на подростка и напряженные внутрисемейные отношения, на первый взгляд вроде бы и не имеющие непосредственного к нему отношения (конфликты между родителями, разногласия между поколениями и др.). Ну и, конечно, алкогольные традиции в семье существенно влияют на ее подрастающих членов. Пример пьяного отца или застолий (об этом говорилось выше), в которых участвуют родители, здоровью и жизни которых, по мнению подростка, ничто не угрожает (родители хорошо выглядят, веселы и жизнерадостны), способен разрушить любую санитарно-просветительную систему. Поэтому действия лиц и организаций, предпринимающих усилия по антиалкогольной пропаганде у подростков должны быть тщательно продуманы и согласованы. Пример старших, особенно родителей, играет первостепенную роль.

Роль школы в профилактике алкогольной зависимости также важна. Педагоги должны иметь определенные сведения о расстройствах, связанных с зависимостью от психоактивных веществ. Это необходимо для раннего выявления пристрастия к дурманящим препаратам и экстренного принятия соответствующих мер (информация родителей, с их согласия – привлечение медицинских работников). Помочь в предупреждении пристрастия к алкоголю и другим веществам, вызывающим зависимость, может хорошо и интересно организованная внеклассная работа. Доверительные беседы с подростками о пагубности алкоголя бывают гораздо эффективнее уроков «здоровья», часто построенных по устаревшим программам и схемам.

Важное значение имеет отношение общества, его культуры к факту распространения алкоголизма и использования алкоголя членами общества. Наша культура, как и культура

большинства стран (исключение составляют традиционные мусульманские страны), относится к так называемым пермиссивным (разрешающим) культурам, т. е. терпимо относящимся к распространению и употреблению алкоголя. Такое отношение сложилось веками, а государство в разные периоды так или иначе (то больше, то меньше) было заинтересовано в распространении алкоголя для пополнения казны, а затем бюджета. Все это, безусловно, осложняет решение проблемы алкоголизма. Тем не менее, многие передовые люди своего времени, например А. Ф. Кони, Л. Н. Толстой, В. М. Бехтерев, были едины во мнении, что основным, а может быть единственным, методом, противостоящим употреблению алкоголя, может быть улучшение условий жизни и повышение культурного уровня населения, создание условий для «продуктивного» досуга (занятия спортом, полезной общественной деятельностью, мероприятиями, расширяющими кругозор и др.).

В этом должно активно участвовать государство, поддерживая и финансируя соответствующие образовательные, просветительные, оздоровительные программы, а также помогая людям и организациям, финансирующим проблему борьбы с алкоголизмом. Ограничительные государственные меры, выражающиеся в основном во всевозможного рода запретах, обычно малоэффективны; это показывают эпизоды введения «сухого закона» в разных странах, проводимая и показавшая свою неэффективность противоалкогольная реформа периода перестройки. Только совместная неформальная деятельность всех звеньев образования, здравоохранения общественных и государственных организаций, имеющих отношение к проблеме борьбы с алкоголизмом, может принести ощутимые плоды.

4.5. Общество «Анонимные алкоголики» и программа «12 шагов»

Одним из наиболее эффективных методов удержания в трезвости больных алкогольной зависимостью за рубежом считается сообщество анонимных алкоголиков (АА). Можно назвать его движением. Оно зародилось в США в 1937 г. и быстро распространилось в этой стране, а после Второй мировой войны нашло себе множество сторонников в других странах, и постепенно число сторонников этого противоалкогольного движения достигло весьма внушительных цифр и стало исчисляться миллионами. Идея основателей движения была проста – заменить совместную выпивку просто дружеской беседой. Затем были сформулированы знаменитые «12 шагов», которые явились своеобразным кодексом человека, отказавшегося от алкоголя и сохраняющего трезвость

Классификация видов влияния

В табл. 1. 3 даны определения различных видов влияния, в табл. 1.4 — определения различных видов противостояния влиянию. При составлении табл. 1.3 и 1.4 использованы работы отечественных и зарубежных авторов (Доценко Е. Л., 1996; Steiner С. М., 1974; Jones Е. Е., 1964).

Таблица 1.3. Виды психологического влияния

Вид влияния	Определение
Аргументация	Высказывание и обсуждение доводов в пользу определенного решения или позиции с целью формирования или изменения отношения собеседника к данному решению или позиции
Самопродвижение	Объявление своих целей и предъявление свидетельств своей компетентности и квалификации для того, чтобы быть оцененным по достоинству и благодаря этому получить преимущества на выборах, при назначении на должность и др.
Манипуляция	Скрытое побуждение адресата к переживанию определенных состояний, принятию решений и/или выполнению действий, необходимых для достижения инициатором своих собственных целей

Внушение	Сознательное неаргументированное воздействие на человека или группу людей, имеющее своей целью изменение их состояния, отношения к чему-либо и создания предрасположенности к определенным действиям
Заражение	Передача своего состояния или отношения другому человеку или группе людей, которые каким-то образом (пока не нашедшим объяснения) перенимают это состояние или отношение. Передаваться состояние может как произвольно, так и произвольно, усваиваться - также произвольно или произвольно
Пробуждение импульса к подражанию	Способность вызывать стремление быть подобным себе. Эта способность может как произвольно проявляться, так и произвольно использоваться. Стремление подражать и подражание (копирование чужого поведения и образа мыслей) также может быть произвольным и произвольным
Формирование благосклонности	Привлечение к себе произвольного внимания адресата путем проявления инициатором собственной незаурядности и привлекательности, высказывания благоприятных суждений об адресате, подражания ему или оказания ему услуги
Просьба	Обращение к адресату с призывом удовлетворить потребности или желания инициатора воздействия
Игнорирование	Умышленное невнимание, рассеянность по отношению к партнеру, его высказываниям и действиям. Чаще всего воспринимается как признак пренебрежения и неуважения, однако в некоторых случаях выступает как тактичная форма прощения бестактности или неловкости, допущенной партнером
Принуждение	Приневоливание ⁶ человека к выполнению определенных действий с помощью угроз и лишений. В наиболее грубых формах принуждения могут использоваться угрозы физической расправы, ограничения свободы и физические воздействия. В последних двух случаях принуждение перестает быть собственно психологическим средством влияния
Нападение	Внезапная атака на чужую психику, совершаемая с сознательным намерением или без такового и являющаяся формой разрядки эмоционального напряжения. Высказывание пренебрежительных или оскорбительных суждений о личности человека; грубое агрессивное осуждение, поношение или осмеяние его дел и поступков; напоминание о постыдных или прискорбных фактах его биографии; безапелляционное навязывание своих советов и др.

Практические шаги для развития воли <http://motivation-life.ru/psy/826-samoobladaniye.html>

- Тренировать силу воли при помощи небольших действий. Многие современные исследователи, в том числе, автор знаменитого издания «Сила воли» Келли Макгонигал, сравнивают развитие способности к самоконтролю с обычной тренировкой мышц. Для того, чтобы использовать «волевую мышцу», ее сначала необходимо активизировать, и затем понемногу тренировать. Поскольку, как и физические мышцы, сила воли подвержена истощению, нагрузки должны быть постепенными, но регулярными. Кроме того, волевой потенциал обычно

заканчивается к концу дня. Поэтому выполнять неприятные или не вызывающие интереса дела и занятия рекомендуется утром. Тренировка силы воли может включать в себя такие действия, как постепенная уборка квартиры, использование для обычных процедур неведущей руки, развитие привычки медитировать каждый день. Также можно попробовать держать спину прямо в течение всего дня, воздерживаться от интернета или телевизора в течение дня-двух, ввести для себя запрет на нецензурную брань. То, что эти задания кажутся обычными, на самом деле, только усиливает их эффект. Выполняя их, вы научаете мозг не поддаваться импульсам, прокладывать паузу между эмоцией и действием.

- Уменьшить уровень стресса. Хронический стресс является главным врагом самоконтроля. Почему среди людей, которые живут в больших городах обеспеченных, экономически развитых стран, столько обжор, алкоголиков и игроманов? Причиной всему – хронический стресс, накапливающийся в течение жизни. Трудности на работе и в личной жизни, тревожные новости по телевидению, неопределенность будущего, - все это, в конечном итоге, делает свое дело. Из успешного представителя среднего класса человек довольно быстро может превратиться в полного неудачника. Дело в том, что волевые ресурсы человека, к сожалению, исчерпаемы.
- Для развития силы воли постарайтесь по возможности минимизировать в своей жизни стресс. Ведь если истощать свои волевые ресурсы в одной жизненной области, то на развитие другой их попросту не хватит.
- Выбрать для себя идеал. Оказываясь в сложных обстоятельствах и теряя веру в собственные силы, бывает очень сложно продолжать преследовать когда-то поставленные цели. В наше время роль «идолов» часто исполняют певцы или актеры, голливудские звезды. Однако часто их биографии не только не придают веры в человеческие возможности, но и являются отрицательным примером того, какой может быть человеческая жизнь. Ведь среди современных звезд также немало людей с алкогольной, наркотической зависимостью, или просто несчастных в личной жизни. Поэтому к выбору примера для подражания нужно подойти тщательно.
- Между тем, мир предоставляет огромное количество образцов волевого человеческого поведения. Тем идеалом, который позволяет черпать уверенность в возможностях человеческого духа, могут стать друзья или родственники, герои фильмов, книг, политические деятели.

- Объявить войну лени. Нежелание приниматься за дела, которые не вызывают интереса, является одним из показателей слабо развитой силы воли. С ленью можно бороться несколькими способами: составлением списка дел, расставлением приоритетов, использованием метода «кнута и пряника». Эти методы стоит применять одновременно. Список дел необходимо составлять постоянно – таким образом, вы приучите себя выполнять работу в срок.
- Если дел накопилось очень много, не обойтись без ранжирования их по важности. Не нужно хвататься за все дела сразу, начать можно с малого. После этого втянуться в работу будет гораздо легче. И, наконец, необходимо поощрять себя за достижения и наказывать за невыполнение запланированного. Ведь наш мозг, несмотря на способности к логическому мышлению и другим достижениям эволюции, все же обладает свойствами мозга собаки Павлова.

Самоконтроль – это одно из самых важных и полезных качеств, которым должен обладать каждый человек. К сожалению, даже признавая ценность дисциплинированной жизни, многие люди делают очень мало для его развития. Вопреки распространенному мнению, самоконтроль не означает жестокости по отношению к себе или же ограниченного, аскетического образа жизни. Это незаменимое качество характера лишь помогает обрести власть над своим поведением, эмоциональными реакциями, мыслями. Те рекомендации, которые даются для развития самоконтроля, помогут и задающимся вопросом о том, как выработать стрессоустойчивость.