

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ лицей № 104 г. Минеральные Воды**

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
Педагогического совета  
МБОУ лицея № 104  
г. Минеральные Воды  
Пр.№ 1 от 31.08.2020 г.

СОГЛАСОВАНО  
Управляющим советом  
МБОУ лицея № 104  
г. Минеральные Воды  
Пр.№ 1 от 03.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ лицея № 104  
г. Минеральные Воды

Н.А. Андриенко

«01» сентября 2020 г.



**Программа**  
**профилактики употребления табакокурения,**  
**пресечению употребления и оборота**  
**курительных смесей, наркотических средств,**  
**психоактивных веществ, употребления**  
**алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива**  
**среди учащихся МБОУ лицея № 104**  
**г. Минеральные Воды**  
**«Полезные навыки»**

## Паспорт программы

Наименование программы	Программа профилактики употребления табакокурения, пресечению употребления и оборота курительных смесей, наркотических средств, психоактивных веществ, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива среди учащихся «Полезные навыки»
Девиз	Мы выбираем ЗОЖ!
Основание для разработки	Профилактика в лицее является компонентом общей системы предупреждения употребления ПАВ несовершеннолетними и формирования здорового образа жизни в обществе. Данная программа, как одна из форм организации внеурочной деятельности учащихся.
Заказчик-координатор	Администрация МБОУ лицея № 104 г. Минеральные Воды
Разработчик программы	Моторнова Т.В. социальный педагог
Исполнитель	Обучающиеся 5-11 классов
Контролёр	Управление образования администрации Минераловодского городского округа
Адресная группа	Классные руководители, педагоги, организующие внеурочную деятельность.
Перспективы расширения географии продукта	Расширение географии использования Программы возможно через очное и дистанционное оказание консультативных услуг, участие разработчика в различного рода конференциях, проведение мастер-классов, «круглых столов» по внедрению Программы в учебно-воспитательный процесс, а также разработку методического пособия по встраиванию модели в учебно-воспитательный процесс.
Идея Программы	<i>Идея Программы</i> заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.
Цели и задачи Программы	<b>Цель:</b> создать условия для овладения учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению психоактивных веществ. <b>Задачи:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Оптимизация и стимулирование положительных поведенческих проявлений у подростков.</li> <li>➤ Создание у подростков мотивов на изменение отклонений и нарушений личностного развития, разрешение трудностей саморазвития.</li> <li>➤ Формирование негативного отношения к ПАВ у подростков.</li> </ul>
Научно-методические основы разработки Программы	Документы, положенные в основу Программы развития: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Конвенции о правах ребёнка; Семейного кодекса РФ;</li> <li>2. Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде, федеральной</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Программой развития образования; законом Российской Федерации «Об образовании в РФ».</li> <li>4. Указ Президента РФ «Об утверждении Стратегии Государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года» от 9 июня 2010 года № 690.</li> <li>5. Федеральный Закон от 8 января 1998 года №3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах» (в ред. Федерального закона от 18.07.2009 N 177-ФЗ)</li> <li>6. Постановление Правительства Российской Федерации от 4 ноября 2006 г. № 644 «О порядке предоставления сведений о деятельности, связанной с оборотом наркотических средств и психотропных веществ, и регистрации операций, связанных с оборотом наркотических средств и психотропных веществ»; "Стандарт первичной профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде";</li> <li>7. Послание Президента РФ Д.А. Медведева Федеральному Собранию РФ от 30.11.2010 года;</li> <li>8. Приказ Министерства образования РФ от 28 февраля 2000 г. № 619 «О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде»; Письмо Минобрнауки, МВД России и ФСКН России от 21 сентября 2005 г. № ВФ-1376/06 «Об организации работы по предупреждению и пресечению правонарушений, связанных с незаконным оборотом наркотиков, в образовательных учреждениях». Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», постановлениями и программами правительства Российской Федерации; Семейный кодекс Российской Федерации. Концепция духовно-нравственного воспитания.</li> </ol>
<b>Срок реализации</b>	2020-2025 гг.
<b>Целевые индикаторы реализации Программы</b>	<p>А Реализация программы осуществляется за счет формирования у обучающихся негативного отношения ко всем формам употребления ПАВ как опасного для здоровья и социального статуса поведения, а также посредством формирования у них универсальных знаний, умений и навыков, обеспечивающих возможность реализовывать свои потребности социально-значимыми способами с учетом личностных ресурсов.</p>
<b>Ожидаемые результаты</b>	<p>Результатом работы по программе данного курса можно считать сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях, а также:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• изменения в социальных компетенциях, нормативных представлениях и установках обучающихся, связанных с риском употребления ПАВ;</li> <li>• изменения в динамике численности обучающихся, употребляющих ПАВ.</li> </ul> <p>Но основной показатель качества освоения программы - личностный рост обучающегося, его самореализация и определение своего места в детском коллективе, а в дальнейшем в социуме.</p>
<b>Готовность для реализации</b>	Программа полностью готова для реализации потребителями

## Пояснительная записка

В настоящее время в России наиболее остро стоит проблема злоупотребления среди населения алкоголем, наркотическими и токсическими средствами, табачными изделиями. По данным Центра социологических исследований, в 2019 году в возрастной группе 11-24 года численность регулярно потребляющих наркотики (с частотой не реже 2-3 раз в месяц) составляла 9,6% от общей численности данной возрастной группы (2,6 млн. человек); алкогольные напитки (включая пиво) — 50,5 % несовершеннолетних и молодежи (13,7 млн. человек); курят табачные изделия 45,6% (12,3 млн. человек). Анализ анкетирования по школе на выявление вредных привычек показывает, что пробовали курить - 33% от опрошенных среди учащихся 5- 9 классов, а пробовали алкоголесодержащие напитки - 51% и это еще не все учащиеся так откровенно говорят об этом.

Одним из наиболее активных участников процесса профилактики зависимости от ПАВ в Российской Федерации является система образования. Профилактика в школе является компонентом общей системы предупреждения употребления ПАВ несовершеннолетними и формирования здорового образа жизни в обществе.

Цель профилактики в образовательной среде — деятельность, направленная на минимизацию уровня вовлеченности в употребление ПАВ обучающихся. Профилактика должна быть позитивной направленности, акцент ставится на получение знаний, умений и навыков нормативного функционирования личности в обществе. Проводя позитивную профилактику, следует обращать внимание на работу с системой ценностей, традиций культуры и семьи учащихся с использованием проектных, интерактивных и тренинговых технологий.

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Полезные навыки» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по профилактике употребления ПАВ являются:

1. Конституция Российской Федерации от 12 декабря 1993 г.(с учетом поправок, внесенных Законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30.12.2008 № 6-ФКЗ и от 30.12.2008 № 7-ФКЗ).
2. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1998 г.).
3. Единая конвенция о наркотических средствах 1961 года с поправками, внесенными в нее в соответствии с Протоколом 1972 года о поправках к Единой конвенции о наркотических средствах 1961 года" (Заключена в г. Нью-Йорке 30.03.1961).

4. Федеральный закон от 29.12.1995 № 223-ФЗ «Семейный кодекс Российской Федерации».
5. Федеральный закон от 13.06.1996 № 63-ФЗ «Уголовный кодекс Российской Федерации».
6. Федеральный закон от 30.12.2001 № 195-ФЗ «Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях».
7. Федеральный закон от 08.01.1997 № 1-ФЗ «Уголовно-исполнительный кодекс Российской Федерации».
8. Конвенция о психотропных веществах" (заключена в г. Вене 21.02.1971).
9. Указ Президента РФ от 28.07.2004 N 976 (ред. от 13.08.2015) "Вопросы Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков"
10. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
11. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 N 195-ФЗ
12. Федеральный закон от 08.01.1998 N 3-ФЗ "О наркотических средствах и психотропных веществах".
13. Федеральный закон от 24.06.1999 N 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних".
14. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 N 63-ФЗ.
15. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.12.2009 № 2128-р «О Концепции реализации государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации на период до 2020 года».
16. Указ Президента Российской Федерации от 09.06.2010 № 690 (ред. от 28.09.2011) "Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года"
17. Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 05.09.2011 № МД- 1197/06 "О Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде".
18. Распоряжение Правительства РФ от 23.09.2010 № 1563-р «О Концепции осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2010 - 2015 годы» (вместе с "Концепцией осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2010 - 2015 годы", "Планом мероприятий по реализации концепции осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2010 - 2015 годы").
19. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации".
20. Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака".

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Полезные навыки» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в лицее.

Основная **идея программы** заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья подростков, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы.

Основными условиями организации программы являются:

- ▲ **интеграция:** реализация целей и задач педагогической профилактики осуществляется в процессе формирования у подростков знаний, умений и навыков, имеющих у них актуальное значение и востребованных в их повседневной жизни;
- ▲ **целостность:** вовлечение в сферу педагогической профилактики всех основных институтов социализации несовершеннолетних — семьи, школы, ближайшего окружения;
- ▲ **системность:** профилактика ПАВ рассматривается как часть единого процесса воспитания и обучения учащихся;
- ▲ **комплексность:** задачи формирования у подростков негативного отношения к употреблению ПАВ реализуются в рамках единого педагогического процесса и сформированного в образовательной среде профилактического пространства;
- ▲ **безопасность:** тщательный отбор информации и форм воздействия на подростков для предотвращения провоцирования интереса к ПАВ;
- ▲ **возрастная адекватность:** содержание педагогической профилактики строится с учетом особенностей социального, психологического развития в конкретном возрасте, а также с учетом реальных для того или иного возраста рисков возможного вовлечения в употребление ПАВ.

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Полезные навыки» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей **цели:** овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ.

Программа предусматривает решение следующих **задач:**

- Оптимизация и стимулирование положительных поведенческих проявлений у подростков.
- Создание у подростков мотивов на изменение отклонений и нарушений личностного развития, разрешение трудностей саморазвития.
- Формирование негативного отношения к ПАВ у подростков.

Реализация программы осуществляется за счет формирования у обучающихся негативного отношения ко всем формам употребления ПАВ как опасного для здоровья и

социального статуса поведения, а также посредством формирования у них универсальных знаний, умений и навыков, обеспечивающих возможность реализовывать свои потребности социально значимыми способами с учетом личностных ресурсов.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности:**

**форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности**

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Полезные навыки» предназначена для обучающихся 5-11 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, все занятия проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 35-40 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном кабинете психологической разгрузки. Курс может вести как школьный психолог, так и любой другой педагог, прошедший подготовку и повышение квалификации по превентивному образованию.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям подростков.

Поскольку источником формирования убеждения является яркое эмоциональное переживание, при передаче информации следует использовать методические средства, позволяющие наиболее эффективно воздействовать на эмоциональную сферу подростков: самотестирование, игры, психологические упражнения, творческие этюды, а также различный иллюстративный материал.

Для реализации программы предлагаются следующие **методы:**

- словесность;
- наглядность;
- проблемная ситуация;
- игровые моменты.

Таблица №1

<b>Формы проведения занятия и виды деятельности</b>	<b>Тематика</b>
Психологические игры и упражнения	«Здравствуй, это я!», «Правила нашей группы», «Ассоциации», «Светский прием», «Благодарность без слов», «Волшебный магазин», «Осознание мотива», «Благодарность без слов», «Сломанные квадраты», «Триада», «Цвет», «Воздушный шар», «Чувства», «Ма-

	рионетка», «Табу», «Шахматы».
Беседы, мини-лекции.	Самооценка и самовоспитание. Ответственность. Что такое психоактивное вещество? Учитесь властвовать собой. Умение жить среди людей. Правда и ложь о наркотиках. Как начать разговор? Как поддержать и завершать разговор? Воздействие ПАВ и их влияние на организм человека.
Тесты и анкетирование	Анкеты «Изучение мнения по проблемам зависимостей». Анкета «Отношение к курению». Тест «Моя самооценка». Анкета на выявление навыков уверенного поведения. Тест «Большая пятерка качеств личности». Тест «Конфликтный ли ты человек?» Тест «Мои волевые качества». Анкета для выявления отношения учащихся к ЗОЖ. Методика «Изучение потребности в поисках впечатлений». Методика изучения потребности в общении. Тест «Стратегии поведения в конфликте». Тест «Защитные механизмы личности». Методика Д.Амирхан, модификация А.Г.Грецова. Психометрический тест. Методика «Семь качеств личности». Тест «Локус контроля».
Дискуссия, ролевая игра	Ролевые игры «Времена года», «Манипулятор», «Бункер», «Закури!», «Волшебник»
Просмотр тематических видеофильмов	Видеофильмы «Каждый рассвет, он единственный», «Жизнь? Расследование».
Конкурсы рисунков, плакатов.	Участие в общешкольных и районных конкурсах рисунков, плакатов по пропаганде ЗОЖ.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по социальному направлению «Полезные навыки» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способ-



ствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих технологий.

Основными технологиями профилактики также являются интерактивные, тренинговые и проектные технологии.

К интерактивным технологиям относятся: дискуссии, ролевые игры, работа в малых группах, способствующие развитию коммуникативных навыков, выявлению личностных позиций к проблеме.

Тренинговые технологии развивают навыки асертивного поведения и психической саморегуляции, прививают умение выбирать эффективные способы решения проблемных ситуаций, противодействовать ситуациям, связанным с манипуляциями личностью или принуждением к употреблению ПАВ.

Использование проектных технологий позволяет выработать социальные инициативы, направленные на формирование и развитие ресурсов личности и социокультурной образовательно-воспитательной и семейной среды.

### **Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Полезные навыки» предназначена для обучающихся 5-11 классов, в возрасте от 11 до 18 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в месяц (9 часов в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности физического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся средней школы.

### **Ожидаемые результаты**

Программа предусматривает достижение **первого уровня** результатов в 5-11 классов: предполагает приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — приобретенный обучающимися опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по социальному направлению «**Полезные навыки**» является формирование следующих умений:

- *Определять* и *высказывать* правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по социальному направлению «**Полезные навыки**» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### 1. *Регулятивные УУД:*

- *Определять и формулировать* цель деятельности с помощью педагога.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### 2. *Познавательные УУД:*

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.
- Самостоятельно выполнять задания в рабочей тетради.

#### 3. *Коммуникативные УУД:*

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

- *Слушать и понимать* речь других.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### «Полезные навыки»

#### 5 -11 классы

Введение в курс. Формы и методы работы в группе, цели изучения данного курса. Упражнения на групповое сплочение.

Пре-тест. Проверка начальных знаний по данному курсу

Я и мои поступки. Положительный образ Я. Образ Я – система представлений о самом себе.

Самооценка и самовоспитание. Самовоспитание – развитие личности ребенка и выполнение защитных функций в неблагоприятных условиях социальной среды.

Уверенность – моя визитка. Как преодолеть стеснительность. Навыки уверенного поведения.

Общение. Анкетирование

Ответственность. Ответственность – качество личности, определяющее социальную зрелость подростка. Эгоизм. Принятие решений. Упражнения «Осознание мотива», «Благодарность без слов». Игра «Волшебный магазин»

Что такое психоактивное вещество? Информация. ПАВ – это вещество, влияющее на работу мозга. Наркотики – запрещенные законом ПАВ. Ингалянты – аэрозоли, чистящие вещества и бензин, пары которых вдыхают.

Соблюдай безопасность! Правила безопасного поведения в отношении ПАВ. Инструкции – правила безопасного использования чего-либо. Принятие решений. Тест «Большая пятерка качеств личности»

Учитесь властвовать собой. Методы снятия стресса. Как вести себя в конфликтной ситуации. Тест «Конфликтный ли ты человек?». Игра «Взгляд».

Кто и почему употребляет психоактивные вещества? Эффект – следствие действия или поступка. Альтернатива – выбор из нескольких возможных действий или поступков. Передозировка – отравление ПАВ, иногда приводящее к смерти. Принятие решений. Видеофильм «Каждый рассвет, он единственный».

Давление, влияние, ситуации... Доверие – уверенность, или вера в то, что тебе говорят правду. Убеждать – уговаривать, заставлять поверить. Общение. Тест «Мои волевые качества».

Мое здоровье. Информация. Физическое здоровье – это сильное, крепкое тело человека. Умственное здоровье – это ум и сила духа человека. Социальное здоровье – это благополучие человека и умение ладить с окружающими. наркоман – человек, употребляющий наркотики или больной наркоманией. Выполнение заданий рабочей тетради. Анкета для выявления отношения к ЗОЖ.

Темперамент и характер. Темперамент-совокупность индивидуальных особенностей личности. Типы темперамента. Интроверт, экстраверт. Тест – опросник Айзенка.

Правда и ложь о наркотиках. Миф – недостоверная информация, заблуждение, выдумка. Выполнение заданий рабочей тетради. Методика «Изучение потребности в поисках впечатлений».

Как начать разговор? Как поддержать и завершать разговор? Общение. Правила общения. Методика изучения потребности в общении. Как поддержать и завершать разговор?

Манипулирование. Манипулирование – это получение чего-либо хитростью. Манипулирование и давление. Принятие решений. Ролевые игры «Манипуляция», «Бункер»

Вперед к здоровью. Употребление ПАВ - безответственное поведение, опасное для здоровья и жизни человека. Принятие решений.

Стресс. Что такое стресс, основные закономерности протекания стрессовых реакций, воздействие стрессов и их последствия, возможность преодолевать стрессы. Упражнения «Списки», «Воздушный шар».

Мы вместе или нет? Что такое сплоченность? Игра-проблематизация. Упражнение «Подъемный кран», игра «Счет».

Формирование зависимости. Зависимые состояния. Что такое зависимость, почему она возникает. Упражнения «Мои привычки», «Поводырь».

Воздействие наркотиков на организм, последствия употребления. Упражнения «Разговор с телом», «Полет-падение». Методика Д.Амирхан, модификация А.Г.Грецова.

Влияние наркотиков на личность. Психологические изменения, происходящие под воздействием ПАВ, воздействие зависимых состояний на личность. Упражнения «Похвала», «Хорошо-плохо», «Доверие».

Умей сказать: «Нет!» Отказ. Возможность отказа от ПАВ, умение находить помощь и поддержку в сложных ситуациях. Упражнения «Решения», «Путаница». Методика «Семь качеств личности».

Алкоголь. Распространенность алкоголизма и потенциальная опасность употребления алкоголя. Конкурс «Плакат».

Курение. Влияние курения на физическое и психическое здоровье, умение противостоять рекламе. Ролевые игры. Тест «Локус контроля»

Возможность добиваться состояния психического комфорта без употребления ПАВ. Личностные качества, помогающие преодолевать сложные ситуации, возможность контролировать свое состояние. Упражнения «Волшебник», «Цвет», «Общий рисунок». Тест «Мое отношение к ПАВ».

Содержание календарно – тематического планирования (1года обучения)

№ п/п	Темы занятий	Педагогические средства	Виды деятельности воспитанников	Информационно-методическое обеспечение	Прогнозируемый результат	Дата
1.	Введение в курс	Психологические игры на сплочение.	Групповая деятельность	Упражнения «Здравствуй, это я!», «Правила нашей группы», «Ассоциации»	Знать правила группового общения	
2.	Пре-тест	Беседа, опрос.	Тестирование	Анкета «Изучение мнения по проблемам зависимости», «Отношение к курению»	Изучить отношение учащихся к ЗОЖ, их мнение по проблемам зависимости.	
3.	Я и мои поступки	Беседа, тренинговые упражнения, проигрывание проблемной ситуации.	Групповая деятельность	Упражнения «Светский прием», «Благодарность без слов», «Волшебный магазин»	Уметь оценивать себя и причины своих поступков	
4.	Самооценка и самовоспитание	Беседа, тренинговые упражнения, тестирование.	Групповая деятельность	Тест «Моя самооценка»	Уметь адекватно себя оценивать	
5.	Уверенность-моя визитка.	Анкетирование, игровая проблематизация	Групповая деятельность	Анкета на выявление навыков уверенного поведения. Игровая проблематизация «Уверенный ли ты человек?»	Знать и оценить у себя навыки уверенного поведения	
6.	Ответственность	Беседа, тренинговые упражнения.	Групповая деятельность	Упражнения «Осознание мотива», «Благодарность без	Уметь принять ответственность за свои поступки и	

					слов», игра «Волшебный магазин».	поведение.	
7.	Что такое психоактивное вещество?	Беседа, тренинговые упражнения.	Групповая деятельность	Рабочая тетрадь	Знать что такое психоактивное вещество.		
8.	Соблюдай безопасность!	Беседа, тренинговые упражнения, разыгрывание проблемной ситуации.	Групповая деятельность	Рабочая тетрадь. Тест «Большая пятёрка качеств личности»	Знать правила безопасного поведения в отношении ПАВ.		
9.	Учитесь властвовать собой.	Беседа, тренинговые упражнения	Групповая деятельность.	Тест «Конфликтный ли ты человек?». Игра «Взгляд».	Уметь реально оценивать себя и других. Знать методы снятия стресса.		
10.	Кто и почему употребляет психоактивные вещества?	Беседа, тренинговые упражнения, обсуждение учебного фильма.	Групповая деятельность	Рабочая тетрадь. Видеофильм «Каждый рассвет, он единственный»	Знать объективную информацию о ПАВ		
11.	Давление, влияние, ситуации...	Беседа, разыгрывание проблемной ситуации, тренинговые упражнения.	Групповая деятельность	Рабочая тетрадь. Тест «Мои волевые качества»	Уметь противостоять давлению группы, сверстников, СМИ.		
12.	Мое здоровье.	Беседа, психологические упражнения	Групповая деятельность	Рабочая тетрадь. Анкета для выявления отношения учащихся к	Знать основные составляющие		

13.	Умение жить среди людей.	Беседа, тренинговые упражнения, разыгрывание и обсуждение конфликтных ситуаций.	Групповая деятельность.	Игры «Сломанные квадраты», «Триада»	Знать моральные и правовые нормы в обществе.				
14.	Темперамент и характер.	Беседа, тестирование.	Групповая деятельность	Рабочая тетрадь. Тест Айзенка.	Знать свой тип темперамента.				
15.	Правда и ложь о наркотиках.	Мини-лекция, обсуждение.	Групповая деятельность	Рабочая тетрадь. Методика «Изучение потребности в поисках впечатлений». Видеофильм «Сеть»	Знать объективную информацию о наркотиках. Уметь отличать ложные представления о наркотиках				
16.	Как начать разговор?	Дискуссия, психологические игры, тестирование.	Групповая деятельность	Рабочая тетрадь. Методика изучения потребности в общении.	Знать правила общения, уметь применять их в повседневной жизни.				
17.	Как поддержать и завершать разговор?	Дискуссия, психологические игры, тестирование.	Групповая деятельность	Рабочая тетрадь. Тест «Стратегии поведения в конфликте»	Знать правила общения, уметь применять их в повседневной жизни.				
18.	Манипулирование	Технология «Зигзаг», беседа, ролевая игра	Групповая деятельность	Ролевая игра «Манипуляция», ролевая игра «Бункер»	Уметь противостоять манипулированию и давлению со стороны сверстников,				



						взрослых.	
19.	Вперед к здоровью	Беседа, тестирование.	Групповая деятельность	Рабочая тетрадь. Тест «Защитные механизмы личности».	Знать правила ЗОЖ		
20.	Стресс	Опрос, моделирование эмоционально значимой стрессовой ситуации	Групповая деятельность	Упражнение «Цвет», «Воздушный шар»	Знать понятия: эустресс, дистресс.		
21.	Мы вместе или нет?	Игра-проблематизация	Групповая деятельность	Упражнение «Подъемный кран», игра «Счет»	Уметь действовать сообща, высказывать свое мнение.		
22.	Я и наркотики: мое отношение к проблеме наркомании.	Тренинговые упражнения. Методика незаконченных предложений.	Групповая деятельность.	Упражнения «Чувства», «Марионетка», «Табу», «Шахматы».	Уметь осознавать собственное отношение к проблеме зависимости.		
23.	Формирование зависимости	Психологические игры, показ учебного фильма, обсуждение	Групповая деятельность	Упражнения «Мои привычки», «Охмурение», «Привычки». Видеофильм «Жизнь? Расследование»	Знать об опасности формирования зависимости.		
24.	Воздействие наркотиков на организм	Беседа, психологические игры.	Групповая деятельность	Упражнения «Разговор с телом», «Полет-падение», Методика Д.Амирхан, модификация А.Г.Грепова	Знать последствия приема наркотиков для организма.		
25.	Влияние наркотиков на личность	Беседа, психологические игры.	Групповая деятельность	Упражнения «Похвала», «Хорошо-плохо», «Доверие». Психогометрический	Знать о влиянии ПАВ на личность человека.		

26.	Умей сказать: «Нет!»	Ролевая игра, мини-лекция.	Групповая деятельность	тест. Упражнение «Ценности», «Путаница». Методика «Семь качеств личности»	Выработка ответственного отношения к тем решениям, которые нужно принять в жизни.		
27.	Алкоголизм	Беседа, обсуждение ситуации, использование отрывка из сказки А.Сент-Экзюпери «Маленький принц» (глава 12)	Групповая деятельность, работа в парах	Рекламные ролики, презентация «Алкоголь: правда/ложь».	Уметь критично относиться к рекламной информации.		
28.	Курение	Беседа, анализ собранной информации, подготовка экспертов.	Групповая деятельность	Презентация «Курить-здоровью вредить», тренинговые упражнения. Ролевые игры «Закури!», «Не курите!» Тест «Локус контроля»	Уметь критично относиться к рекламной информации. Приобретение опыта поведения в часто встречающихся ситуациях, ведущих к вовлечению в курение.		
29.	Воздействие курения на организм	Ролевая игра, дискуссия.	Групповая деятельность	Игра «Волшебник», «Цвет». Тест «Мое отношение к ПАВ» (итоговая диагностика)	Знать приемы достижения комфортного состояния без употребления ПАВ.		
30.	Возможность добиваться состояния психологического комфорта	Психологические игры, саморефлексия.	Групповая деятельность. Тестирование.				

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по социальному направлению «Полезные навыки» обучающиеся должны **знать**:

- что такое ПАВ;
- объективную информацию о ПАВ;
- как необходимо себя вести в обществе, с подростками, с противоположным полом;
- принципы принятия ответственных решений;
- способы сопротивления давлению СМИ и сверстников.

**уметь**:

- принимать ответственные решения;
- сопротивляться давлению СМИ и сверстников;
- вести себя в обществе, со сверстниками;
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением ПАВ;
- применять коммуникативные навыки;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**Оценка эффективности профилактики употребления ПАВ в образовательной среде**

Эффективность является важной интегральной характеристикой достигнутых результатов профилактики в школе. Определение эффективности осуществляется в ходе оценочной процедуры, которая является обязательным этапом деятельности, связанной с предупреждением употребления ПАВ несовершеннолетними. Оценка эффективности выполняет важные для практики функции:

**диагностики** - определение сферы и характера изменений, вызванных профилактическими воздействиями;

**отбора** – выявление эффективных мероприятий, обеспечивающих достижение наиболее значимых позитивных результатов в профилактике употребления ПАВ;

**коррекции** – внесение изменений в содержание и структуру реализуемой профилактической деятельности с целью оптимизации ее результатов;

**прогноза** – определение задач, форм и методов организации профилактики при планировании новых этапов ее реализации с учетом достигнутого.

Подобная организация учета оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

При оценке результатов профилактики определяются изменения в социальных компетенциях, нормативных представлениях и установках обучающихся, связанных с риском употребления ПАВ, изменения в динамике численности обучающихся, употребляющих ПАВ.

Для оценки эффективности проводится итоговое тестирование «Мое отношение к ПАВ», анкетирование «Изучение мнения по проблемам зависимостей».

Для реализации программы **«Полезные навыки»** необходима материально-техническая база.

#### **Технические средства обучения**

- Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц.
- Персональный компьютер с принтером.
- Мультимедийный проектор.
- Экспозиционный экран. Размер не менее 150 x 150 см
- колонки для воспроизведения
- набор учебных видеофильмов по профилактике ПАВ

#### **Программы компьютерной обработки психологических тестов:**

- «Диагностика школьной адаптации»
- «Диагностика личностных отклонений подросткового возраста»
- «Невербальные тесты интеллекта»
- «Тест Амтхауэра»
- «Тест Кэттелла»

#### **Учебно-методическое обеспечение для учителя:**

1. Грецов А.Г. «Тренинг общения для подростков» - СПб.: Питер, 2009
2. Полезные тесты или как оценить эффективность превентивного образования в средней школе. Методические рекомендации для учителей. О.Л. Романова. – М., 2010.

3. «Не будь зависим», ежемесячный журнал, 2012
4. «Уберечь детей от наркотиков», ежемесячный журнал, 2012

#### **Литература для учащихся**

1. Грецов А.Г., Азбель А.А. «Узнай себя. Психологические тесты для подростков».- СПб.: Питер, 2006

2.

#### **Список литературы.**

1. Анн Л.Ф. «Психологический тренинг с подростками» - СПб.: Питер, 2009
2. Александров Л. А., Александрова В. Ю. «Курение и его профилактика в школе».- М.: 2006
3. Березин С. В. «Психологическая коррекция в условиях межличностного конфликта подростков» - . Самара, 2005.
4. Казанская В.Г. «Подросток. Трудности взросления:книга для психологов, педагогов, родителей». – СПб.: Питер, 2009
5. Легальные и нелегальные наркотики/Под, ред. В. А. Анашева. Спб.: ИМАТОН, 2006.
6. Лисецкий К. С. «Психология межличностного конфликта в школьном возрасте». - Самара, 2005.
7. Макеева А.Г. , Лысенко И. А.» Долго ли до беды ? Педагогическая профилактика детского наркотизма».- М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
8. Пахальян В.Э. «Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст». – СПб.:Питер, 2009
9. Потемкин Г. А., Моравски Я. «Спасибо, нет!» - М.: АМИТИ, 2004
10. Практикум по социально-психологическому тренингу – Под. ред. Б. Д. Парыгина. Спб., 2007.
11. Романова О. Л «Учебное пособие для средней школы по предупреждению употребления ингалянтов и наркотиков «Полезные навыки». -М., 2001
12. Цукерман Г. А., Мастеров Б. М. «Психология саморазвития». М.: Интерфакс, 1995.
13. Чарлтон Э. «Основные принципы обучения здоровому образу жизни» - М., 2010
14. Фалькович Т.А., Высоцкая Н.В. «Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях» - М., ВАКО, 2007
15. <http://www.cap.ru/home>
16. <http://www.gym1-gcheb.edu.cap.ru>
17. <http://festival.1september.ru>
18. <http://s12015.edu35.ru>
19. <http://nsportal.ru/>

20. <http://www.kidantidrug.org>

21. <http://pages.marsu.ru/iac/resurs/newline/profilakt.html>

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Тестовый материал

#### Анкета «Изучение установок к ЗОЖ»

1. Как ты проводишь свободное время? а) читаю книги, б) смотрю телевизор, в) гуляю с другом; г) занимаюсь спортом, д)хожу на кружок;
2. Слышал ли ты что – нибудь о табаке? А) да б) нет
3. Каковы источники твоих знаний о табаке и алкоголе? А) от родителей; б) от учителей; в)от друзей; г) от радио, ТВ, из газеты; д) по собственному опыту д) из других источников.
4. Как влияют алкоголь и табак на здоровье человека? а) улучшают б) ухудшают, в) не влияют, г) не знаю.
5. Знаешь ли ты, что употребление лекарств без назначения врача и разрешения взрослых может привести к отравлению или другим последствиям, вредным для здоровья? а) да б) нет в)не знаю
6. Как ты считаешь, сможешь ли ты, когда вырастешь, обходиться без употребления вредных веществ?  
А) да; б) нет; в)не знаю
7. В ситуации, которая кажется безвыходной, я: а) обращаюсь к друзьям, б) обращаюсь к родителям в)обращаюсь к воспитателям г) сам ищу выход д) исправляю свою тактику
8. Сталкивался ли кто-нибудь из вашей семьи с проблемами алкоголя? а) да б) нет.
9. Ситуацию в своей семье я могу оценить как а) благополучную б) нормальную в) неблагополучную
10. Можете ли вы в трудных ситуациях рассчитывать на помощь специалистов (воспитателя, классного руководителя, психолога)? а) да б) нет в) не знаю.
11. Если ваше мнение не соответствует мнению компании, то обычно вы а) соглашаетесь с мнением группы; б) отстаиваете свою точку зрения; в) уходите из компании.
12. Нужно ли лечить пристрастие к табаку? А)да Б) нет
- 13 .Может ли употребление пива привести к формированию алкогольной зависимости? А)да б) нет
14. Как по – твоему, курение влияет на здоровье? А)замедляет рост, б) желтеют зубы, в) запах изо рта  
г) разрушаются легкие д) ухудшается память е) изнашивается сердце ж) не влияет на здоровье з) не знаю
15. Ошибаются ли подростки, если а) совершают кражу б) провоцируют конфликт или драку в) употребляют алкогольные напитки г) курят сигареты д)применяют нецензурные выражения в своей речи.

#### Тест «Отношение к курению»

№ п/п	Утверждения	Полностью согласен	Скорее согласен	Затрудняюсь ответить	Скорее не согласен	Полностью не согласен
1.	Не курить – это «круто»	1	2	3	4	5
2	Курение успокаивает нервы	1	2	3	4	5
3	Курение делает людей менее активными и менее энергичными	1	2	3	4	5

4	Курение – это напрасная трата денег	1	2	3	4	5
5	Курение-это слишком дорогая привычка	1	2	3	4	5
6	Курение способствует похудению	1	2	3	4	5
7	Курение – это интересное времяпровождение	1	2	3	4	5
8	Курение-это опасно для здоровья	1	2	3	4	5
9	В курении есть особый шик	1	2	3	4	5
10	Курение – это напрасная трата времени	1	2	3	4	5
11	Курить – это «круто»	1	2	3	4	5
12	Курение делает подростков более интересными	1	2	3	4	5
13	У курильщиков зубы становятся желтыми	1	2	3	4	5
14	Курение дает возможность собраться с мыслями	1	2	3	4	5
15	Курение-это приятные ощущения	1	2	3	4	5
16	От курильщиков плохо пахнет	1	2	3	4	5
17	Курение – это для неудачников	1	2	3	4	5
18	Курение позволяет людям чувствовать себя более комфортно среди других людей	1	2	3	4	5
19	Курение повышает собственную значимость в глазах других	1	2	3	4	5
20	Курение ухудшает показатели в спорте	1	2	3	4	5
21	Курить – это глупо	1	2	3	4	5
22	Курение позволяет скоротать время ожидания	1	2	3	4	5
23	Курение повышает авторитет среди товарищей	1	2	3	4	5
24	Курение ухудшает внимание и память	1	2	3	4	5
25	Курить – это неинтересно	1	2	3	4	5
26	Курение препятствует достижениям в жизни	1	2	3	4	5
27	Курение - это символ преуспевания в делах и жизни	1	2	3	4	5
28	Курить – это модно и современно	1	2	3	4	5
29	Мне нравится реклама курения	1	2	3	4	5
30	Курить – это не для меня	1	2	3	4	5
31	Если родители не курят, то и мне нечего начинать	1	2	3	4	5
32	Мне нравятся рекламные ролики и щиты против курения	1	2	3	4	5
33	Курят многие люди и с их здоровьем ничего не происходит	1	2	3	4	5
34	Если родители курят, то и мне можно начать курить	1	2	3	4	5
35	Я уже взрослый и могу попробовать	1	2	3	4	5



	курить					
36	От табака становишься зависимым и несвободным	1	2	3	4	5
37	я бы значительно возвысился бы в глазах сверстников, если бы начал курить	1	2	3	4	5
38	Лучше никогда не пробовать курить	1	2	3	4	5
39	Я не стану по-настоящему взрослым. Если не отведаю вкус табака	1	2	3	4	5
40	Я выглядел(а) бы довольно смешным(ой), если бы закурил(а) только ради того, чтобы произвести впечатление на сверстников (сверстниц)	1	2	3	4	5

### Методика исследования ситуативной и личностной тревожности

Методика, предложенная ч. Д. Спилбергером, а на русском языке адаптированная Ю. Л. Ханиным, позволяет дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как ситуативное состояние.

Данная методика включает инструкцию и 40 вопросов-суждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной тревожности и 20 - для оценки уровня личностной тревожности. Исследование может проводиться как индивидуально, так и в группе.

Внимательно прочитайте каждое из приведенных ниже суждений и зачеркните цифру в ответственной графе протокола исследования в зависимости от того, **как Вы себя чувствуете в данный момент**. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№	Суждение	Ответ			
		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4

17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

очитайте внимательно каждое из приведенных ниже суждений и зачеркните цифру в ответствующей графе протокола исследования в зависимости от того, **как Вы себя чувствуете** **ычно**. Над вопросами также не следует долго задумываться.

№	Суждение	Ответ			
		Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
2.	у меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
3.	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
4.	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
5.	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
6.	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
7.	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
8.	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
9.	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
10.	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
11.	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
12.	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
13.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
14.	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
15.	Я стараюсь избегать критических ситуаций и	1	2	3	4
16.	У меня бывает хандра	1	2	3	4
17.	Я бываю доволен	1	2	3	4
18.	Пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
19.	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
20.	Я неуравновешенный человек	1	2	3	4
21.	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

### Диагностика нравственной самооценки

**Инструкция.** Сейчас я прочитаю вам 10 высказываний. Внимательно послушайте каждое из них. Подумайте, насколько вы с ними согласны (насколько они про вас). Если вы полностью согласны с высказыванием, оцените ваш ответ в 4 балла; если вы больше согласны, чем не согласны, – в 3 балла; если вы не совсем согласны – в 2 балла; если вы совсем не согласны – оцените ответ в 1 балл. Напротив номера вопроса поставьте тот балл, на который вы оценили прочитанное мной высказывание.

**Пример:** 1. – 3; 2. – 4 и т. д.

#### Высказывания:

1. Я часто бываю добрым со сверстниками и взрослыми.
2. Мне важно помочь однокласснику, когда он попал в беду.

3. Я считаю, что можно быть несдержанным с некоторыми взрослыми.
4. Наверное, нет ничего страшного в том, чтобы наглубить неприятному мне человеку.
5. Я считаю, что вежливость помогает мне хорошо себя чувствовать среди людей.
6. Я думаю, что можно позволить себе выругаться на несправедливое замечание в мой адрес.
7. Если кого-то в классе дразнят, то я его тоже дразню.
8. Мне приятно доставлять людям радость.
9. Мне кажется, что нужно уметь прощать людям их отрицательные поступки.
10. Я думаю, что важно понимать других людей, даже если они не правы.

#### *Обработка результатов*

Номера 3, 4, 6, 7 (отрицательные высказывания) обрабатываются следующим образом: ответу, оцененному в 4 балла, приписывается 1 единица, в 3 балла – 2 единицы, в 2 балла – 3 единицы, в 1 балл – 4 единицы.

В остальных ответах количество единиц устанавливается в соответствии с баллом. Например, 4 балла – это 4 единицы, 3 балла – 3 единицы и т. д.

#### *Интерпретация результатов*

- От 34 до 40 единиц – высокий уровень нравственной самооценки;
- от 24 до 33 единиц – средний уровень;
- от 16 до 23 единиц – нравственная самооценка находится на уровне ниже среднего;
- от 10 до 15 единиц – низкий уровень нравственной самооценки.

### **Тест на определение конфликтности человека с учета ведущего полушария**

В тесте использованы диагностические показатели, которые являются наиболее устойчивыми в течение всей жизни человека.

#### **Тестовые задания:**

1. Переплетите пальцы рук и заметьте, какой палец оказывается сверху.
2. Прицельтесь, выбрав мишень, и определите, какой глаз у Вас ведущий.
3. Переплетите на груди руки («наполеоновская поза») и заметьте, какая рука окажется сверху.
4. Проверьте, какая рука при аплодировании оказывается сверху.

#### **Анализ полученных данных:**

**ПППП.** Избегают конфликтов, но все же идут на них. В конфликтах последовательны, стремятся довести их до разрешения. Тщательно соотносят цель со средствами. Не сторонники разрешения конфликтов любой ценой. Сначала обдумывают действия, потом принимают решения. Проявляют недостаток гибкости.

**ПППЛ.** Стремятся избегать конфликтов. Предпочитают разрешить их любыми способами. Нередко могут отказаться от прежней позиции. Могут быстро принимать решения. Достаточно гибки, но не всегда последовательны. Очень находчивы в погашении конфликта.

**ППЛП.** Не любят конфликтовать, но не избегают конфликтов. Входят в них охотно. Ведут себя свободно, находчиво. Прибегают к юмору, находят нестандартные пути разрешения конфликтных ситуаций. Не всегда доводят задуманное до конца.

**ППЛЛ.** Избегают конфликтов. Но если сталкиваются с ними, то ведут себя твердо. Решения

принимают после серьезного обдумывания или совета с посредниками и близкими. Обидчивы, в определенной мере злопамятны. Никогда не выступают инициаторами столкновений. Готовы идти на уступки. Внешняя мягкость сочетается с внутренней твердостью.

**ПЛПЛ.** Очень заметное неприятие конфликтов. Постоянное стремление выйти из него. Попытки загладить, стусевать конфликт. Выход из конфликта могут осуществлять за счет отказа от собственных требований. Решения принимают, поддаваясь эмоциональным, а не рациональным состояниям. Для них лучше не входить в конфликт, чем выходить из него. Выходят чаще всего с потерями собственных интересов, не находят способы оправдать свои действия. Стремятся принимать решения после обсуждения ситуации с кем-либо из опытных доверенных друзей или родственников.

**ПЛПП.** Готовы идти на конфликт. Отчетливо понимают свои интересы, находят наиболее рациональные пути их защиты. Хорошо подсчитывают свои возможности. В разрешении конфликта не всегда считаются со средствами. Не отказываются от компромиссов. Охотно вступают в конфликт. Часто выступают его инициатором. Преувеличивают при условии доминирования своих интересов. В конфликте чувствуют себя уверенно, комфортно. Иногда могут сами спровоцировать конфликт, но не столько потому, что не могут без него обходиться, сколько в целях самоутверждения.

**ПЛЛП.** Не любят конфликтов. Легкий характер. Склонны преувеличивать свои и недооценивать чужие возможности. Быстро и хорошо ориентируются в ситуации. Много друзей. Эмоционально реагируют на события, но принимают достаточно обдуманные решения. Стремятся доводить их до конца, но не исключают компромиссов, возможно и за счет отказа от некоторых требований. Не всегда цель соизмеряют со средствами достижения. Находят неожиданные решения. Действуют гибко, но последовательно. К советам прислушиваются.

**ПЛЛЛ** Охотно вступают в конфликт. Часто выступают его инициатором. Преувеличивают собственные возможности, но в случае неудачи не отступают. Не склонны к компромиссам. Действуют в конфликте обдуманно, последовательно. Конфликт прекращают только при условии выполнения своих требований. Не всегда средства соизмеряют с целями. Излюбленный прием – «психологическая атака». Действуют по собственной инициативе, не очень любят советоваться, прислушиваться к чужим советам.

**ЛППП.** Конфликтов избегают, чувствуют себя в конфликтных ситуациях неуверенно. Проявляют большую гибкость в их разрешении. Достижение целей соотносят с реальными средствами. Склонны к компромиссам, готовы отказаться от защиты части своих интересов. Решение принимают скорее эмоционально, чем после серьезного обдумывания. Склонны выслушивать советы, но не всегда им следуют. Имеется тенденция преувеличивать собственные возможности.

**ЛППЛ.** Избегают конфликтов. Но в тех случаях, когда считают свои интересы затронутыми, идут на конфликт без особых колебаний. Позицию держать твердо, не очень склонны к компромиссам, к помощи посредников могут обращаться, но решение принимают самостоятельно. Вопросы самоутверждения – на втором плане. На первом плане – интересы дела.

**ЛПЛП.** Считают конфликты неизбежными, смело идут на их решение. В конфликтах твердо добиваются поставленных задач. При достижении целей не считаются со средствами. Иногда большое значение придают несущественным, второстепенным сторонам конфликта. Не

склонны к компромиссам, если они не решают всех поставленных задач. Могут создавать видимость уступок, но внутренняя позиция остается неизменной. Преобладает рациональная сторона. Скрытны, не склонны обращаться за советами, хотя помощь со стороны не исключают.

**ЛПЛЛ.** Внутренне агрессивны. Постоянно ищут повод для конфликта. Руководствуются не всегда существенными моментами. Конфликтность прикрывается внешней мягкостью. Последовательны в достижении целей. Линию поведения ведут искусно тщательно все просчитывают. Не склонны к компромиссам независимо от удовлетворения собственных интересов. Проявляют большую гибкость и изобретательность в решении конфликта с собственными позициями. Нередко интересы дела не могут отделить от внутренней психологической позиции.

**ЛППП.** Избегают конфликтов. Предпочитают спорные вопросы решать мирным путем. Готовы отказаться от защиты собственных интересов, но последовательно защищают интересы других. Цель всегда стремятся сочетать с соответствующими средствами. Наиболее сильная их сторона – стремление предупредить конфликты или погасить в зародыше.

**ЛЛПЛ.** Стремятся избежать конфликта, хотя не умеют предупреждать. Очень склонны к компромиссам. Уступают требованиям конфликтующих сторон, если противник оказывается сильным. Однако по отношению к более слабому проявляют неуступчивость. Не могут правильно рассчитать свои силы, склонны преувеличивать силы противника. Неспособны плести нить интриги. Охотно прислушиваются к советам других, следуют их рекомендациям. Имеют склонность скрывать наличие конфликтной ситуации, искренне веря в её отсутствие. Недостаточно принципиальны.

**ЛЛЛП.** Конфликтов не избегают, хотя редко являются их инициаторами. Слабо продумывают линию поведения в решении конфликтов, больше руководствуются эмоциями. В конфликтах действуют смело, решительно, но допускают опрометчивые решения. Склонны к компромиссам. Четко продумывают возможные последствия конфликта, стремятся их предупредить. Нередко выступают инициаторами компромисса. Глубоко переживают нежелательные последствия конфликтов.

**ЛЛЛЛ.** Конфликтов избегают. Отличаются большой способностью предупреждать их. Однако, принимая участие в конфликтах, умеют произвести впечатление на противника, используя прием демонстрации несуществующих возможностей. Умеют использовать слабости противной стороны. Хорошо просчитывают возможные последствия конфликта и умеют вовремя скорректировать свое поведение. Упрямы, скрытны.

#### **Опросник Басса –Дарки, адаптированный Г.А. Цукерман**

1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
2. Иногда я раздражаюсь настолько что могу бросить какой-нибудь предмет.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне не справедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
8. Если я кого-то обманываю, то мне становится стыдно.
9. Мне кажется, что я могу ударить человека.
10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
11. Иногда люди раздражают меня просто фактом своего присутствия.

12. Если мне не нравится какое-то правило, то хочется его нарушить.
13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
14. Я думаю, что многие люди не любят меня.
15. Я требую, что люди уважали мои права.
16. иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Я знаю людей, которые могут довести меня до драки.
18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
19. Иногда я могу взорваться как пороховая бочка.
20. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор.
21. есть люди, к которым я испытываю ненависть.
22. Довольно много людей мне завидует
23. если я злюсь, я могу выругаться.
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Если меня кто-то обидит, я могу дать сдачи.
26. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.
27. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.
28. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
29. Я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
30. иногда мне кажется, что надо мной смеются.
31. Если кто-то раздражает меня, я могу сказать все, что я о нем думаю.
32. Меня угнетает, что я мало помогаю своим родителям.
33. Если кто-то первый ударит меня, я ему отвечу тем же.
34. в споре я часто повышаю голос.
35. Я раздражаюсь из-за мелочей.
36. Того, кто корчит из себя начальника, я стараюсь поставить на место.
37. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.
38. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.
39. Я могу угрожать, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
40. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.

### **Изучение структуры межличностных отношений в ученическом коллективе (социометрия).**

Детям задаются следующие вопросы:

1. С кем бы ты хотел сидеть за одной партой?
2. С кем бы ты хотел жить в одной походной палатке?
3. Назови трех учеников вашего класса, которых ты рекомендовал бы для участия в международной дискуссии с членами молодежных организаций других стран.
4. С кем из одноклассников ты хотел бы готовиться к контрольной работе?

### **Методика «Ценностные ориентации».**

СПИСОК А (терминальные ценности):

- активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);
- жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);
- здоровье (физическое и психическое);
- интересная работа;
- красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и искусстве);

- любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
- материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);
- наличие хороших и верных друзей;
- общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);
- познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);
- продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей и способностей);
- развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);
- развлечения (приятное, необременительное времяпровождение, отсутствие обязанностей);
- свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);
- счастливая семейная жизнь;
- счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);
- творчество (возможность творческой деятельности);
- уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений)

#### СПИСОК Б (инструментальные ценности):

- аккуратность (чистоплотность, умение содержать в порядке вещи. Порядок в делах);
- воспитанность (хорошие манеры);
- высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);
- жизнерадостность (чувство юмора);
- исполнительность (дисциплинированность);
- независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);
- непримиримость к недостаткам в себе и других;
- образованность (широта знаний, высокая общая культура);
- ответственность (чувство долга, умение держать слово);
- рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения);
- самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);
- смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов;
- твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);
- терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);
- широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);
- честность (правдивость, искренность);
- эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);
- чуткость (заботливость)

#### Тест «Моя самооценка»

Очень часто – 4 балла  
 часто – 3 балла  
 иногда – 2 балла  
 редко – 1 балл  
 никогда - 0

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность по работе.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия ободрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться моими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто понапрасну волнуюсь.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я .
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.