



Муниципальная бюджетная организация дополнительного образования «Дом детского творчества» открыто в 1970 году (300016 г. Тула, ул. Чаплыгина, д. 4, МБДО «ДДТ», директор Денисова Марина Владимировна, тел./факс (4872) 45-10-92)



Детское общественное движение Пролетарского района города Тулы «Дети России», создано в сентябре 1995 года (300016 г. Тула, ул. Замочная, д. 124, Отдел МБДО «ДДТ», председатель РДОД Зарниченко Н.В.

ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ ДИСКУССИОННОГО КЛУБА СТАРШЕКЛАССНИКОВ



Автор-составитель:
Зарниченко Наталья Владимировна,
методист МБДО «ДДТ»,
председатель РДОД «Дети России»
Пролетарского округа города Тулы

Пояснительная записка

Достижение социально безопасного качества жизни возможно лишь при условии формирования активной гражданской позиции нового поколения, приобщения его к лучшим отечественным традициям, обучение эффективным способам улучшения качества собственной и общественной жизни, раннего включения в общественно значимую социально ценную деятельность.

Одной из эффективных форм включения подрастающего поколения в общественно значимую деятельность является социальная акция, то есть целенаправленное практическое социальное значимое действие, несущее образовательную и воспитательную смысловую нагрузку.

Представленный материал используется с 2003 года на занятиях дискуссионного клуба старшеклассников «Запретный плод», с целью развития у подростков умения делать разумный выбор и включения их в позицию активных участников районной социальной акции «Нет наркотикам!» и городской акции «Знать, чтобы жить».

Задачи курса:

- создание атмосферы деятельного сотрудничества учащихся и педагогов всех детских общественных объединений школ района в реализации социальной акции по профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения и пропаганде здорового образа жизни;
- обучение волонтеров-старшеклассников для участия их в профилактических КТД в рамках социальной акции;
- выявление и развитие лидерских и организаторских способностей участников районного актива;
- обучение правилам цивилизованной дискуссии и другим эффективным способам коммуникации с ровесниками и взрослыми;
- выявление уровня знаний о вреде наркотиков, алкоголя и табака среди современных подростков;
- помощь подросткам в определении уровня самооценки и обучение приемам его коррекции;
- знакомство детей с позитивными и негативными образцами поведения в «безвыходных» ситуациях;
- привлечение общественности к активной пропаганде здорового образа жизни

Организаторы: методическая и психологическая служба МБОУДОД «Дом детского творчества», Совет РДОД «Дети России».

Занятия проводят: заведующая методическим кабинетом Зарниченко Н.В. и по приглашению педагоги-психологи МБОУДОД «Дом детского творчества».

Участники: учащиеся 8-10 классов школьных детских общественных объединений и органов ученического самоуправления Пролетарского р-на г. Тулы (на одном занятии присутствует до 24 человек)

Условия участия: за неделю до первого занятия подается письменная заявка, в которой указываются: наименование ОУ, Ф.И. участников, их возраст, Ф.И.О. руководителя группы, его контактный телефон.

Помещения и оборудование:

- зал ДДТ оформляется творческими работами победителей районных конкурсов социальных плакатов «Окно в мир» и «Наши ценности»;
- микрофоны и усиление; проектор, экран, ноутбук;
- бланки для тестирования,
- разноцветные жетоны, конверты, таблички для упражнений
- планшеты и пишущие принадлежности.

Финансирование: занятия проводятся по дополнительным образовательным программам в рамках должностных обязанностей педагогов МБОУДОД «ДДТ», для детей бесплатно.

Регулярность занятий – 1 раз в неделю.

Концептуальные подходы

Групповая работа предваряется организационным занятием. Помимо информирования о целях, задачах и процедуре предстоящей работы, вступительное занятие выполняет важную психологическую функцию. Участники привыкают друг к другу, к особенностям речи ведущего. Необходимо сразу задать внутренний темп работы, который будет поддерживаться ведущим весь цикл. Этот темп должен быть выбран с учетом особенностей группы, но очень важно, чтобы он был удобен, естественен для самого ведущего, иначе ему его не удержать. Целесообразно сразу ввести как некоторую «установку сверху» те правила, которые носят организационный характер.

- **Закон «ноль-ноль»**, предусматривающий своевременное начало занятия и его окончание.
- **Работа «от и до»:** человек, принявший решение об участии в работе клуба, изыскивает возможность присутствовать на всех занятиях с начала до самого конца.
- **Активное участие в работе:** если есть желание сказать, это нужно сделать, даже если неловко, страшновато, не хочется затягивать обсуждение. Но одновременно у участников есть право помолчать, не принимать участия, если это продиктовано внутренним состоянием.
- **Право говорить и обязанность слушать:** никто не имеет права монополизировать дискуссию, лишая других возможности принять в ней участие. Каждый может высказаться и должен дать возможность другим быть услышанными и понятыми.

Так как диспут одновременно является социально-психологическим тренингом, задача ведущего «заразить» участников мероприятия желанием активной деятельности, помочь преодолеть психологические барьеры. Чтобы обеспечить активную и творческую работу любого коллектива (в том числе и детского), необходимо, чтобы педагоги-организаторы придерживались правила: «Один раз поругал – семь раз похвал!»

Для достижения целей дискуссии нужно поддерживать любую положительную инициативу, хвалить личность и осуждать только аморальные поступки!

При проведении обсуждения важно помнить, что глупых вопросов не бывает. Каждый вопрос имеет свою ценность, на любой из них ребята должны получить ответ в рамках обсуждаемой проблемы непосредственно на диспуте или после него, если вопрос очень сложный и требует дополнительного изучения.

Подростки должны чувствовать, что их соображения ценят и за них будут благодарны, даже если мнение ложно. Любой участник имеет право на свою собственную точку зрения. Отрицательной оценке, но не запрещению, подлежат только высказывания и действия, идущие вразрез с нравственными нормами и общечеловеческими ценностями (идеи фашизма, сатанизма, крайнего национализма и т.д.). Воспитатель должен быть готов, «не срываясь» на гнев и запрет, аргументировано возразить, отстаивая свою точку зрения.

Если ребенок отклоняется от предмета разговора, то вместо одергивания руководитель дискуссии может сказать: «Я не совсем понимаю, каким образом это связано с тем, что мы сейчас обсуждаем. Не мог бы ты пояснить, что имеется в виду?». Это позволит подростку пояснить свою мысль или осознать, что то, о чем он говорит, не имеет отношения к предмету обсуждения.

Высказывания участников диспута должны быть корректными. Необходимо дать понять, что обидные замечания или высказывания ранят другого человека, превращают дискуссию в перебранку. Дайте понять, что такое поведение недопустимо и будет пресекаться.

После каждого занятия участники получают электронную версию материалов и творческие задания. По окончании курса проводится ролевая игра, которая помогает выявить уровень готовности к работе волонтеров в качестве организаторов и ведущих школьных и районных мероприятий в рамках деятельностного этапа социальной акции «Нет, наркотикам!».

СОДЕРЖАНИЕ СБОРНИКА

1. Занятие первое «ЧТО ТАКОЕ ДИСПУТ?» - лекция с игровым тестированием
2. Занятие второе «ВЫРВАТЬСЯ ИЗ ЗАМКНУТОГО КРУГА» - дискуссия по статье В.Ефимова «Как настроение?»
3. Занятие третье «СИГАРЕТА, АЛКОГОЛЬ И УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ» - дискуссия и тестирование.
4. Занятие четвертое «СПАС ЛИ НАРКОТИК» - дискуссия по видеофильму
5. Занятие пятое «КАК СКАЗАТЬ «НЕТ!»?» - лекция и решение ролевых ситуаций
6. Занятие шестое «СТЕРЕОТИПЫ» - дискуссия и работа в жюри районного конкурса социальных проектов
7. Занятие седьмое «ЛИКИ ЛЮБВИ» - обсуждение видеофильма, литературный вечер
8. Занятие восьмое «ШАГ В ПРОПАСТЬ» - беседа и тестирование
9. Занятие девятое «САМООЦЕНКА – ЗЕРКАЛО ДЛЯ ГЕРОЯ» - беседа и самотестирование
10. Библиография

ЗАНЯТИЕ ПЕРВОЕ «ЧТО ТАКОЕ ДИСПУТ?»

Лекция с игровым тестированием

Ведущий: Думаю, всем известно крылатое выражение «Запретный плод сладок», пришло оно из Ветхого Завета, где повествуется история Адама и Евы, изгнанных из райских кущ за нарушение запрета рвать плоды с древа познания. Но трагический финал библейской легенды не научил людей бороться с искушением попробовать чего-то запретного.

Какие же люди наиболее подвержены искушению? Это, прежде всего юные люди, дети и подростки, не обремененные жизненным опытом и падкие на быстрый и чудодейственный результат.

Всем юным, и в стародавние времена и сегодня хочется поскорее стать взрослыми, то есть самостоятельными, свободными в выборе увлечений и друзей, в том куда, когда и сколько тратить свои время и деньги. Отрочество и ранняя юность – это пора, которую взрослые романтизируют и поминают добрым словом, забыв, сколько проблем и мучений обрушивается на хрупкие юные плечи и души.

Русское слово «подросток» очень близко по значению с латинским словом «adulescentia» означающего «вырасти в...». В этом отражается отношение к подростку как к человеку еще незрелому, который еще должен кем-то стать. Поэтому родители, учителя, вообще все взрослые заняты тем, чтобы «формировать» юношество, и им не удается заметить, что воспитумые уже до определенной степени сформированы, что каждый из них – личность.

Но кто эта личность? Тот ли неуклюжий мальчик или девочка, чьи глаза все еще наполняются слезами всякий раз, когда бранит учитель, или – «крутой парень» и кокетливая и вполне сформировавшаяся девушка, когда они оказываются в своей компании?

Настроение подростка, словно качели, взлетает вверх и падает вниз: от полного, ликующего, невероятного счастья до невысказанного горя - и все это в течение одного школьного дня. Я, например, помню, какими чудовищными могут быть эти взлеты и падения.

И сегодня очень важно поддержать ребят и дать им, как компас, социальные знания и навыки, которые помогут найти самый безопасный путь, но от этого не менее увлекательный и разнообразный по впечатлениям. В изменчивом современном мире появляется все больше соблазнов и искушений, и подростки становятся самой легкой добычей тех, кто наживается на человеческих слабостях.

Почти что каждый подросток проходит через периоды чудовищного одиночества, неуверенности и незащитности. Усугубляется это еще и страхом, что ты один во всем классе, нет, во всей школе, нет, во всей вселенной, включая низшие формы растительной жизни, испытываешь подобные ощущения. Тебе кажется, что ты отделен от всех невидимой стеной, что тебя окружа-

ет непроницаемое облако. И никто тебя не понимает. Ты завидуешь вон тому весьма популярному парню с симпатичной улыбкой и хочешь быть как он, без проблем.

И вдруг к тебе подходит некто: «Ты одинок? Ты неуверен в себе? Тебя не уважают сверстники? С тобой не считаются взрослые?» Возьми вот эту таблеточку или порошок, запей пивком и ты обретешь счастье, ты испытаешь настоящий кайф, и тебе это не будет ничего стоить, я дарю тебе из дружбы, из «милосердного» желания помочь хорошему парню или отличной девчонке».

Ах, как пригодились бы в это время сила воли, уверенность в себе, самоуважение, адекватная самооценка, то есть все те качества, которые мы постараемся с вами раскрыть и развить в себе и научимся приемам привлечения ровесников к участию в районной акции «Нет наркотикам!» и городской акции «Знать, чтобы жить» в рамках детского общественного движения Пролетарского района города Тулы «Дети России».

На первом занятии мы вспомним правила проведения диспута, так как именно эта форма общения считается цивилизованным способом достижения согласия людей с противоположным и точками зрения

Диспут (от лат. Disputare – рассуждать, спорить) – публичный спор на нравственную тему.

Подготовка диспута.

1 этап. Выбор темы

Совет лидеров называет наиболее проблемные вопросы, требующие обсуждения. С этой целью можно провести анкету мнений. Из всего многообразия тем выбирается именно та, которая в конкретных условиях данного коллектива представляется наиболее важной, актуальной для большинства. Рекомендуем выбирать тему диспута, если она

- ! актуальна;
- ! исходит из общих интересов всех членов коллектива;
- ! соответствует возрастным и индивидуальным особенностям;
- ! пробуждает мыслительную деятельность, желание вступить в спор, высказаться;
- ! требует совершить выбор, отстаивать свою точку зрения и т.д.

2 этап. Формулирование вопросов для обсуждения

Не нужно стремиться к обилию вопросов — лучше всего сосредоточиться на 3-4 основных, связанных одной проблемой. Важно, чтобы вопросы, как и сама тема диспута, были достаточно острыми и в основе своей содержали элементы дискуссии, спора.

Анкета дает возможность руководителю диспута (ведущему) составить вопросы к диспуту. Мнения людей не всегда совпадают, и одно и то же явление они часто оценивают по-разному. После обработки письменных ответов их можно сгруппировать по вопросам, составить анкетные карточки (в них вписываются суждения тех или иных ребят, различного рода оценки). Диспут фактически начинается с этих карточек.

Советы организаторам диспута

1. Формулировка основных вопросов для обсуждения должна способствовать раскрытию темы, указывать на их логическую связь, отличаться четкостью и ясностью построения, содержать в себе скрытые противоречия.
2. Перед началом диспута следует продумать методику развертывания разговора.
3. Дискуссия будет плодотворной, если ее участники предварительно изучат рекомендованную литературу.
4. Классом должны быть разработаны и приняты правила диспута.

3 этап. Оформление диспута, определение его правил

Для оформления диспута можно использовать:

- плакаты-объявления;
- газеты или специальные бюллетени, рекламу, коллаж и т.д.;
- СМИ или школьное радио;
- стенды, плакаты или листовки для каждого участника с правилами диспута;
- Фото-, видеоматериалы.

Приводим примерные правила проведения диспута.

Они могут быть дополнены, изменены по предложению учащихся. Обязательное условие: правила должны быть обсуждены и приняты заранее всеми коллективами, участвующими в планируемом диспуте.

Правила диспута

1. Прежде чем спорить, продумай, где главное в том, что ты хочешь доказать.
2. Говори просто и ясно, логично и последовательно.
3. Говори только то, что тебя волнует, в чем убежден; не утверждай того, в чем не разобрался сам.
4. Не повторяй того, что до тебя уже было сказано.
5. Не размахивай руками, не повышай голоса. Лучшее доказательство – точные факты, логика.
6. Уважай того, кто с тобой спорит: постарайся ничем не обидеть, не оскорбить выступающего; поступить так – значит показать, что ты не только силен в споре, но и воспитан.
7. Не прерывай выступающего, даже если его суждение кажется тебе неверным

4 этап. Подготовка учащихся и выбор ведущего (ведущих) диспута

Успех диспута во многом зависит от ведущего, от его тактичности и эмоциональности, от высокой общей культуры и широты (глубины) знаний. Ведущий диспута должен быть человеком уважаемым, находчивым, доброжелательным, обладающим чувством юмора, умеющим говорить просто и выразительно. Он должен знать аудиторию, хотя бы часть ее, на которую при необходимости он мог бы опереться. Иногда в диспут включаются элементы игры. Например, следить за исполнением законов диспута и вести его могут «лоцманы»:

- «лоцман-толкователь» помогает во время диспута решить спор относительно понимания того или иного термина;
- «лоцман-адвокат» внимательно слушает все выступления и в случае искажения кем-либо чужих мыслей прерывает оратора и вносит ясность;
- «таможенный лоцман» определяет регламент выступления и «регулирует» время.

Трем ведущим легче вести диспут: всегда можно посоветоваться друг с другом по тому или иному вопросу.

Проведение диспута.

1 этап. Объявление темы диспута и вступительное слово ведущего

Ведущий объявляет тему диспута и мотивирует ее выбор; ставит дискуссионные вопросы.

Можно начать диспут с хорошо известного всем изречения и заострить внимание собравшихся на узловых вопросах диспута. Например: «О вкусах не спорят», «Старый друг лучше новых двух», «Береги платье снову, а честь смолоду», «Если друг оказался вдруг...», «Доверяй, но проверяй», «Посеешь поступок – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу», «Как аукнется, так и откликнется», «Чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не плакало» и т.д.

Иногда диспут целесообразно начать с выступления представителей двух спорящих сторон, которые кратко, в форме тезисов, излагают свои взгляды на предмет спора. Во всех случаях выступление не должно быть продолжительным (максимум 3-5 минут).

2 этап. Выступления участников диспута. Чтобы твое выступление было ярким и запоминающимся:

1. в одном выступлении освещай только один из поставленных вопросов;
2. постарайся глубже раскрыть тему. Приводи примеры из жизни и литературных произведений;
3. аргументируя выбор своей позиции, будь логичным;
4. постарайся быть кратким, ибо краткость — сестра таланта;
5. умей «услышать» своего оппонента. Возражая, опирайся на его выступления;
6. будь толерантным.

3 этап. Заключительное слово ведущего диспута. Как показывает опыт, заключительное слово необходимо. Это очень важный и ответственный компонент диспута, к нему всегда нужно очень тщательно готовиться.

В заключительном слове, давая обстоятельный и убедительный ответ на все вопросы, ведущий выделяет новые проблемы, ценные для развития компетентности учащихся В данном вопросе.

Заключительное слово не всегда кладет конец дискуссии. Его нельзя строить по трафарету. При разнообразии форм заключения оно всегда должно:

- быть кратким, ярким и убедительным;
- указывать правильное решение рассматриваемой проблемы;
- побуждать учащихся к принятию и последующему выполнению решений;
- опираться на наиболее интересные и удачные выступления участников диспута;
- ставить новые проблемы перед учащимися, вызывать у них интерес к знаниям, к культуре.

Предполагаемый результат

На диспуте участники не только учатся искусству спорить, думать, отстаивать свои убеждения, но и получают ответы на интересующие их вопросы.

Диспут дает возможность убедиться в правильности или ложности вашей точки зрения, заставляет задуматься о смысле жизни, о нравственном идеале, о культуре поведения и учит уважительно относиться к чужому мнению.

Игровой блок занятия

Подросткам предлагается принять участие в упражнениях-играх на выявление качеств, необходимых ведущему дискуссии

Упражнение № 1 «ВСЕОБЩЕЕ ВНИМАНИЕ»

Назначение: развитие умения соединить вербальные и невербальные средства общения, формирование навыков акцентирования внимания окружающих за счет различных средств общения.

Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простую задачу: любыми средствами, не прибегая к физическим действиям (не касаться других, не толкаться), нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники в течение 3 минут.

Обсуждаются итоги: кому удалось привлечь к себе внимание других и за счет каких средств, им вручаются красные жетоны, оригиналам – зеленые, тем, кто нарушал правила – синие жетоны

Упражнение № 2 «ДАР УБЕЖДЕНИЯ» (7 коробков или конвертов, 3 цветных бумажки, диск с фонограммой танцев)

Назначение: развитие способности к активному психологическому воздействию – владение разнообразием средств воздействия на людей в зависимости от их индивидуальных качеств, от сложившейся ситуации; оказание помощи участникам в понимании того, что такое убедительная речь.

Вызываются по 1 желающему от группы, те, кто считает, что владеет даром убеждения. Каждому из них ведущий дает спичечный коробок (конверт), в некоторых из которых лежат цветные бумажки. После того, как участники скрытно друг от друга и от публики заглянут в коробочки (конверты), не зависимо от того есть там бумажка или нет, каждый начинает доказывать, что именно у него в коробке (конверте) лежит бумажка. Задача публики решить путем консенсуса, у кого же именно лежит в коробке (конверте) бумажка. В случае, если «публика» ошиблась, ведущий придумывает ей наказание (например, исполнить танцевальное поурри, сидя).

Во время обсуждения важно проанализировать те случаи, когда «публика» ошибалась, какие вербальные и невербальные компоненты заставили ее поверить в ложь. Тем, кто, не имея бумажки, убедил публику в обратном даются красные жетоны. Тем, кто не сумел скрыть правды – желтые

Упражнение № 3 «РЕПКА» (приготовить таблички с именами или стилизованные головные уборы героев)

Назначение: в ходе игры выясняется представление подростков о том, каким должно быть поведение лидера в тех случаях, когда ему (сильному, главному) требуется помощь равнодушных и пассивных сотоварищей.

Для того, чтобы войти в игру, вспомним сюжет и героев сказки «Репка» (*тем, кто активен – красные жетоны*)

Сюжет сказки остается без изменений, только должно выполняться следующее условие: бабушка, внучка, Жучка, кошка и мышка не спешат на помощь дедушке, при этом объясняя причину, почему так поступают (используйте «отмазки», которые придумываете вы сами и ваши ровесники, когда хотите уйти от общественного поручения или дела). Деду же необходимо их уговорить, чтобы они помогли в его работе, аргументируя свою просьбу о помощи. При этом он не должен забывать, что в данном случае он официальный лидер, зовет на помощь представителей пассивной части ровесников.

Тем, кто сумел отстоять свою позицию – красные жетоны, тем, кто остался пассивным – синие.

Упражнение № 4 «ТЕРЕМОК» (приготовить таблички с именами или стилизованные головные уборы героев)

Игра строится на воспоминании о всем известной сказке «Теремок». Сюжет сказки переворачивается: мышка-норушка всем зверюшкам, просящим пристанища в теремке, отказывает, говоря: «Нет, не пущу, мне и без тебя хорошо!» Активные участники игры, получившие роли зайца, лисы, волка, ежа, козлика, петуха и т. Д., исполняют, скорее, роль статистов: они только произносят слова: «Кто, кто в теремочке живет?» и «Пусти меня к себе жить». Основная нагрузка падает на всех наблюдателей происходящего: они обращаются к мышке-норушке («Уважаемая мышка-норушка!» или «Дорогая мышка!» или «Сударыня мышка!») и приводят разнообразные аргументы в пользу иного решения, прося пустить в теремок сказочного персонажа. Например: «Пусти его, пожалуйста, он тебе другом станет» или же «...он станет мести двор». Мышку уговаривают, пока она не согласится, либо герой-проситель остается «на улице».

Те, чьи аргументы подействовали на «мышку» - красные жетоны, кто был артистичен – зеленые жетоны, пассивным, агрессивным и нетерпимым – желтые.

Участники, набравшие большее количество красных и зеленых жетонов получают персональное приглашение на занятия клуба старшеклассников «МАТРИЦА» («Мастерская активного творческого развития, интеллектуальности, целеустремленности и альтруизма»), где они смогут развить свои творческие, лидерские и организаторские качества и примут активное участие в подготовке и проведении районных общественно-полезных КТД и акций.

Всем раздается Памятка для участников клубных занятий

В нашем дискуссионном клубе есть законы, по которым обязаны жить все участники программы.

Закон «ОТ И ДО»: человек, принявший решение об участии в работе клуба, изыскивает возможность присутствовать на всех занятиях с начала и до самого конца.

Закон «НОЛЬ-НОЛЬ»: каждый должен стремиться держать слово и быть точным, то есть всегда вовремя приходить к началу мероприятия, никогда не обманывая ожидания товарищей и не подводить их в общем деле, где важно участие каждого.

Закон «ХОЧУ-НЕ ХОЧУ»: если есть желание сказать, это нужно сделать, даже если неловко, страшновато, не хочется затягивать обсуждение. Но одновременно у участников есть право помолчать, не принимать участия, если это продиктовано внутренним состоянием.

Закон «ТЫ НЕ ОДИН»: никто не имеет права монополизировать дискуссию, лишая других возможности принять в ней участие. Требуя уважения и внимания к себе, не забывай внимательно выслушивать других и уважай чужое мнение, даже если оно противоречит твоему собственному. Если в беседе или споре кто-то начал говорить, выслушай его, не пе-

ребивая, а потом выскажи свое мнение или внеси свои предложения, ведь мы спорим не ради спора, а ради исполнения дела и улучшения всей жизни.

Закон «SOS»: Если у тебя возникает проблема, не бойся обратиться с просьбой или пожеланием к ведущему или педагогу-психологу индивидуально.

Закон «САМ ЗА СЕБЯ»: ты сам отвечаешь за свое настроение, действия, поступки, и в то же время взрослые и ровесники имеют право указать тебе на недостатки, если твои действия и поступки вредят твоему или чужому здоровью, жизни или настроению, вплоть до изгнания из клуба.

Поручение творческой группе к следующему занятию: прочитать статью В.Ефимова «Как настроение?» и создать презентацию-иллюстрацию.

ЗАНЯТИЕ ВТОРОЕ «ВЫРВАТЬСЯ ИЗ ЗАМКНУТОГО КРУГА» Дискуссия по статье В.Ефимова «Как настроение?»

Подготовка:

1. Инициативная группа готовит презентацию по статье
2. Участникам предлагается принести плеер или телефон с наушниками, куда скачивается любимая мелодия, которую чаще всего слушаешь в последнее время.
3. Подготовить альбомные листы, кисти, краски, цветную бумагу, клей, старые журналы и газеты, ножницы по количеству участников.

Ведущий: Друзья, сегодня мы собрались для того, чтобы каждый из вас лучше узнал самого себя и чтобы все мы вместе нашли оптимальные пути выхода из тупиковых ситуаций, в которых может оказаться любой в 13-17 лет. Что такое тупиковая ситуация! Это обстоятельства нашей жизни, которые кажутся нам неизбежными и непреодолимыми, это ситуация, когда перед нами стоит жизненно важный выбор, то есть выбор, от которого зависит наша жизнь.

Порой, когда на тебя обрушивается какая-то проблема, то кажется, что ты попал в замкнутый круг и любое решение несет неудачу, горе или боль. Однако не мы первые и не мы последние оказываемся перед выбором курить или не курить предложенную знакомыми «травку», пить или не пить протянутую соседом рюмку, сказать «да» или «нет» симпатичному парню на его недвусмысленное предложение... Многие поколения до нас и те, что появятся после нас, решали и будут решать эти проблемы, совершать ошибки и платить собственным здоровьем, самоуважением и уважением и любовью наших близких и друзей. Ведь, по большому счету, все искушения мира направлены на наши слабости.

Вопросы для обсуждения:

1. Часто ли вы чувствуете себя загнанными в замкнутый круг?
2. Какое средство вам эффективнее всего помогает справиться с приступами хандры и одиночества?
3. Обращались ли вы к специалистам-психологам за консультацией или советом по телефону доверия?
4. Знаете ли вы, где найти советы по профилактике стресса и депрессии?

Чтение статьи В.Ефимова «Как настроение?» в сопровождении слайдов, подобранных ровесниками. Часть 1.

ЧЕРНЕЕ ЧЕРНОГО

*Я решил исчезнуть с лица земли, оставшись тем не менее в живых;
покинуть этот мир, продолжая существовать...*

Эдгар По.

Бывают моменты, когда ситуация представляется безысходной, когда результат выглядит ничтожным, а усилия – тщетными, когда общение с миром и с людьми приносит больше боли, чем радости. Бывает, что самые близкие люди отказываются понимать, и действуют так, будто нарочно хотят причинить страдание. Бывает так, что мечешься, как в заколдованном круге, и не можешь добиться улучшения. Но выход есть всегда! И часто в конце концов оказывается, что он рядом. Надо только знать, как его найти...

Трудно представить себе счастливого человека, который за всю жизнь не пережил ни одного тяжелого периода. Причины могут быть разные – несчастная любовь или неудача в карьере, неожиданное «любовое» столкновение с последствиями своих прошлых грехов или глупостей. Жизнь иногда преподносит нам удары настолько сильные и внезапные, что на первых порах об активном и позитивном отреагировании просто не может быть и речи. Слишком остра душевная боль. Настолько, что главной проблемой становится уже не внешняя ситуация, а собственные внутренние ощущения. Природа устроила нас мудро, и даже в самых трагических случаях со временем боль слабеет. Но нельзя ли предпринять что-нибудь, чтобы скорее выйти на свет? Чтобы вернуть себе способность снова действовать эффективно?

Конечно, двух одинаковых кризисов не бывает, как не бывает двух одинаково несчастных семей, и лучшего эффекта можно добиться лишь при индивидуальной работе. Но все же во всех кризисных ситуациях есть и что-то общее, что позволяет говорить о проблеме в целом.

Какие же средства душевной анестезии, и душевной скорой помощи можно посоветовать тем, кому сейчас тяжело?

В самый тяжелый период, обычно сразу после удара, возникает непреодолимое желание скрыться, исчезнуть, бежать от боли. Тут приходит на ум пушкинский рецепт на случай «черных мыслей»: Откупори шампанского бутылку, иль перечти «Женитьбу Фигаро». Против первого варианта следует возразить категорически. Одно из правил употребления алкоголя (для тех, кто не в состоянии отказаться от него вообще) предписывает ни в коем случае не пить «с горя», при депрессии. А второй вариант может оказаться спасительным. Старая любимая книга, любимое видео, перенесет вас на час – другой в мир грез, а там, глядишь, станет и полегче. Может даже удастся взглянуть на ситуацию более трезво и отстраненно. Если вы не в состоянии читать или смотреть кино, или если у вас нет такой возможности, может помочь очень долгая прогулка, а если говорить не о часах, а о днях, то хорошо будет куда-нибудь съездить. Но в любом случае, опасайтесь напугать своих близких – ваши проблемы, это ваши проблемы, да и излишняя забота может оказаться в тягость.

Средство первое: Покиньте мир. Но не надолго. Острый период миновал, но много легче не стало. Мрачное настроение периодически наваливается на вас, превращая жизнь в ад. Хорошо тому, у кого есть друг с которым можно поделиться. А если это не в вашем характере – перекладывать на кого-то свои проблемы? Начните вести дневник. Это не только идеальный собеседник. Вы сможете лучше осознать проблему, излагая ее на бумаге. Но и это не главное преимущество. Когда кризис пройдет (а пройдет он обязательно!), не выбрасывайте свои записки. Храните их и тогда, по прошествии многих лет вас может ожидать удивительное открытие. Ситуации часто повторяются. Сейчас вам не до этого, но пройдут годы и вы положите перед собой два дневника, старый и нынешний, и увидите, что одни и те же чувства у вас вызывают совершенно разные люди. И, сделав еще один шаг к мудрости, вы поймете, что дело – в вас. Такое лечение часто оказывается радикальным.

Средство второе: Ведите записи. Если вам и правда так тяжело, если вас посещают мысли о бегстве, или даже о самоубийстве, если появилось желание «бросить все, отпустить себе бороду и бродягой пойти по Руси» – оцените все то, что вам пришлось бы оставить, уходя. Мысль о бегстве всегда спасительна. Каждый из нас, теоретически, имеет право на такой романтический шаг – обрубить все концы и начать новую жизнь где-нибудь на севере, или в горячей точке. Каждый человек имеет некоторые шансы, даже начиная с нуля. Но насколько больше ваши возможности сейчас, когда у вас есть... Я не знаю ваших активов, но в любом случае они больше, чем ничто, и, почти всегда, несравненно больше даже того, чего вы лишились (или не смогли приобрести). Оцените то что у вас осталось, будь то имущество, родственники, здоровье или образование, и вы поймете, что отчаяние так же нелепо, как самоубийство бизнесмена, потерявшего два миллиона из трех.

Средство третье: Оцените, что у вас осталось. Каждое владение, материальное ли, духовное ли, помимо преимуществ, приносит свои проблемы и неудобства. Иногда это может прозвучать кощунственно, но в самой тяжелой потере всегда есть какие-то плюсы. Подумайте об этом. Подумайте об обретенной свободе, о полученном опыте, о том что отчаяние можно обратить в

энергию, которая принесет вам больше того, что вы потеряли. И как бы тяжело не было ваше состояние сейчас, эти мысли станут первым шагом к новой жизни.

Средство четвертое: Найдите хорошие стороны в вашей проблеме.

Дискуссия об увиденном и услышанном. Вопросы для обсуждения:

1. Злободневны ли проблемы, поднятые в статье?
2. Какое из предложенных средств выхода из черной полосы вы уже пробовали? Эффективно ли оно?
3. Приведите примеры из личного опыта ваших знакомых или из художественной литературы, фильма о том, как черная полоса «засосала» человека и он не смог выбраться безопасным способом.

Просмотр 2 части презентации «ВЫЙТИ НА СВЕТ»

*Сетующий господин в позлащенном портшезе
часто бывает носим веселыми носильщиками.*

Козьма Прутков.

Есть у японцев в языке идиома, которая в буквальном переводе на русский звучала бы приблизительно как «человек, умеющий жить», но смысл в эти слова изощренные азиаты вкладывают совсем не тот, что мы с вами. Они называют так не среднее между практиком и прохиндеем а, совсем наоборот, человека, умеющего находить радость в каждом мгновении жизни, независимо от внешних обстоятельств. Это способность радоваться мелочам, или если угодно, правильно соразмерять масштабы, потому что, подумайте, что значительнее – пастельная полоска рассвета между домами напротив сегодня утром, или недовольная гримаса начальника вчера днем? Вы уже знаете ответ. Но секрет не в том, чтобы понять, что радоваться лучше, чем печалиться. Несмотря на очевидные преимущества положения богатого и здорового многие все же остаются бедными и больными.

Так что сегодня я не буду убеждать вас, что лучше быть веселым нежели сетующим, но постараюсь дать несколько практических рекомендаций, позволяющих приблизиться к этому блаженному состоянию. Есть множество техник, позволяющих вызывать данное состояние более-менее по заказу, но все они, будь то восточная медитация или модное в наше время нейролингвистическое программирование, требуют времени, усилий, и главное индивидуальной работы. Поэтому ограничимся приемами, может быть, менее действенными, но более универсальными.

Следите за природой своих состояний. Иногда бывает, например, что вас преследует тревога или беспокойство по какому-нибудь поводу. А потом повод исчезает, а беспокойство остается, вы замечаете это, отбрасываете, наконец, тревогу и расправляете плечи. Это вы сделали правильно. Но вдвойне правильно было бы обратить внимание на этот момент, и, так сказать поймать свое подсознание за руку – вот оно, плохое настроение безо всякой причины! Прюделав такой ход один раз, вам гораздо легче будет повторять его в будущем, когда вы уже будете на личном опыте знать, что настроение не имеет прямой связи с причинами. Испытав же позитивное состояние, старайтесь его запомнить, зафиксировать, чтобы попробовать воспроизвести позже.

Прием первый: Учитесь у себя своим состояниям. Если ваше настроение представляется настолько плохим, что не жалко потратить некоторое время на его улучшение, то смело можете провести его за занятием, безусловно его улучшающим. Настроение улучшается при рисовании. Это факт научный. И не смущайтесь, если вы не умеете рисовать, или если получается не то, что хотелось. Не выходит рисовать предметы – займитесь беспредметной живописью, может ее ради вас и придумали. Есть только два обязательных условия. Рисовать нужно красками и на большом формате. Если вы попытаетесь создать миниатюру, эффект может получиться обратный, поскольку мелкие движения требуют собранности и концентрации. Это несерьезное занятие действительно приносит замечательный результат.

Прием второй: Рисуйте! Даже когда вы научитесь управлять своими состояниями, все равно не удастся все время пребывать в радужной эйфории. Да это, наверное, и не надо. Лучше прибегнуть к принципу, которым мы уже пользовались – обратить недостатки в достоинства. Может быть в негативном состоянии лучше заняться каким-нибудь серьезным делом? А когда

совсем грустно написать стих? Или устроить стирку? Большинству состояний можно найти разумное, полезное, а иногда и приятное применение.

Прием третий: Найдите применения различным состояниям. Вольтер в своем «Кандиде» после всех приключений приводит своих героев и читателей к удивительной панацее, универсальному средству, помогающему во многих нуждах, и, в числе прочего, охраняющему от хандры. В устах одного из персонажей рецепт звучит так: «Возделывайте свой сад». Вот оно, волшебное средство, помогающее от любых передрыг – работа. Работа помогает, когда совсем тяжело и хочется отвлечься от своих проблем. Тогда на нее набрасываются с ожесточением, забывая обо всем за кругом привычных обязанностей. Работа помогает и тогда, когда просто на душе невесело, она дает чувство преодоления, достижения, позволяет почувствовать свое достоинство безотносительно к чьей-либо оценке. Ну и конечно, работа, как психотерапевтическое средство, имеет одно неоспоримое преимущество, перед всеми другими: за нее платят. Так что воспользуйтесь советом Вольтера.

Прием четвертый: Возделывайте свой сад. Если же работа сама по себе вызывает у вас раздражение, то это предмет отдельного разговора.

Дискуссия об увиденном и услышанном. Вопросы для обсуждения:

1. Реалистичны ли советы Владимира Ефимова, воспользуетесь ли вы ими в трудную минуту?

Практическая часть занятия «НАСТРОЙКА».

Участникам предлагается обменяться плейерами и включить подобранную соседом мелодию. Слушая музыку, надо создать небольшой коллаж или рисунок, который отражал бы настроение музыки и человека, который ее часто слушает.

Через 20-30 минут все работы обсуждаются. **Вопросы для обсуждения:**

1. Вопрос к тому, кто принес мелодию: Правильно ли угадано твоё настроение?
2. Музыка включается через усилитель и вопрос ко всем: Насколько точно уловил художник настроение мелодии?

Поручение творческим группам:

1. Сфотографировать самые удачные работы и создать клипы «Супер-позитив» и «Супер-негатив».
2. По материалам из книг и Интернет подготовить презентацию «Поговорим о курении»

ЗАНЯТИЕ ТРЕТЬЕ **«СИГАРЕТА, АЛКОГОЛЬ И УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ»** **Дискуссия и тестирование**

Ведущий: Возможно, один из самых серьезных страхов, преследующих молодого человека, - страх того, что все навечно. Тебе шестнадцать, и ты никому не нравишься? Следовательно, умрешь в восемьдесят четыре и за всю жизнь у тебя так и не будет ни одного друга. Тебе пятнадцать, и тебя еще никто не приглашал на свидания? Следовательно, так в девицах и просидишь. На щеке выскочил прыщ? Дай ему имя, познакомься с ним поближе, потому что он останется с тобой НА ВСЮ ЖИЗНЬ.

Понять, что все это чепуха, пока твой взгляд на мир ограничен выкрашенными в зеленую краску школьными стенами и лампами дневного света, трудно. Ты вглядываешься вперед, в тот день, когда ты наконец-то закончишь школу, но тот день так далек, будто смотришь на него в перевернутый бинокль. Кажется, что ты до него не доживешь. Спокойно: доживешь! И все переменится. И ты изменишься, хочешь ты этого или нет.

Знаете ли вы старую максиму «Молодость не вечна!»? Она невероятно справедлива. Разве не поразительно, что подростки дрожат от нетерпения поскорее стать взрослыми, взрослые улыбаются, услышав школьный звонок, и с легкой завистью вспоминают безмятежные дни своей юности. И чем старше они становятся, тем счастливее их воспоминания: время невинности, время такое безмятежное по сравнению с их «взрослыми», «настоящими» проблемами.

Сегодня мы предлагаем вам поразмышлять над следующим вопросом: «Когда человека можно назвать самостоятельным взрослым человеком?» Первым напрашивается ответ: когда ему исполнится 18 лет, и он станет совершеннолетним. Однако почему же тогда иной раз человека в 18 лет (а очень часто и старше) окружающие называют инфантильным, то есть большим ребенком, а про некоторых подростков и в 13, и в 14 лет говорят, что они уже взрослые люди? Давайте разбираться вместе.

Во-первых, **зависит ли зрелость от внешнего вида? (Ответы участников. Помощник ведущего печатает предлагаемые варианты и с помощью проектора отражает на большом экране)**

Действительно, внешность играет важную роль, но мы не можем без ухищрений грима и спецэффектов изменить лицо и фигуру. Именно поэтому девочка-подросток, одевшаяся как зрелая дама (если только она не играет роль в школьном спектакле), обращает на себя внимание тем, что выглядит как карикатура на взрослого человека, но при этом остается зависимой от родителей. Или наоборот, взрослая девушка, одевающаяся как тинэйджер, вызывает улыбку, и про нее мы можем подумать, что она все еще дитя, зависимое от взрослых.

Тогда, может быть, какие-то особые черты в поведении отличают взрослого человека от ребенка. Что можно делать взрослым, из того, что вы должны согласовывать с родителями? (Ответы – на экране):

взрослые сами планируют свой день,
зарабатывают и тратят деньги,
украшают и обустраивают свою квартиру,
организуют свой отдых,
слушают любую музыку,
едят, что им нравится,
выбирают себе друзей и возлюбленных,
курят,
могут нецензурно выражаться и многое другое.

водят автотранспорт,
выбирают, что купить в магазине,
решают, как им лечиться,
смотрят любые фильмы и телепередачи,
читают любые книги,
одеваются так, как им хочется,
занимаются сексом,
употребляют алкоголь,

А что из перечисленного строго запрещено делать детям и почему? (Ответы детей, на экране это выделяется красным цветом)

Но почему же некоторые подростки выбирают для себя естественный путь взросления, через приобретение знаний о жизни и о себе, через учебу и помощь взрослым в решении жизненно важных проблем, а другие лишь внешне подражают взрослым? Наверное, в этом проявляется главное различие между взрослым и ребенком: взрослому не надо притворяться самостоятельным, сама жизнь заставляет его ежедневно делать выбор и отвечать за его правильность, расплачиваясь за ошибки не только финансами, но и своим настроением, своим здоровьем, а порой и жизнью. Осознание того, что ты сам в ответе за свою жизнь – это и есть момент твоего взросления. А человек несамостоятельный, с заниженной самооценкой, человек, который легко поддается влиянию, не имеет других способов доказать свою зрелость, кроме как через внешние признаки зрелости: курение, употребление алкоголя, нецензурная брань.

Сигарета в руках – это признак зрелости? (Ответы детей) Это признак психологической слабости, потому что табак – это наркотик. Да-да, именно наркотик, отнесенный к так называемым легальным наркотикам. Что вы знаете о табаке, об его влиянии на организм? (Ответы детей) Табак вызывает психическую и физиологическую зависимость, сильно влияет на здоровье человека, способствует развитию хронического бронхита, рака легких, желудочных заболеваний.

Показ презентации «Поговорим о курении» по материалам победителей районного конкурса социальной рекламы «Наши ценности»

И столь популярный сегодня напиток пиво тоже является легальным наркотиком, ведь в нем есть алкоголь. Воздействие алкоголя столь сильно, что приводит не только к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, к разрушению печени, к нарушениям опорно-двигательной системы вплоть до паралича, сердечно-сосудистым заболеваниям (инсультам, инфарктам), но и вызывает неизлечимые психологические патологии – разнообразные фобии и шизофрению. То есть алкоголь доводит человека до состояния бессознательного, в котором он перестает ощущать боль, холод или

жар, ослабевают внимание, появляются галлюцинации. Именно поэтому так часто причинами аварий, производственных травм, пожаров, бытовых убийств и самоубийств является злоупотребление алкоголем. И ребенок, пьющий пиво, сначала для того, чтобы казаться смелым и самостоятельным в лице сверстников, очень быстро становится рабом бутылки. И какие бы отговорки он не придумывал, он уже не может самостоятельно контролировать свою болезнь – детский алкоголизм. Ежегодно от алкоголя и его последствий погибает 98 тысяч человек.

Сегодня мы предлагаем вам пройти тест на выявление вашей стойкости перед внушением и давлением со стороны, ведь курить и пить алкоголь дети начинают именно в компании сверстников, которые воздействуют и отрицательно, и положительно. Но лучше все-таки иметь свое мнение, чтобы не уподобляться кукле-марионетке, которую любой может дергать за ниточки и использовать для своих целей.

Тест «Твой уровень самооценки»

Большинство людей периодически плохо себя оценивает, поэтому, отвечая откровенно на эти вопросы, ставьте плюсы так, как вы себя оцениваете в большинстве случаев.

№	Левая часть	№	Правая часть
1	Тебя сильно задевает критика?	1	Ты принимаешь конструктивную критику?
2	Ты очень стеснителен или слишком агрессивен?	2	Ты легко сходишься с людьми?
3	Ты пытаешься скрывать свои чувства от окружающих?	3	Ты откровенно и открыто показываешь свои чувства?
4	Ты боишься близких (душевных) отношений?	4	Ты ценишь близкие (душевные) отношения с людьми?
5	Ты пытаешься сваливать твои ошибки на окружающих?	5	Ты готов смеяться над твоими ошибками и учиться на них?
6	Ты ищешь оправдание для отказа изменить себе?	6	Ты замечаешь изменения в себе и окружающих?
7	Ты избегаешь нового опыта?	7	Ты ищешь возможности попробовать себя в чем-то новом?
8	У тебя бывает желание заболеть (выключиться)?	8	Для тебя важно твое физическое состояние, твое здоровье?
9	У тебя бывают трудности в достижении личного успеха?	9	Ты доверяешь себе?
10	Ты рад, когда у других возникают проблемы?	10	Ты радуешься за других, когда они достигают успеха?
	Подсчитай сколько «да» в левой колонке		Подсчитай сколько «да» в правой колонке

Если большее количество ответов «да» в правой части таблицы, то у тебя здоровое восприятие себя. Ты не боишься развивать свои способности, пытаешься попробовать себя в новых областях. Благополучные люди с радостью тянутся к тебе. Будучи в ладу с самим собой, ты легко обретаешь друзей. Вера в то, что ты можешь что-то сделать, позволяет тебе задействовать все возможности, чем бы ты ни занимался. Позитивный образ себя облегчает тебе восприятие новых идей и способов претворения жизненных планов. Самоуважение – это способность так видеть свою уникальность, чтобы позитивно и продуктивно относиться к другим, поэтому людям, уверенным в себе, нет необходимости доказывать кому бы то ни было свою индивидуальность и исключительность, а если у них возникает желание проявить себя, то они выбирают не сигарету и бутылку пива, а интересное увлечение: спорт, искусство, туризм и т.д.

Если большее количество ответов «да» в левой части таблицы, то тебе не помешало бы улучшить самовосприятие. Ведь низкая самооценка вызывает потерю уверенности в себе, что приводит к прекращению приложения усилий и упорства для достижения целей и планов. Отсюда постоянные поражения и неудачи, которые кажутся тебе неизбежным следствием твоей «никчемно-

сти». У людей с низкой самооценкой нет друзей, нет личной жизни, они часто бывают очень одиноки и не стремятся что-то исправить в себе и в своем окружении.

Очень часто у не уверенных в себе людей просто нет чего-то такого, за что они могли бы «зацепиться». Их жизнь тосклива, но тосклива не жизнь, а они сами. Если дело обстоит именно так, постарайся увлечься чем-нибудь, и всерьез. Одно из величайших преимуществ юности заключается в том, что у тебя есть время на чепуху, так что играй в рок-группе, вступай в атлетический клуб, заведи себе какое-нибудь хобби. Знаю, что это звучит глупо, но это правда.

Скука - проклятье подростка, особенно если у тебя нет денег или не на чем куда-то добраться. Но все эти проблемы разрешимы. Если тебе так и не удалось чем-то заинтересоваться, иди работать после уроков. По крайней мере, тогда у тебя заведутся деньги, а куда легче отогнать скуку, если у тебя звенит в кармане. Ты можешь купить запасные детали для машины, гитару или новую хоккейную клюшку. Да займись ты хоть чем-нибудь!

Задание творческой группе:

1. Показать презентацию «Поговорим о табаке» в разных школах района
2. Продумать сценарий дискуссии для ровесников «Городок в табакерке»

ЗАНЯТИЕ ЧЕТВЕРТОЕ «СПАС ЛИ НАРКОТИК» Дискуссия по видеофильму

Ведущий: Здравствуйте. Сегодня нам предстоит найти ответ на вопрос: а может ли наркотик решить проблемы, от которых бегут подростки и молодежь? Вашему вниманию представляется видеоматериал. Внимательно прослушайте исповеди реальных наркоманов, многих из которых уже нет в живых. Роли этих подростков сыграли ваши ровесники – активисты нашего районного движения «Дети России». Во время просмотра постарайтесь понять, почему подросток стал употреблять наркотик, что дал наркотик, спас ли он от проблем и каким другим способом можно было бы решить проблему героя.

Эпизод первый. Игорь, 15 лет: До того как я начал принимать наркотики, я чувствовал себя самым слабым, забытым. Все люди казались мне большими и сильными. Я очень не хотел быть маленьким и слабым. Во дворе у нас был Пашка – внешне хилак, а по поведению – король. Его боялись даже взрослые. Именно он раскрыл мне секрет своей крутизны и дал мне первую бесплатную дозу – и я почувствовал себя “крутым” в своем дворе, да и соседних дворах, а сверстники казались мне слабаками. Но когда кайф ушел, стало страшно вдвойне, я боялся выйти на улицу, плакал, как девчонка. Чтобы обрести уверенность в себе, надо было найти еще дозу. Уколотся – и весь мир у твоих ног, ушел кайф – и ты раздавленный червь, нужен новый прием наркотиков. И так каждый день.

Почему подросток стал употреблять наркотик? Я очень не хотел быть маленьким и слабым

Что дал наркотик, спас ли он от проблем? Иллюзия силы – большой страх

Каким другим способом можно было бы решить проблему героя? Записаться в спортивную секцию, заняться гимнастикой, почаще посещать тренажерный зал. Заняться развитием интеллекта. Найти дело по душе, в котором ты сможешь проявить свои способности, не применяя физическую силу

Эпизод второй. Надежда, 16 лет: Парень, с которым я дружила, принимал наркотики. Пришло время, когда он стал уделять мне все меньше внимания. Наркотик стал для него важнее, чем я, чем наша любовь. И тогда я подумала – ну что же это такое, что может быть сильнее любви, сильнее чувств? Надо непременно это попробовать... В один прекрасный день я поняла, что не могу жить без дозы. После “передозняка” меня еле-еле откачали в реанимации. Мать отвезла меня в престижную клинику, лежала там вместе со мной. А я думала только о том, как выйду и снова уколюсь... Отец потратил на мое лечение огромные деньги, но все было впустую, пока я не пришла в группу таких же, как я, наркоманов...

Почему подросток стал употреблять наркотик? Ну что же это такое, что может быть сильнее любви, сильнее чувств? Надо непременно это попробовать...

Что дал наркотик, спас ли он от проблем? Зависимость от наркотиков, «передозняк», длительное лечение.

Каким другим способом можно было бы решить проблему героя? Не поддаваться любопытству. Задуматься: хочешь ли стать сама бесчувственной марионеткой. Почитать специальную литературу о наркомании. Найти новых друзей – не наркоманов.

Эпизод третий. Михаил, 17 лет: У меня было много того, чего не было у других. Любящая меня семья, материальные блага. Очень приятный мне круг друзей... все это было. Мы с друзьями считали, что самое главное – это получить удовольствие, наслаждение. Порой не важно, какой ценой. Однажды мы решили попробовать героин. Никто нам не говорил про опасность быстро “подсесть” на этот вид наркотика. Нам понравилось погружаться в какой-то мир, который, как я считал, был лучше. Но очень скоро я потерял самоконтроль, исчез страх перед употреблением наркотиков. И мои надежды на сильную волю не оправдались. Теперь у меня нет ничего, кроме героина.

Почему подросток стал употреблять наркотик? Самое главное – это получить удовольствие, наслаждение. Порой не важно, какой ценой

Что дал наркотик, спас ли он от проблем? Сила воли подавлена – нет ничего кроме героина

Каким другим способом можно было бы решить проблему героя? Не поддаваться сиюминутным желаниям, ценить то, что есть благодаря родителям. Заняться спортом, творчеством, там тоже требуется азарт

Эпизод четвертый. Юля, 17 лет: В 15 лет у меня появилась компания. Мальчик, в которого я была влюблена, “сидел на игле”. Но это я потом узнала. А до этого он казался мне загадочным, не таким, как все. Узнав правду, я долго уговаривала его бросить зелье, пыталась помочь, переубедить. Но все пустое. И тогда я решила колоться сама, чтобы ему меньше доставалось. И – “утонула”. Вместо того, чтобы спасти любимого, сама стала наркоманкой. Прежняя жизнь показалась мне серой и убогой – наконец-то я стала настоящей – исключительной, незакомплексованной. Я стала все чаще уходить из дома, меня больше не трогали слезы матери и уговоры бабушки. Я стала сама собой. Мне так казалось, пока я не испытала первой “ломки”. И тогда мир превратился в боль.

Почему подросток стал употреблять наркотик? И тогда я решила колоться сама, чтобы любимому меньше доставалось.

Что дал наркотик, спас ли он от проблем? Исключительность, незакомплексованность – зависимость от наркотиков, «ломка»

Каким другим способом можно было бы решить проблему героя? Не уподобляться слабохарактерному другу, обратиться за помощью к специалистам, чтобы помогли любимому излечиться. Вырвать из сердца человека, который не любит даже себя, не говоря о девушке и о будущих детях.

Эпизод пятый. Николай, 16 лет: Как-то в нашем дворе появился новый парень, который был старше меня на 5 лет. Мне он казался сильным и независимым. Потом я узнал, что он недавно освободился из тюрьмы. И ореол романтики вокруг него стал еще заманчивее. Он научил меня пить водку, колоть джефу, курить “травку” и иногда брал с собой на важные “дела”. А еще немного позже я попробовал вколоть себе отвар мака. Мир приобрел новые краски. Я понял, что стать сверхчеловеком совсем не трудно. Границы уходят. Ты можешь все. У тебя есть самые красивые девчонки, ты даже слышишь музыку и уверен, что сочинишь ее сам. Все закончилось в тот момент, когда меня “взяли” с дозой и отправили в СИЗО, а потом в колонию для наркоманов. Красивая жизнь сразу оборвалась.

Почему подросток стал употреблять наркотик? Я понял, что стать сверхчеловеком совсем не трудно. Границы уходят. Ты можешь все

Что дал наркотик, спас ли он от проблем? Мир обрел новые краски – СИЗО, колония для наркоманов

Каким другим способом можно было бы решить проблему героя? Подумать о том, счастлив ли человек, которого общество изолирует в тюрьму. Вспомнить о родителях и поразмышлять о своем будущем на свободе, а не за решеткой

Причины начала употребления наркотиков

- | | |
|--|--|
| * любопытство | * желание раскрепоститься на дискотеке |
| * неприятности | * стремление казаться взрослым |
| * давление друзей | * боязнь быть «белой вороной» |
| * конфликты с родителями | * страх перед трудностями |
| * ссора с любимой или любимым | * подражание старшим или сверстникам |
| * незанятость, безделье | * потребность в самоутверждении |
| * стремление получить необычные ощущения | |

Слова ведущего иллюстрирует презентация

Ведущий: А теперь подытожим, **каковы последствия употребления** психоактивных веществ. С полной определенностью описать воздействие наркотиков очень трудно, поскольку такое воздействие непредсказуемо и зависит от психических особенностей каждого конкретного человека. Но известно точно, что на поздней стадии заболевания окончательно разрушается организм и деградирует личность.

- ! После приема наркотика появляется временное ощущение физической бодрости, которое сменяется резким упадком сил;
- ! Резкие перепады настроения от неудержимой радости до неконтролируемого гнева;
- ! Развивается чувство страха не получить новую дозу;
- ! Появляются провалы в памяти, нарастают признаки слабоумия, вплоть до развития маразма и мании;
- ! Морщинистое лицо землистого цвета, выпадающие волосы и зубы, шелушащаяся кожа, тусклый взгляд, крайнее истощение тела;
- ! Тяжелые поражения печени, почек, сердца, органов пищеварения, эндокринной и нервной систем;
- ! В большинстве случаев наркоман входит в стадию умирания на 3-5-ый год употребления наркотиков. А так как наркотики противозаконны, невозможно быть уверенным в чистоте и мощности того, что наркоман курит, глотает или колет, то значит, сроки его жизни сокращаются катастрофически до 2-3 месяцев после начала приема.

Думаешь, продавца наркотиков волнует твое здоровье или то, что можешь серьезно заболеть от его товара? Пушера интересуют только три вещи: деньги, возможность избежать ареста и еще больше денег. Один из способов достижения главной цели, денег, – это уменьшать порции и разбавлять наркотики всякой дрянью. Марихуану, например, часто обрабатывают ядовитыми дефолиантами, добавляют в нее мощный препарат для усыпления животных. Амфетамины иногда насыщают крысиным ядом, мышьяком. Существует вероятность, что тебе всучат ампулу или пилюлю, «очень похожую» на то, что ты разыскиваешь, но кто знает, что там на самом деле? Короче, уверенности, что получаешь именно то, что ищешь, у тебя никогда не будет, а это довольно пугающая перспектива.

Из жизненных историй ваших ровесников мы можем сделать вывод, что сценарий жизни наркомана никогда не может закончиться «хеппи эндом». Замечательно сказал человек, испытавший на себе власть наркотика, но сумевший одержать над ним победу: «Человек всегда стремился к свободе и раскрепощению. Увы! Универсального пути достижения этих категорий нет. Каждый идет своей одинокой и трудной дорогой и зачастую не хватает простого терпения, чтобы понять, радость уже в том, что ты идешь, а не стоишь на месте. Тех же, кто с помощью наркотиков хочет познать рай на земле, я огорчу: этот рай неминуемо обернется адом, потому что жизнь – она как дикий зверь – не любит, когда ее боятся. Скорость вознесения всегда эквивалентна силе удара при падении».

1 путь – прогулы занятий в школе → патологическое вранье → постоянные ссоры с родителями → деградация личности → самоубийство

2 путь – бродяжничество → торговля собой → передозировка → смерть

3 путь – грабеж, разбой, убийства → распространение наркотиков → арест → тюрьма → ломка → смерть

И еще множество подобных сценариев жизни, которые оканчиваются одинаково – ранней смертью.

Задание творческой группе:

1. Провести дискуссию «Спас ли наркотик?» у себя в школе
2. Знакомить ровесников с положением районного конкурса социальной рекламы и плаката «Наши ценности»
3. Придумать жизненные ситуации, в которых подросток может поддаться давлению сверстников.

ЗАНЯТИЕ ПЯТОЕ

«КАК СКАЗАТЬ «НЕТ!»?»

Лекция и решение ролевых ситуаций

Ведущий (рассказ сопровождается слайдами-иллюстрациями): А теперь, друзья, нам с вами предстоит обсудить важный вопрос: *К чему приводит подчинение давлению сверстников и как с этим бороться.*

Для начала разберемся, что такое давление сверстников и каким оно может быть. Когда говорят «Давление», то подразумевают отрицательное влияние, а бывает ли **положительное влияние ровесников?**

Конечно! Ведь очень часто именно друзья привлекают нас к участию в школьных творческих мероприятиях, сверстники приводят нас заниматься в кружки и секции, они же положительно могут повлиять на наше отношение к учебе и к здоровью.

При таком влиянии нет давления на личность, напротив, друзья помогают нам найти разнообразные пути реализации наших талантов и способностей, и от этого выгоды не получают, кроме морального удовлетворения, что вы делаете что-то полезное и доброе вместе.

А **отрицательное влияние сверстников** может побудить вас употреблять алкоголь или наркотики, пропускать школу или занятия в секции, заниматься сексом, воровать, хулиганить, конфликтовать с родителями, избивать других детей.

Чтобы преодолеть такое давление вы должны знать:

- **кто вы и каковы ваши жизненные ценности;**
- **как самостоятельно принять решение;**
- **как поступать в различных ситуациях.**

Отрицательному влиянию поддаются люди с низкой самооценкой, которые не верят в себя, не уважают себя и позволяют другим принимать за них решения, потому что для них важнее то, что думают другие, чем то, что думают они сами.

Тебя терзает мысль: а нравишься ли ты людям? Но если ты сам себе не нравишься, почему тебя должны любить окружающие? Теперь давай продолжим это логическое построение: если ты научишься любить себя, так почему же другие не будут тебя любить? А даже если ты им и не очень-то нравишься, кого это волнует? Это их проблемы, не твои.

А ребята с высокой самооценкой верят в себя, уважают себя и окружающих, сами принимают решения, потому что знают, что хорошо именно для них самих. Поэтому, чтобы избежать давления сверстников и взрослых, учитесь быть своим лучшим другом.

Самое важное – помнить, что только ты сам можешь точно оценить себя. И если ты недоволен результатами оценки, только ты сам можешь что-то изменить.

И хотя твои шансы на изменения пока еще ограничены, они все же есть. Нужно только схватить этот шанс.

А в «давящих» ситуациях используйте 4-шаговую технику.

Пример: друзья предлагают «покататься» на машине соседа без спроса (рассказ сопровождается слайдами-иллюстрациями)

Шаг первый – разберитесь, что происходит на самом деле, разберитесь в ситуации:

- где вы
- с кем вы
- что они делают
- как они ведут себя
- как вы относитесь к тому, что происходит.

Нервничать в стрессовой ситуации нормально. Сильно нервничать или бояться – реакция вашего организма на то, что может случиться беда. Доверяйте своим органам чувств (верьте тому, что слышите и видите). Ваши глаза и уши обычно могут сказать вам, что происходит. Верьте им.

Определив, что происходит, спросите себя: «Будут ли меня побуждать делать что-то, чего я не хочу делать?»

Шаг второй – подумайте о последствиях:

- Как вы будете относиться к себе завтра? Будете ли вы считать, что приняли правильное решение?
- Может ли это привести к проблемам с друзьями? Родителями? Учителями? Милицией?
- Может ли это нанести вред вашему здоровью?
- Будут ли люди, которые заботятся о вас, разочарованы вашим решением?
- Какие могут быть положительные последствия?
- Какие могут быть отрицательные последствия?

Шаг третий – прими свое решение. Это означает решить, что хорошо для вас. Обоснуйте свое решение:

- **Возможными последствиями** (перевешивают ли положительные последствия отрицательные?). Не надейтесь на то, что с вами ничего не случится! Что бы вы ни решили, вы должны быть готовы к любым последствиям.
- **Влиянием ваших поступков на ваше отношение к себе.** Ваше решение *может* повлиять на других людей – ваших родителей, братьев и сестер, друзей и т.д. Но ваше решение *обязательно* повлияет на вас и ваше отношение к себе!

Шаг четвертый – сообщите другим о вашем решении. Это может быть трудно, но вы можете облегчить это себе.

Выглядите и действуйте уверенно, даже если вы нервничаете или напуганы:

- Стойте или идите, выпрямившись.
- Смотрите людям прямо в глаза, то есть в центр переносицы между глазами.
- Говорите ясно и по делу, обычным голосом.

Ситуация	Что сказать?	Что сделать?
Друзья предлагают «покататься» без спроса на машине соседа	«Нет» «Мне это не нравится» «Это не стоит риска» «Мне это не интересно» «У меня нет приводов в милицию, и я не хочу их иметь» «У меня другие планы»	Уйти домой.

Вот что вы можете произнести, когда решите сказать «нет» давлению сверстников:

- «Нет, спасибо»
- «Мне это не интересно»
- «У меня другие планы»
- «Мне это не нравится»
- «Меня от этого тошнит»

Если на вас продолжают оказывать давление, вы можете сказать:

- «Нет, больше меня не уговаривайте»
- «Я уже сказал «нет», почему вы продолжаете уговаривать меня?»
- «Мне нужно уйти».

Потом просто уйдите, не стоит заботиться о впечатлении, произведенном на людей, которые решили вами манипулировать, будто вы марионетка.

А теперь задание: используя 4-шаговую технику, найдите нужный ответ и манеру поведения в следующих ситуациях (раздает карточки):

1. одноклассники решили прогулять физику, потому что ожидается контрольная
2. друг предлагает после уроков сходить в Интернет-кафе, а вам родители дали деньги на продукты и просили сразу после школы прийти домой
3. приятели предлагают выгодное «дельце», надо только постоять «на шухере»
4. приятели предлагают «оттянуться по полной» на дискотеке: попить пива и покурить травки
5. юноша предлагает девушке заняться сексом и говорит, что это все делают, чтобы доказать любовь

Участники разбиваются на пары и обсуждают ситуации, заполняют таблицу

Ведущий: Давайте вместе обсудим ваши ответы (*варианты грамотного выхода из давящей ситуации демонстрируются на экране, их могут разыграть старшеклассники из творческой группы*)

Ситуация	Что сказать?	Что сделать?
Одноклассники решили прогулять физику, потому что ожидается контрольная	«Нет, мои оценки мне этого не позволяют» «Я бы хотел, но я планирую учиться еще долго» «Но нам все равно придется писать контрольную, только учитель уже не будет снисходительным» «Не хочу, чтобы родителей в школу вызывали, у них и без того забот хватает»	Пойти на занятие
Друг предлагает после уроков сходить в Интернет-кафе, а вам родители дали деньги на продукты и просили сразу после школы прийти домой	«Нет, я не хочу делать того, за что мне влетит» «Извини, но я обещал родителям не делать этого» «Мои родители мне дороги» «Мне нужно идти. У меня дела»	Идти домой, договорившись с другом сходить в кафе в другой раз
Приятели предлагают выгодное «дельце», надо только постоять «на шухере»	«Нет» «Это не стоит риска» «Мне не нужно что-то тебе доказывать» «У меня нет приводов в милицию, и я не хочу их иметь»	И уйти
Юноша предлагает девушке заняться сексом и говорит, что это все делают, чтобы доказать любовь	«Нет. Пожалуйста уважай мои желания.» «Я не готова к этому» «Если этим занимаются все, для тебя не трудно будет найти того, кто согласится» «Если ты любишь меня, ты не будешь просить меня делать то, чего	Уйти, если не понимает – Помните: это ваше тело – и ваш выбор

	я не хочу»	
Друзья предлагают «оттянуться по полной» на дискотеке: попить пива и покурить травки	«Нет, спасибо» «Меня от этого тошнит» «Мне это не интересно» «Мне это не нравится»	Не ходить на дискотеку, а заняться чем-нибудь другим. Общаться с друзьями, которые не употребляют алкоголь и наркотики.

Задание творческой группе:

1. Внимательно ознакомиться с информационными материалами о воздействии алкоголя и наркотиков на организм человека

ЗАНЯТИЕ ШЕСТОЕ «СТЕРЕОТИПЫ»

Дискуссия и обсуждение конкурсных социальных проектов

Ведущий: Далеко не все из нас имеют отчетливое представление о наркомании. Часто взрослые да и сами подростки формируют свои представления о наркотиках, ориентируясь на рассказы друзей, слухи и предубеждения. Это опасно, во-первых, потому, что "мифы" о наркотиках могут преуменьшать реальную угрозу (например, миф о том, что марихуана совершенно безвредный наркотик), во-вторых, потому, что "мифы" могут чрезмерно преувеличивать опасность, рождая чувство безысходности и обреченности (например, миф о том, что стоит человеку один раз попробовать наркотик, он обязательно станет наркоманом). Дискуссия "Стереотипы" может помочь вам выработать зрелую и обоснованную позицию в отношении наркотиков.

Перед обсуждением напомним вам **правила дискуссии**

1. Прежде чем спорить, продумай, где главное в том, что ты хочешь доказать.
2. Говори просто и ясно, логично и последовательно.
3. Говори только то, что тебя волнует, в чем убежден; не утверждай того, в чем не разобрался сам.
4. Не повторяй того, что до тебя уже было сказано.
5. Не размахивай руками, не повышай голоса. Лучшее доказательство — точные факты, логика.
6. Уважай того, кто с тобой спорит: постарайся ничем не обидеть, не оскорбить выступающего; поступить так — значит показать, что ты не только силен в споре, но и воспитан.
7. Не прерывай выступающего, даже если его суждение кажется тебе неверным.
8. В течение 2-3 минут вы обдумываете свою позицию по поводу каждого из предложенных здесь высказываний. В течение 3-5 минут мы проводим дискуссию. В ходе обсуждения каждая группа отстаивает свою точку зрения. Затем обсуждается следующее высказывание.

Вот какие есть точки зрения (текст и иллюстрации проецируются на экран):

Достаточно один раз попробовать, чтобы стать наркоманом. Единичные, даже 1-2 пробы героина могут вызвать желание вновь и вновь испытать наркотическое опьянение, а это уже начало и суть заболевания наркомании. каждая последующая проба наркотика, независимо от времени перерыва будет усугублять психическую зависимость.

Наркотики помогают снять напряжение. После употребления наркотика человеку начинает казаться, что он полон сил, что у него высокая работоспособность, комфортное состояние души. однако после прилива сил наступает наркотический голод, и человеку вновь надо принимать

наркотик, чтобы почувствовать себя счастливым. это стадия психологической зависимости, которая быстро переходит в стадию физической зависимости. при физической зависимости привычная жизнедеятельность человека без «дозы» становится невозможной. он начинает испытывать как психический, так и физиологический дискомфорт, который перерастает в абстиненцию («ломку»). «Ломка» приводит человека к тяжелым физическим страданиям (судороги, рвота, понос, психическая подавленность или нервное возбуждение) и буквально заставляет принимать очередную «дозу», без которой жизнь становится невыносима

Наркомания не болезнь, а распущенность. Наркомания – это тяжелое психофизическое заболевание. оно является хроническим и постоянно прогрессирующим. в большинстве случаев, без серьезного длительного лечения, наркомания приводит человека к физической деградации, разрушению психического мира и, в конечном счете, - к смерти. прием наркотиков вызывает гормональные нарушения в организме, которые делают человека рабом «адского зелья» до самой смерти. Наркотическая зависимость – это реакция сознания и организма на психоактивное вещество. человек привыкает к действию этого вещества и уже не может без него обходиться. его постоянно тянет испытывать ощущения от действия наркотика.

Все наркоманы – преступники. Влияние наркомании на преступность очень велико. причина состоит в том, что наркоман постоянно нуждается в деньгах на приобретение наркотиков. поэтому рано или поздно он вступает в конфликт с Законом. для наркоманов характерны следующие преступления: кражи денег, имущества и наркотиков; мошенничества; проституция. количество преступлений, совершенных в состоянии наркотического или токсического опьянения растет.

С помощью алкоголя можно быстро согреться. Алкогольные напитки часто называют горячительными. Почему? Люди уверены в том, что спирт обладает согревающим эффектом. И для замерзшего человека глоток чего-нибудь крепкого - самое лучшее лекарство. В подобном утверждении содержится лишь маленькая толика истины. Дело в том, что при охлаждении помогают примерно 50 граммов водки или коньяка. Они расширяют сосуды и нормализуют кровоснабжение внутренних органов. Последующие же дозы алкоголя усиливают кровоток в коже. Она краснеет, появляется приятное чувство тепла. Но оно очень обманчиво - ведь в этом случае усиливается теплоотдача, и организм начинает остывать еще больше. Причем у человека сохраняется субъективное ощущение полного благополучия. Так что согревающий эффект спиртных напитков очень преувеличен.

Алкоголь усиливает аппетит. Спиртное действительно возбуждает аппетит. Но появление легкого чувства голода провоцируют только крепкие напитки, да и то лишь малые их количества. Речь идет о 20-25 граммах водки. Она воздействует на центр насыщения и активирует его. Весь этот процесс занимает минут 15-20, не меньше. Поэтому пить "для аппетита" прямо перед едой в корне неверно. Ведь за считанные секунды голод не появится: на это требуется более длительное время.

К тому же алкоголь перед едой - тоже не выход их положения. Спиртное будет агрессивно вести себя по отношению к слизистой голодного желудка. Он будет страдать и от соляной кислоты, выработка которой тоже будет усиливаться. В результате возможно развитие гастрита. Не слишком ли высокая цена за то, чтобы с аппетитом покушать?

Алкоголь снимает стресс Часто уставшие люди пытаются поднять себе настроение с помощью алкоголя. Но в большинстве случаев это делается неправильно. Ведь выпивать надо совсем немного - 20-30 мл водки или коньяка или 40 мл вина или мартини. Такие небольшие дозы снимают внутреннее напряжение и помогают расслабиться. Что, в общем-то, соответствует понятию "снять стресс". К сожалению, чаще всего для этой цели используются гораздо более весомые объемы спиртного. И здесь сценарий может развиваться по двум путям. Первый - усугубляется усталость, снижается настроение, появляется своеобразная депрессия, которая только усиливает чувство внутреннего утомления. Второй - это алкогольная эйфория, которая тоже неизбежно заканчивается депрессией. Ни в том, ни в другом случае об освобождении от стресса говорить не приходится.

Так что если уж избавляться от этой напасти с помощью алкоголя, то делать это надо с умом.

Алкоголь повышает работоспособность Многие уверены, что под воздействием алкоголя работает легче, чем обычно. Речь идет не о средней и тем более не о тяжелой степени опьянения, когда притупляются все реакции и чувства. Имеется в виду легкая степень, при которой активизируются мыслительные процессы. Но такое ощущение абсолютно субъективно, и это было недавно доказано австралийскими учеными. С помощью опытов они пришли к интереснейшим выводам. Оказывается, у слегка опьяненных людей скорость мыслительных и двигательных реакций действительно может возрастать. Но реакции эти часто бывают ошибочными. К тому же даже небольшие дозы алкоголя вызывают снижение концентрации внимания и ухудшение качества умозаключений. Таким образом, трудиться "под градусом" себе дороже. Может быть, работа и будет выполнена быстрее, но в ней непременно появятся различного рода ошибки.

Пиво - это не алкоголь Сейчас многие думают, что раз пиво является слабоалкогольным напитком, то оно не наносит здоровью никакого вреда. Это катастрофическое заблуждение. В пиве действительно не очень много спирта. Но это совершенно не значит, что данный напиток безобиден. Он тоже является алкогольным, а следовательно, вызывает привыкание. Недаром в последнее время все чаще и чаще медики говорят о так называемом пивном алкоголизме. Кроме того, хмельной напиток очень плохо влияет на печень и сердце. Эти органы претерпевают перерождение и начинают плохо функционировать. Учитывая все это, ни в коем случае нельзя относиться к пиву как к лимонаду. Нельзя поглощать его ежедневно литрами. Такое бездумье очень быстро скажется на здоровье.

Промомотр творческих работ участников районного конкурса социальных проектов «Наши ценности».

Обсуждение по алгоритму:

1 этап — подготовка учащихся к работе над проектом. Итогом этой работы становятся четко сформированные представления учащихся о деятельности различных ветвей власти, о сферах их ответственности, о специфике работы и полномочиях законодательных органов, навыки делового общения, анализа разнородных материалов (статистики, СМИ, нормативных актов и др.).

2 этап — выбор проблемы. На этом этапе учащиеся проводят социологическое исследование обширного контингента респондентов. Выбор проблемы в школе осуществляется методом "мозгового штурма". Учащиеся рассматривают целый спектр волнующих вопросов: СПИД, наркомания, детская преступность, досуг молодежи и др. Итогом этой работы становится общее понимание проблемы. Формируется представление о работе над проектом, его этапами; учащиеся разделяются на микрогруппы, решаются определенные организационные вопросы.

3 этап — сбор информации (исследование проблемы). Социологические опросы разных групп населения, анализ материалов СМИ (средств массовой информации), встречи, интервью с компетентными специалистами, Интернет.

4 этап — разработка собственного варианта решения проблемы. Учащиеся обрабатывают и систематизируют полученный материал и распределяют его по разделам: актуальность, подходы к решению данной проблемы, программа действий, которую избрал класс, разработка варианта реализации своей программы с элементами моделирования принятия позитивного решения конкретной властной структурой. Это очень трудоемкий и кропотливый участок работы над проектом, так как необходимо продумать, каким образом можно сдвинуть с мертвой точки нерешенную пока проблему.

5 этап — план действий (собственное участие, обращение к заинтересованным лицам, организациям, социальная переписка).

6 этап — составление портфолио. На этом этапе на стендах или на школьном сайте оформляются материалы, которые освещают деятельность учащихся над проектом на 2-5 этапах. Готовятся устные выступления команд из 4-5 человек, которые, используя материалы стендов, видеоматериалы и др., демонстрируют свой взгляд на злободневную проблему. Материал прослушивается, организуется тренировка по ораторскому искусству, отрабатываются сценарии выступления учащихся и выбирается лучший. Главное в выступлениях команды — это умение отвечать на самые каверзные вопросы оппонентов.

В то же время готовится сводный пакет документов (портфолио), так как весь материал трудно разместить на выносных стендах.

7 этап — презентация. Происходит конкурс команд и оценивание квалифицированным жюри (лучшие подаются на районный конкурс «Окно в мир»).

8 этап — рефлексия. При поддержке педагога происходит разбор проделанной работы, определяются трудности, происходит оценка, выявляются слабые стороны проекта, обсуждаются пути их исправления.

Обязательные разделы портфолио или презентации

1. Объект проектирования - социальная проблема
2. Гипотеза
3. Шаги решения: мероприятия на всех этапах (подготовительный, основной, заключительный) с указанием сроков, а также кто организывает и для кого, обязательно сопровождаются фотографиями, программками дел, эмблемами и т.д.
4. Экспертная оценка педагога-куратора

Задание творческой группе:

1. Подготовить выразительное чтение любимого стихотворения о любви

ЗАНЯТИЕ СЕДЬМОЕ

«ЛИКИ ЛЮБВИ»

Обсуждение видеofilmа, литературный вечер

Показ видеосюжета «БЕЗОТВЕТНАЯ ЛЮБОВЬ».

Дикторский текст к сюжету: О ней слагают стихи и легенды. Ей посвящают романы и истории болезни. Из-за нее совершаются преступления. Вряд ли можно встретить человека, дожившего до сознательного возраста и ни разу не испытавшего ее. Она поглощает целиком, приносит много радости и боли, иссушает душу. Имя ей – неразделенная любовь. Одна из самых частых причин обращения к психологу, причем как молодых, так и вполне зрелых людей звучит так: «Помогите! Не могу перестать любить...»

«Первый раз я увидела его на пляже – Андрей сидел на перевернутой лодке и грыз семечки. Теплый ветер шевелил его длинную темную челку, он щурился от солнечных бликов на воде. Шелуха от семечки прилипла к его плечу, и он безуспешно пытался сдуть ее. Было видно, что он дурачится – он легко мог снять ее рукой, но упорно сдувал. Потом заметил, что я наблюдаю за ним, и подмигнул. Сердце мое замерло, внутри потеплело, и я больше не сводила с него глаз. Вечером мы снова встретились с ним, уже в компании. Сначала он вел себя немного скованно, потом начал болтать с моей сестрой о музыке, каких-то концертах, «не пройтись ли нам», они уходят посмотреть на звезды... Ревность сжигает меня, подкатывает горячими слезами, я не могу видеть их вместе, но я не могу и без него. На пляже, лежа на теплом песке, я накрываю лицо легкой блузкой, и смотрю через прозрачную ткань на его лицо, смотрю, не отрываясь, как он улыбается ей. Вечером я ухожу в дом, а они долго прощаются перед калиткой, выйдя в сумеречный сад, я слышу смех, звук поцелуев, нежный голос сестры. Они продолжают встречаться и в городе. Потом какая-то ссора и расставание – сестра ни о чем не рассказала.

Больше я на дачу не ездила, и судьбой Андрея не интересовалась. Только недавно встретила нашу соседку по даче, которая тоже гуляла с нами ночами. Мы разговорились, а в конце беседы я все же не выдержала и спросила, что слышно об Андрее. Соседка удивленно на меня посмотрела: «Ты разве не знаешь? Он умер, два года назад» – «Как умер?» – «От наркотиков. Передозировка». Как долго, оказывается, после своей смерти Андрей был жив для меня, и я все еще надеялась увидеть его, возможно, признаться в своей любви. Думая о нем сейчас, я вспоминаю его таким, каким увидела впервые тем жарким летним днем – веселым, потрясающе красивым, он оборачивается ко мне через плечо, улыбается, и я чувствую как замирает сердце...»

Для пробуждения интереса, для того, чтобы выделить именно этого человека из толпы, иногда достаточно случайной «искры» – короткого разговора, обмена взглядами. Она так зарази-

тельно смеется... Он столько знает о творчестве твой любимой группы, и потрясающе поет под гитару их лучшие песни... Раз – и готово: интерес возник, «процесс пошел». Однако далеко он не пойдет, если не будут соблюдены два условия:

1. Готовность влюбиться. Это состояние время от времени свойственно абсолютно всем людям, в особенности же – молодым. Считается, что в его развитии не последнюю роль играют гормоны – химические вещества, регулирующие человеческое поведение.

У пещерных людей, в отсутствие языка, культуры, цивилизации – всего того, что регулирует поведение современных людей – гормоны выполняли роль своего рода компьютерных команд. «Хватит мамонта гонять, пора размножиться!», – сигналили они, и первобытный человек бросал каменный топор и отправлялся на свидание в пещеру.

В романтические времена кринолинов, декольте, шпаг и ботфортов это состояние именовалось «любовным томлением». Человеческий организм готов к переживанию чувства любви, к тому, чтобы образовать пару – и, хотя мы этого совершенно не осознаем, начинается поиск подходящего объекта. Вот тут-то и достаточно бывает луча солнца, утонувшего в ее зрачках или того, как футболка обтягивает его потрясающие бицепсы... Несколько встреч, и ты начинаешь думать об этом человеке все больше и больше, стараться узнать о нем, чаще видеть его ... Это еще не влюбленность, но готовность влюбиться. Чтобы она превратилась в любовь, необходимо

2. Принятие решения. Психологи считают, что любовь, разделенная или нет, не может вспыхнуть сама по себе. Она возникает только тогда, когда мы принимаем внутреннее осознанное решение о том, что нам нужен именно этот человек, и никто иной. Чем меньше у человека опыта, чем он моложе, тем чаще случайные факторы влияют на это решение. С опытом люди стараются направить свои чувства в более конструктивное русло, выбирая партнера за те качества, которые важны для будущей совместной жизни: «хорошая хозяйка», «любит детей», «надежный и заботливый». Романтическая юность стремится очаровываться ярким, необычным и... случайным.

В том случае, если очарование взаимно, прогноз вполне благополучный – чувства, сильные или нет, возникнут, проживут положенный им срок, и угаснут или же перерастут во что-то иное – в более зрелые формы любви, основной которых является партнерство, сотрудничество, совместные планы на будущее.

А если нет? Почему так получается, что я только и думаю, что об этом человеке, а он обо мне вовсе не думает? Что во мне не так? Этими вопросами мы задаемся, когда понимаем, что оказались в любовных сетях... в одиночестве. Причин, по которым любовь оказалась безответной, может быть несколько.

Причина первая. Человек бессознательно считает себя недостойным любви, переживает сильное чувство собственной неполноценности – почти обязательный спутник юности.

На самом деле, в глубине души ты не можешь допустить мысли о том, что кто-нибудь понастоящему замечательный может обратить на тебя внимание. Корни этого ощущения кроются в переживании себя недостаточно красивой, не слишком остроумным, малообщительным, неспособным быть «душой компании», лидером. Однако потребность любить никуда не девается! Какой выход? Правильно, влюбляемся в кого-нибудь совершенно недоступного. Например, в известного актера или музыканта. Жизнь оказывается наполненной новым смыслом – ты разыскиваешь новые фильмы или добываешь билеты на концерты любимого, исписываешь дневник или Интернет-блог впечатлениями от встречи, собираешь фотографии и видеозаписи... Вскоре с друзьями и подругами становится все менее интересно – они занимаются какой-то ерундой, они кажутся такими приземленными, тогда как вся твоя жизнь подчинена великой, всепоглощающей Любви...

В чем опасность. Любовь к недоступному объекту не только истощает душевные ресурсы. Длительный опыт обожания кумира издалека делает другие чувства практически невозможными – ну разве может паренек из соседнего двора или девушка из параллельного класса сравниться с блестящим и недоступным кумиром? Со временем тебе начинает казаться, что и ты – человек особенный, не такой как все, раз сумел полюбить того, кто принадлежит другому миру. В реальности это оборачивается одиночеством, ощущением непонятности и глубокой неудовлетворенностью жизнью. Особенно «одаренные» влюбленные в знаменитостей иногда решают, что жить так боль-

ше нельзя – и безответная любовь оборачивается попыткой самоубийства, реанимацией, длительным лечением у психиатра по поводу депрессии...

Вся жизнь перестраивается под «обслуживание» безответной любви, и в ней, как ни парадоксально прозвучит, не остается места для любви реальной, для дружбы, хобби, общения, для всего, что приносит столько радости. Безответная любовь такого типа – во многом попытка доказать самому себе, что я все-таки способен любить, это любовь к идеализированному образу самого себя, а не к реальному человеку.

Причина вторая. Твое одиночество на самом деле тебя вполне устраивает – безответная любовь безопасна, ведь она не требует изменений.

Осознавая себя недостаточно привлекательным или интересным, ты понимаешь, что для того, чтобы это изменить, нужно изменить что-то в себе. Похудеть, например, или преодолеть чрезмерную застенчивость, или стать человеком, отлично разбирающимся в какой-то сфере, так, чтобы другие обращались именно к тебе за советом и консультацией. Любые реальные изменения требуют большого труда, будь то ежедневные занятия в спортзале или многочасовое корпение над руководствами по Linux. Трудиться не хочется – поедать шоколад и играть в компьютерные игры куда веселее. Вместо усилий, направленных на изменения, ты выбираешь безответную любовь. В результате, при минимум усилий, сфера эмоций оказывается чем-то заполненной... А проблемы начинаются позже.

В чем опасность. Очевидно, что если вместо того, чтобы вылечить больной зуб, ты просто длительное время принимаешь сильное обезболивающее, то в скором времени можно лишиться уже всей челюсти. То, что, на твой взгляд, мешает тебе быть привлекательным для окружающих, должно стать объектом для работы – реальной или психологической (в том случае, если мешают не излишняя худоба или заикание, а психологические комплексы). Неразделенная любовь в этом случае – всего лишь приятное обезболивающее, которое не решает проблему, а увеличивает ее размеры с каждым днем.

Причина третья. Выбирая тех, кто ни при каких обстоятельствах не может ответить тебе взаимностью, ты повторяешь то отношение к себе, которое принято в твоей семье.

Твой выбор объекта любви во многом обусловлен тем, какие отношения с раннего детства строят с тобой твои близкие – мама, папа, дедушки и бабушки. Если хотя бы один человек в семье любит и принимает тебя таким, каков ты есть – ты наверняка чувствуешь себя достойным любви и в капкан безответной любви не попадешь.

А вот если в детстве тебя сравнивали с более привлекательными или послушным братом или сестрой, или любовь приходилось «зарабатывать» – на тебя обращали внимание или хвалили только тогда, когда ты делал что-то выдающееся – то и в отношениях с противоположным полом ты будешь чувствовать себя недостаточно уверенно. Риск, что объект, на который ты обратишь свое внимание, окажется безразличным и холодным, в этом случае намного выше. Вполне вероятно, что твоя безответная любовь – лишь отражения твоих взаимоотношений в семье. С такими «патологическими сценариями» справиться в одиночку очень сложно. Обратись за помощью к психологу, чтобы вместе проработать существующие проблемы и ощутить себя человеком, достойным и заслуживающим любви, внимания, одобрения.

Заставить взаимную любовь придти насильно нельзя. Но можно открыть для нее двери, максимально повысить вероятность ее появления. Как это сделать? Попробуй соблюдать несколько несложных правил:

1. Распахни свое сердце. Даже если неудачный опыт у тебя уже был, это отнюдь не повод считать всех представителей противоположного пола источником всякого зла. Возможно, тебе кажется, что разочарованные выглядят более опытными, но любовь к таким людям заглядывает в последнюю очередь.
2. Полюби себя. Обязательно найди в себе черты, которыми можно восхищаться, будь то внешние или внутренние качества («красивые волосы», «умение логически мыслить»). Гордись этими качествами, старайся их подчеркивать – они и составляют твою индивидуальность.

3. Обрывай отношения, не имеющие шансов. Если у парня, который очень тебе нравится, постоянно нет на тебя времени, а девушка, с которой, казалось, так все замечательно складывается, открыто встречается с другим, не стоит коротать ночей у балкона, писать длинные письма в стихах и уж тем более угрожать самоубийством. Скорее всего, это ничего не изменит. Решись на откровенный разговор, и если в нем выяснится, что тебе не повезло – заканчивай отношения.
4. Дай другому шанс. Ты ждешь настоящее, серьезное чувство. И возможно, кто-то, кто проявляет к тебе интерес, кажется тебе совершенно неинтересным. Однако первое впечатление часто обманчиво. Дай шанс тому, кто не произвел на тебя впечатления сразу – узнай его (ее) получше.

От безответной любви избавиться сложно. Почему? Очень просто – если ты внимательно читал статью, то понимаешь, что она просто-напросто выгодна и удобна влюбленному. Но «сложно» – вовсе не означает «невозможно». Если ты принимаешь волевое решение сделать это, первый и самый трудный шаг позади.

Что дальше?

1. Прими реальность. Прими как факт – как бы грустно от этого ни было, если ты кого-то любишь, это вовсе не означает, что тебя должны любить в ответ. У другого человека есть право на собственные чувства и предпочтения, на свое мнение и на свой выбор.
2. Опиши любимого. Сядь за стол, возьми лист бумаги и подробно опиши того, кого ты любишь. Все, что придет в голову. Ни чем себя не ограничивай. Написал? Попробуй еще раз описать предмет своей любви. Нет, теперь не стихами. И поменьше эмоций. И с фантазиями погоди – еще не время. Просто попытайся написать все то, что ты точно, совершенно точно про него (нее) знаешь. Что это за человек, как живет, чем дышит. Интересы, способности, черты, цели. Придерживайся только фактов. Не отбрасывай то, что тебе не нравится, что кажется слухами и наветами. Да, ты не знаешь, правда ли это. Но ты знаешь, что об этом человеке так говорят. Старайся описать все стороны жизни той (того), в кого ты влюблен(а). Ты удивишься, насколько коротким окажется описание.
3. Сравни описания. А теперь сравни эти два описания. Похоже? Или не очень? Если не очень, спроси себя – кого же ты любишь, на самом деле?
4. Найди причину. Теперь попытайся найти свой вариант причины влюбленности. Это сложно, потому что, скорее всего, про себя придется узнать нечто такое, что тебе не очень приятно. Чтобы смягчить пилюлю, всегда помни, что наши недостатки – это продолжения наших достоинств, без одного не бывает другого. И что изменить, при желании, можно все.
5. Представь, что тебе ответили. Постарайся представить в мельчайших подробностях, что было бы, если бы предмет любви ответил тебе взаимностью. Вот, ты его заполучил(а). И?... Ответ «увез на белом коне в свой замок, где жили они долго и счастливо» не считается. Школа, институт, работа. Родители и друзья. Совместная жизнь и средства на нее. Быт и рутина. Как бы это могло быть? Как бы это было у вас? А если фантазировать с учетом того, что мы точно про него (нее) знаем? Нравится ли тебе это?
6. Узнай подробности. Лучший способ разочароваться в человеке – узнать его поближе. Это не потому, что люди плохие. Ты, наверное, уже понял, что безответно любим мы не людей, а свои фантазии на их счет. Постарайся узнать как можно больше о предмете любви. Наблюдай и сопоставляй. Ищи несоответствия в своих представлениях о любимой(ом) и поведением реального живого человека
7. Не застревай. Соблюдай меру и не позволяй себе заикливаться. Держи сердце открытым. Очень может статься, что пока ты страдаешь от любви к кому-то далекому, рядом есть люди, которым интересен ты. Больше общайся, узнавай людей. За-

веди себе хобби, начни какое-нибудь дело, займись спортом или научись играть на губной гармошке. Безделье и скука – вечные спутники несчастной любви.

8. Заведи друга. Обзаведись питомцем. Котенком с помойки, породистым щенком или попугаем какаду. Назови его именем любимого, ухаживай за ним, корми, выводи гулять и подтирай лужи.
9. Веди дневник. Если ты не ведешь дневник – начни вести. Тщательно фиксируй все то, что ты узнал о предмете любви. Пиши о своих чувствах, старайся разобраться в них. Обращай внимание на их изменения и на причины. Как только почувствуешь, что в силах – уничтожь дневник.

Психологи считают, что безответная любовь – зависимость такого же рода, как алкоголизм, наркомания или курение. В современном мире в моде самостоятельность и независимость. Любовь приходит к тому, кто готов полюбить сам – и кто достоин ее.

Ведущий: Каковы же мотивы, побуждающие подростков вступать в ранние половые отношения. *Участники высказывают свою точку зрения, ведущий подводит итоги обсуждения*

Причина №1. Чтобы чувствовать себя менее одинокой или стать популярной. Что при этом говорится вслух? «Я тебя люблю», «ты мне очень нравишься». Что на самом деле имеется в виду? «Я отчаянно хочу нравиться». Поскольку такие девушки вступают в сексуальные отношения из ложных побуждений, то готов побиться об заклад, что их партнеры тоже руководствуются соображениями ложными, и девушки, спасающиеся сексом от одиночества, потом чувствуют себя еще более одинокими и, что хуже всего, использованными. А когда девушка видит, что то, что она «спит со всеми», вовсе не делает ее более популярной, а, напротив, идет в ущерб ее репутации, она разочаровывается в сексуальной жизни вообще. Школа – тесный мирок, и слухи путешествуют быстро.

Причина № 2. Чтобы продемонстрировать свою независимость от родителей. Что же это значит на самом деле? Для тебя важнее, что думают о тебе мама или папа, чем то, что ты думаешь о себе сама. Ты на самом деле куда более внутренне зависима от них, чем тебе кажется. А половая жизнь, в которую вступают, руководствуясь чувством враждебности, не приносит никакого удовольствия и радости.

Причина № 3. Подсознательный крик о помощи. То, что дочь «сорвалась с цепи» или «пошла по кривой дорожке» – это повод для родителей попристальнее взглянуть на самих себя: может, это признак того, что она с вами глубоко несчастна? Распущенные люди вообще редко счастливы. Они пытаются утвердить свое «я» через секс только потому, что очень неуверенны, они чувствуют себя незащищенными, они хотят таким образом подчеркнуть свою привлекательность. Мужчины пытаются подтвердить свое мужское начало, женщины – доказать все-миру и самим себе, что они желанны, что их могут любить.

Причина № 4. Чтобы удержать любовь. И вновь неправильная предпосылка. Секс – важная часть любых отношений, но это не может быть единственным основанием для того, чтобы вы были вместе. Если это так, то ваши отношения наверняка обречены на недолгую жизнь, потому что новизна такого рода отношений со временем исчезнет, и вы вдруг поймете, что ничего общего между вами нет. Парень, который угрожает разрывом, если ты с ним «на это» не пойдешь, на самом деле интересуется вовсе не тобой, дорогая моя, он интересуется исключительно сексом. Это для него – спорт. Точка.

Причина № 5. Потому что «все это делают». Давлению сверстников сопротивляться трудно. Парни, с которыми ты ходишь на свидание, нашептывают во тьме автостоянки за парком разные неприличные предложения. Ты идешь по магазинам с подружками, и вот, усевшись за столиком в кафе и поглощая диетическую «кока-колу» и бескалорийный десерт, подружка недоверчиво тянет: «Как, ты никогда еще этого не делала?» – словно «Ты никогда не чистила зубы?» (Впрочем, если ты никогда не чистишь зубы, можешь дальше не читать.)

Я знала одну пятнадцатилетнюю девушку, которая твердо решила потерять невинность, потому что все ее подружки уже сию помеху утратили. Она попросила об этом одолжении старшего брата одной своей подружки – он был профессиональным спортсменом (то же самое, что обратиться к профессиональному гангстеру-убийце.) Раз-два-три, дело недолгое, невин-

ность она потеряла. В физическом смысле. Потому что эмоционально она осталась той же девственницей.

На подростков по этой части оказывают такое давление, что некоторые вступают в сексуальные отношения, только чтобы выполнить свой «долг». Что за дурацкая ситуация! И как вообще мог возникнуть такой взгляд?

Только не думай, что я вообще против секса. Это далеко не так. Не могу сказать также, что я против добрачного секса – правда, не стану утверждать, что исключительно за него. Я действительно не хотела бы, чтобы общественное мнение повернуло вспять и вновь увидело в сексуальной жизни что-то грязное и унижающее, акт, который женщины считали бы чем-то вроде своей очередной супружеской обязанности. Но я не считаю, что все перечисленные выше причины достаточны для того, чтобы вступать в сексуальные отношения – особенно, если речь идет о давлении сверстников. Вы ведь знаете, как я ненавижу всякое давление!

Подросткам предлагается изменить атмосферу занятия: участники садятся в круг, в центре зажигается свеча, звучит спокойная мелодия или кто-то перебирает струны гитары, и все желающие читают любимые строки о любви.

Ведущий: Я скорее всего романтик, который верит в любовь, в то, что заниматься следует любовью, а не сексом, и если ты из тех девушек или парней, кто еще не уверен, что встретил именно того человека, то и не спеши. Жди, пока не станешь старше или даже хоть до женитьбы. Иди в том темпе, который свойствен только тебе, пусть твоя сексуальность развивается так, как ты считаешь нужным. Только тогда тебе понравится это дело, и потом ты будешь вспоминать о своем первом опыте с любовью и нежностью. Не вступай в половые отношения только потому, что не можешь найти причины для отказа, или потому, что «все это делают». Ты – не все. Ты – это ты. Кроме того, половина из «всех» скорее всего врут.

Термин «случайный секс» беспокоит меня потому, что секс может быть без любви. Если оба партнера хотят, чтобы вечер именно так и завершился, тогда все о'кей, они имеют равные права. Но, к сожалению, так редко бывает. Гораздо чаще один или даже оба жаждут чего-то большего, каких-то чувств, эмоций, любви, нежели простого совокупления. Как сказал Родни Дэйнджерфилд, «три минуты удовольствия не стоят трех часов хорошего разговора».

Сейчас, когда в каждом из вас бушуют гормоны, вам вряд ли хочется выслушивать разговоры о том, что секс может быть неприятным, пустым, но, возможно, вы все же поймете их справедливость, и гораздо раньше, чем думаете.

Исполнение при свечах под гитарную музыку любимых стихотворений о любви

Ведущий: А в заключении я дарю вам буклеты, в которых собраны самые прекрасные афоризмы и поэтические строчки о любви и есть телефоны доверия центра планирования семьи и психологических центров города.

Задание творческой группе:

1. Принести подготовленные ранее позитивные видеофильмы
2. Привести на следующее занятие друзей, внешне подражающих современным представителям молодежной субкультуры.

ЗАНЯТИЕ ВОСЬМОЕ «ШАГ В ПРОПАСТЬ» Беседа и тестирование

Ведущий: Счастье дано испытать иль беду еще,

Есть только миг, за него и держись.

Есть только миг между прошлым и будущим,

Именно он называется жизнь.

Здравствуйте! Сегодня мы поговорим об острой проблеме, появившейся в наши дни, о детском суициде и его причинах. Многие, конечно, знают значение слова СУИЦИД, верно, это самоубийство – добровольный уход из жизни.

Показ презентации с комментарием: Психиатры называют несколько причин распространения суицидов среди подростков.

Во-первых, это ранняя наркомания и алкоголизм: в состоянии глубокого наркотического или алкогольного опьянения ты не контролируешь своих эмоций, что во многих случаях кончается «полетом» из окна или иным видом самоубийства.

Во-вторых, это депрессивное состояние – аффект, развившийся в результате конфликтной ситуации, из которой ты не можешь найти выхода: поссорился с родителями, поругался с учителем, поспорил с друзьями, расстался с любимым человеком. При этом, если бы ты хоть полчаса подумал над проблемой, «остыл» от эмоций, то наверняка нашел бы другой выход.

Третья причина – «месть всему миру», она свойственна для людей эгоцентрического склада. Есть такие родители, которые с ранних лет относятся к своему чаду, как к «принцу» или «принцессе», постоянно опекают, выполняют все прихоти. Попадая в детский коллектив, такие ребята часто оказываются «сброшенными с пьедестала» - их мало хвалят, ими не восхищаются, и часто критикуют. И такой свергнутый «семейный тиран» избирает своеобразную форму мести всем тем, кто его любил и опекал, а значит тем, кто лишил его возможности самостоятельно учиться выживать, ошибаясь и исправляя ошибки.

Еще одна из причин самоубийства – это состояние преувеличенной вины. Такое случается в семьях, где ребенку все запрещается, где ему ежедневно угрожают наказанием за любую провинность. Постепенно у подростка формируется очень негативное отношение к самому себе, он не ощущает любви, не видит ценности своей жизни, поэтому может легко расстаться с нею, особенно если нарушит один из запретов, установленных родителями.

Не менее страшным является ритуальное самоубийство, то есть по приказу «высших сил». Так участились случаи, когда дети попадают под влияние сектантов или дьяволопоклонников, вся сила которых держится на таинственных ритуалах. Чаще всего в такие секты попадают люди, легко внушаемые и лишенные любви и заботы.

Последняя причина, о которой я хотела бы упомянуть – это желание не быть «белой вороной», а быть как все, как модно. Мы знаем о многообразии современных молодежных течений, которые так же исповедают культ самоубийства.

К этим субкультурам относятся эмо. Их поведение подразумевает под собой противоположные эмоциональные всплески: то неудержимая радость, то абсолютное уныния.

Недаром в их символике присутствует пистолет и разбитое сердце. Однако, за эффектной и яркой символикой, скрывается идеология, опасная для целого поколения: что станет со страной, в которой модно умирать молодым. И вы, подражая эмо в одежде и аксессуарах, тоже рекламируете самоубийство.

Еще одним из популярных молодежных течений являются готы. Существует ошибочное мнение, что они тоже склонны к суициду.

Своим внешним видом они настораживают и пугают окружающих: черные волосы, черный make-up, черная одежда с погребальной символикой. Однако это лишь для того, чтобы выделиться из общей толпы, но некоторые могут воспринять это всерьез, и пойти за настоящими черепами.

Я хочу напомнить, что моя цель не напугать вас, а предостеречь от того, что может навсегда перечеркнуть ваше будущее. Ведь тот, кто решается на самоубийство, не решит своих проблем, не накажет, тех, кого считает врагами (они только посмеются, что так легко избавились от слабака).

Самоубийцы лишаются самого главного – возможности увидеть завтрашний день, день, который принесет новые знания, новый опыт, новые силы. Помните, что алкоголь, наркотики, влияние недоброжелателей, зомбирование сектантов облегчают смерть, но мы пришли в этот мир, чтобы жить.

Православное христианство считает самоубийство одним из тяжелейших грехов по той причине, что человек совершает двойной грех — убийства и отчаяния, в которых уже нельзя покаяться. Совершившие самоубийство лишаются отпевания перед погребением. Единственным исключением являются сумасшедшие, покончившие с жизнью в состоянии помутнения рассудка.

Ранее самоубийц хоронили вне кладбища. Подобная практика сохранялась до 1950-х годов, а местами встречается и сегодня, в форме запрета на захоронение на церковном кладбище. Хотя в

Библии самоубийство никак не комментируется, считается, что в загробной жизни самоубийцы обречены на вечные мучения в аду и их души не подлежат воскрешению.

Тестирование. Все мы разные. Одного не сломит тяжелейшее испытание, а другого положит на обе лопатки пустяк. Люди с низкой самооценкой, да к тому же не умеющие владеть собой, ищут в алкоголе и наркотиках способ справиться с событиями, управлять ими: спиртное они считают полезным средством для приведения себя в состояние веселости, уместной на вечеринках; стимуляторы якобы позволяют сосредоточиться на учебе; другие препараты якобы улучшают потенцию. Неужели непонятно, что не люди управляют наркотиками, а наркотики - людьми?! А бегство от неприятной реальности оборачивается падением в реальность куда более страшную...

К какому типу личности вы себя относите? Выберите свои варианты.

1. Можешь ли ты говорить о своих трудностях откровенно?

- а) Нет, мне это не поможет
- б) Конечно, если есть доброжелательный собеседник
- в) Не всегда, иной раз тяжело переживаю их сам(-а)

2. В какой степени переживаешь обиды и неудачи?

- а) Мои неудачи всегда самые тяжелые
- б) Это зависит от причины обиды или неудачи
- в) Думаю, что любые неприятности когда-то кончаются

3. Как ты поступаешь, когда чувствуешь, что тебя что-то глубоко обидело?

- а) Сделаю для себя что-то приятное, чего долго не мог(-ла) себе позволить
- б) Пойду пообщаться с друзьями
- в) Буду сидеть дома и злиться

4. В объятиях счастья ты:

- а) не думаешь о прежней печали
- б) боишься, что эти минуты кончатся
- в) не забываешь о теневых сторонах жизни?

5. Когда близкий друг тебя обидит, ты:

- а) уйдешь в себя
- б) потребуешь объяснения
- в) расскажешь об этом каждому, кто желает тебя слушать.

6. Что ты думаешь о психиатрах?

- а) Не хотел(-а) бы попасть в их руки
- б) Они многим людям могут помочь
- в) Они не всемогущи, человек должен сам себе помочь

7. Мнение окружающих (ровесников и взрослых)

- а) меня преследует
- б) несправедливо по отношению ко мне
- в) мне благоприятствует

8. О чем ты думаешь после ссоры с родителями, когда прошел первый гнев?

- а) Все-таки в нашей жизни было много хорошего
- б) О тайной мести
- в) О том, теперь-то родители сказали тебе все.

Обработка результатов

Подсчитайте с помощью таблицы ваши баллы

Номер вопроса	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8
А	3	4	0	1	3	4	5	1
Б	1	0	2	3	0	2	2	2

Вариант ответа	В	2	2	4	5	1	3	1	3
-----------------------	----------	---	---	---	---	---	---	---	---

7-15 баллов. Вы легко справляетесь со своими неудачами. Умеете дать им правильную оценку. Кроме того, вам неизвестна злость на себя. Ваше душевное равновесие достойно уважения.

16-26 баллов. Время от времени вы осуждаете себя. Но у вас есть завидный «клапан»: «выкричите» свои проблемы окружающим – и вам легче. Желательно, чтобы вы больше владели собой и не полагались только на этот способ преодоления трудностей.

27-31 балл. Вы еще не научились справляться со своими трудностями, поэтому они так вас угнетают. Замыкаетесь в себе и бессильно злитесь на себя. Непременно соберите свою волю. У вас много хороших качеств, которые вам помогут преодолеть и более тяжелые жизненные испытания.

Ведущий: Если ты думаешь, что дошел до черты и нет другого выхода из сложившейся ситуации кроме как покончить жизнь самоубийством, то прежде чем совершить этот безумный поступок, подумай, что будет с твоими самыми близкими, когда они узнают эту жуткую новость, что почувствуют близкие друзья и как порадуются враги.

Так будем наслаждаться жизнью, всеми ее красками, всеми проявлениями, ведь не даром мы пришли в этот мир...

Показ позитивных видеоклипов и их обсуждение

ЗАНЯТИЕ ДЕВЯТОЕ «САМООЦЕНКА – ЗЕРКАЛО ДЛЯ ГЕРОЯ» Беседа и самотестирование

Ведущий (беседа сопровождается слайдами-иллюстрациями): Часто ли вы испытываете недовольство собой? Куда-то вдруг пропадает уверенность в собственных силах, руки опускаются, и делать ничего не хочется. В тоске и унынии ты смотришь на себя в зеркало, размышляя, что же предпринять для поднятия душевного тонуса. Возможно, дело в авитаминозе, хандре или неприятностях в школе, а возможно, не в порядке один из важнейших инструментов человеческой личности – ваша самооценка.

Как ясно из названия, самооценка - это оценка (а точнее, целая система оценок), которые мы выставляем самим себе в целом и отдельным своим качествам. Рождаясь на свет, ребенок ничего не знает о том, какой он – красивый или нет, умный или не очень, ловкий или размазня. Все это он узнает из оценок окружающих взрослых, в первую очередь – родителей и тех, кто ухаживает за малышом.

Ориентируясь на мнения родных и близких о себе, отражаясь в них, как в системе зеркал (ни в одном из них невозможно отразиться целиком, до конца, обычно виден лишь "кусочек" отражения), ребенок складывает из этих кусочков сложный пазл – целостное отношение к самому себе. Если отражение не соответствует оригиналу, то значит и отношение к себе будет искаженным, неточным. А, следовательно, и вся структура отношений человека с миром других людей будет нестабильной искаженной – ведь по тому, как мы сами себя оцениваем, несложно предсказать отношение к нам окружающих.

Такой вот парадокс: изначально самооценка складывается из оценок других людей, ибо человек не может оценить себя сам. Позднее, когда она уже сформировалась, именно самооценка влияет на то, как будут относиться к нам другие.

Вы наверняка сталкивались с людьми, которые чрезвычайно уверены в себе... но только на первый взгляд. Их суждения безапелляционны, критические оценки резки и беспощадны, они обо всем имеют собственное, чаще всего – нелицеприятное, мнение... О собственных достоинствах такие люди говорят небрежно и вальяжно, как о чем-то само собой разумеющемся. По-настоящему

завышенная самооценка встречается нечасто, и, как и во всех остальных случаях, является следствием искаженной модели воспитания.

Взрослая жизнь довольно быстро ставит на место людей, слишком высоко задравших нос: из них нередко вырастают амбициозные неудачники, проводящие время в пустых сожалениях о том, кем они могли бы стать или чего они могли бы достичь.

Намного более часто встречается "нестабильная" самооценка, которая держится на высоком уровне в ситуации успеха, и моментально обрушивается вниз при малейшей неудаче – или даже видимости неудачи. Такие люди могут выглядеть самоуверенными и даже высокомерными, но это лишь фасад, прикрывающий глубинные сомнения в своей способности делать нечто, действительно заслуживающее одобрения. Подобным людям тяжело с самими собой – и с ними чрезвычайно непросто другим.

Если все сказанное относится к тебе, то попробуй, для начала, понять, что ни сиюминутная убежденность в собственной неотразимости или талантах, ни разрушающее и опустошающее душу ощущение ничтожества и никчемности не отражают истинное положение вещей. Тебе понадобится поддержка окружающих – старайся опираться на тех, кто действительно любит, а не оценивает тебя. Попроси их регулярно напоминать тебе о тех моментах твоей жизни, когда ты действительно добивался успеха собственным трудом и способностями – не хвалить, а помогать тебе вспомнить и заново эмоционально пережить эти события. Старайся осознать, что провалы и неудачи – удел каждого живого человека, и, оказывая себе в этом праве, ты автоматические претендуешь на недостижимое совершенство - а значит, обрекаешь себя на депрессию.

Ты считаешь себя невзрачной, дурнушкой, не очень умной и совсем не интересной? Ты уверен, что вершины в учебе и спорте не для тебя, и довольствуешься малым, отказываясь даже от очевидных возможностей для самореализации? Довольно скоро тебе удастся убедить окружающих в том, что ты именно такая или такой – ведь, по самооценке человека несложно предсказать отношение к нему других людей. Переживание собственной малой ценности отражается во всем: взгляде – неуверенном и ищущем, походке – далекой от легкости, безнадежно опущенным плечам и согнутой спине, тихом, неуверенном, прерывающемся голосе...

И самое главное – это постоянное предчувствие неуспеха, ощущение безнадежности любого затеянного тобой мероприятия. В результате формируется система внутренних убеждений, которую психологи называют "самосбывающиеся предсказания". Эти предсказания говорят с нами голосами нашего прошлого: "Не сумеешь! Да на что ты годишься! У тебя ничего не получится! Посмотри на себя – разве тебе тягаться с ними?". В итоге ты сам, и никто другой, методично приводишь себя к очередному неуспеху, который лишь подтверждает концепцию собственной никчемности.

Путь к повышению чрезмерно низкой самооценки начинается не с попытки убедить себя в том, что на самом деле ты прекрасна. Путь этот начинается... с принятия себя и своей истории – такой, какова она есть. Важно простить тех, кто недолго любил и не поверил в тебя, поблагодарить их за то, что они все-таки сделали для тебя.

Начинать придется с малого – чтобы окружающие уважали и ценили тебя, необходимо начать уважать и ценить себя самому.

Начни сегодня: не жди, пока кто-то разглядит, оценит тебя и переубедит – можно ведь и никогда не дожждаться. Помни: любить себя нужно не за те или иные достижения, а просто за то, что каждый достоин любви. Учись анализировать и выделять свои достоинства, и тогда окружающие тоже их заметят - ведь другие думают о тебе то, что ты сам о себе думаешь!

Какой должна быть здоровая, правильная самооценка? Специалисты отвечают на этот вопрос так: самооценка должна быть адекватной, то есть на вопрос "Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи..." и отвечать – правду. Радуюсь своим достоинствам и признавая свои недостатки, ты способен спокойно реагировать на критику окружающих, извлекая из нее пользу, и получать удовольствие от похвалы и одобрения других людей.

Адекватная самооценка в первую очередь стабильна, то есть не зависит от катаклизмов в семье, неудач на работе, лишних килограммов, оставшихся с зимы, и, самое главное, она не зависит от мнения окружающих. Чем более "здоровая" самооценка, тем меньше внимания ее обладатель

обращает на то, что говорят о нем другие люди. Дорога к такому положению вещей длинна, и может занять не один месяц интенсивной работы над собой. Тем не менее, в результате ты получишь правдивое, объективное зеркало, честно отражающее твои достоинства и недостатки.

Как помочь себе на этом нелегком пути? Попробуй следовать следующим принципам.

Старайся отлавливать и останавливать моменты "абсолютизации". Это ситуации, когда нестабильная или заниженная самооценка подсовывает экстремальные, крайние формы описания случившегося: "Никто меня не любит", "Все смеялись надо мной", "Я самая никчемная на свете". Откажись от употребления этих слов – "все", "никто", "всегда", и спроси себя – кто именно тебя не любит? Чьей насмешки ты боишься более всего?

Не пытайся быть совершенством. Позволь себе иметь недостатки и прими их с благодарностью, ведь совершенство – это так скучно.

Проси помощи. Чувствуешь, что руки опускаются – обращайся к близким, родным, к хорошим друзьям. Чаще говори с ними по душам о том. Что действительно тебя волнует.

Откажись от магического мышления. Ты думаешь, "Я вот такая и никто не в силах мне помочь"? Это типичный пример магического мышления – ты отвергаешь рациональные аргументы в пользу мистических, волшебных. Думай конструктивно, а значит – рационально.

Самотестирование «Знаете ли вы себя?»

Ученые установили, что если из двух полушарий ведущим является правое полушарие мозга, то у человека преобладает эмоциональная сфера. Если ведущим оказывается левое полушарие, то у человека аналитический склад ума преобладает над эмоциональностью.

Предлагаемый тест как раз и позволяет выявить ведущее полушарие. Это является признаком врожденным и, как правило, не меняется до конца жизни. Правда, нужно учитывать, что при сильном волнении ведущие полушария могут меняться: левое на правое и наоборот.

Вопрос N 1.

Переплетите пальцы рук и вы заметите, что сверху всегда оказывается один и тот же палец, если левый - вы человек эмоциональный, правый - у вас преобладает аналитический склад ума.

Вопрос N 2.

Попробуйте "прицелиться", выбрав себе мишень и глядя на нее через своеобразную мушку - карандаш или ручку. Правый ведущий глаз говорит о твердом, настойчивом, более агрессивном характере, левый - о мягком и уступчивом.

Вопрос N 3.

Если при переплетении рук на груди наверху оказывается левая рука, то вы способны к кокетству, правая - склонны к простоте и простолюбию.

Вопрос N 4.

Если удобнее хлопать правой рукой, можно говорить о решительном характере, левой - вы часто колеблетесь, прежде чем принять решение.

ПППП - для вас характерен консерватизм, ориентация на общепринятое мнение (на стереотип). Вы не любите конфликтовать, спорить и ссориться.

ПППЛ - определяющая черта вашего характера - нерешительность.

ППЛП - для вас характерны кокетство, решительность, чувство юмора, артистизм. При общении с вами необходимы юмор и решительность. Очень контактный тип характера. Этот тип у женщин встречается наиболее часто.

ППЛЛ - редкий тип характера. Мягкий. Наблюдается некоторое противоречие между нерешительностью (левое аплодирование) и твердостью характера (правый ведущий глаз).

ПЛПП - тип характера, сочетающий аналитический склад ума и мягкость. Чаще встречается у женщин - тип "деловой женщины". Медленное привыкание, осторожность, в отношениях терпимость и некоторая холодность.

ПЛЛЛ - слабый и самый редкий тип характера. Обладатели такого характера беззащитны, подвержены различному влиянию. Встречается, как правило, у женщин.

ЛППП - такое сочетание встречается очень часто. Основная черта - эмоциональность, сочетающаяся с недостаточной настойчивостью.

ЛППЛ - для вас характерны мягкость, наивность. Требуете особого, внимательного отношения к себе - тип "маленькой королевы".

ЛЛПП - вам присущи дружелюбие и простота, некоторая разбросанность интересов, склонность к самоанализу.

ЛЛПЛ - в вашем характере преобладают простодушие, мягкость, доверчивость. Очень редкий тип характера, практически не встречается у мужчин.

ЛЛПЛ - вы эмоциональный, энергичный и решительный человек, но часто наспех принимаете решения, которые приносят серьезные осложнения. Очень важен дополнительный тормозной механизм. Мужчины с таким характером менее эмоциональны.

ЛЛЛЛ - у вас антиконсервативный тип характера. Способны на старые вещи взглянуть по-новому. Характерны эмоциональность, эгоизм, упрямство, иногда переходящее в замкнутость.

ЛПЛП - самый сильный тип характера. Вас трудно в чем-либо убедить. Вы с трудом меняете свою точку зрения. Но в то же время вы энергичны, упорно добиваетесь поставленных целей.

ЛПЛЛ - вы настойчивы в достижении поставленных целей. Обладатели такого характера - люди неуступчивые, переубедить их порой оказывается невозможно. Они склонны к самоанализу, с трудом находят себе новых друзей.

ПЛЛП - у вас легкий характер. Вы счастливо умеете избегать конфликтов, любите путешествовать. Легко находите друзей. Однако вы часто меняете свои увлечения.

ПЛЛЛ - вам присущи непостоянство и независимость, желание все сделать самому. Способность анализировать помогает вам успешно решать сложные задачи. Обычно вы кажетесь мягким, но становитесь требовательным и даже жестоким, когда доходит до дела.

Тест «Какой вы любите цвет?»

Все мы, как правило, предпочитаем какой-то один цвет всем другим - ну, может быть, не один, а два-три. Оказывается, цвет, который вы любите больше других, может кое-что рассказать о вашем характере, эмоциональном складе.

Выберите из нижеследующих цветов:

БЕЛЫЙ	ЖЕЛТЫЙ	ОРАНЖЕВЫЙ
ЧЕРНЫЙ	САЛАТНЫЙ	СИНИЙ
СЕРЫЙ	РОЗОВЫЙ	КОРИЧНЕВЫЙ
КРАСНЫЙ	ФИОЛЕТОВЫЙ	ЗЕЛЕНый

БЕЛЫЙ - это синтез всех цветов, поэтому он как бы "идеальный", "цвет мечты". В нем заложен многоязычный смысл - ведь это одновременно и блеск света, и холод льда. Этому цвету может отдать предпочтение человек с любым характером. Этот цвет никогда не отталкивает.

ЧЕРНЫЙ противостоит белому. Этот цвет символизирует мрачное восприятие жизни. Тот, кто предпочитает одеваться в черное, нередко и жизнь воспринимает в темных тонах, бывает не уверен в себе, несчастлив. Такой человек, как правило, считает, что его идеалы в жизни недостижимы. Однако частая смена костюма, платья черного цвета на другой, более яркий, броский, говорит о том, что пессимистические настроения часто развеиваются.

СЕРЫЙ - любимый цвет рассудительных и недоверчивых натур, которые долго думают, прежде чем принять какое-нибудь решение. Этот нейтральный цвет предпочитают также те, кто боится слишком громко заявить о себе. Этот цвет не любят люди импульсивные, легкомысленные.

КРАСНЫЙ - цвет страстей. Его любят люди смелые, волевые, властные, вспыльчивые. У людей, которых этот цвет раздражает, обнаруживается страх перед ссорами, склонность к уединению. Они стабильны в отношениях.

ОРАНЖЕВЫЙ - любимый цвет людей, обладающих интуицией, и страстных мечтателей. Правда, согласно геральдике, этот цвет означает также лицемерие и притворство ...

КОРИЧНЕВЫЙ (и все его оттенки) предпочитают те, кто уверенно стоит на ногах. Люди, которые имеют к нему слабость, ценят традиции, семью. Раздражает самолюбивых людей.

ЖЕЛТЫЙ - символизирует спокойствие, непринужденность в отношениях с людьми, интеллигентность. Человек, который его любит, общителен, любопытен, смел, легко приспосабливается к обстоятельствам, получает удовольствие от возможности нравиться, привлекать к себе людей. Когда же он неприятен, то речь идет о человеке сосредоточенном, пессимистически настроенном, с которым трудно завязать знакомство.

САЛАТНЫЙ - нравится людям властным, которые стремятся навязать свою волю другим, но сами боятся действовать, дабы не попасть в затруднительное положение.

РОЗОВЫЙ - это цвет весны, всего живого. Любящие его люди чувствительны, они могут разволноваться по самому незначительному поводу. У людей прагматичных этот цвет вызывает раздражение.

ФИОЛЕТОВЫЙ цвет говорит об очень большой эмоциональности, высокой духовности и деликатности человека. Это цвет гармонично развитых людей. Не любят его люди с чрезмерно развитым чувством долга, а также те, кто предпочитает жить только настоящим.

СИНИЙ - цвет неба, его обычно связывают с духовной возвышенностью человека; его чистотой. Он нравится скромным и меланхоличным натурам. Им крайне важно чувство уверенности, благожелательности окружающих. В неприятии цвета раскрывается человек, который хочет произвести впечатление, что может все на свете. Безразличны к этому цвету люди несколько легкомысленные в области чувств, хотя и внешне очень обходительные.

ЗЕЛЕНЫЙ - цвет природы, самой жизни. Тот, кто его предпочитает, боится чужого влияния, ищет способа самоутверждения, так как это для него жизненно важно. Тот, кто его не любит, страшится житейских проблем, превратностей судьбы, вообще всех трудностей.

Тест «Ваш характер»

Опросник, публикуемый здесь как образец психологического теста, составлен английскими психологами Г. Айзенком и С. Айзенк в 1964 году. Это наиболее распространенный тест для оценки основных свойств личности.

Из 57 вопросов 24 направлены на выявление степени интровертности или экстравертности человека. Оба эти понятия введены швейцарским психологом К.Г.Юнгом. Эти термины образованы от латинских корней "экстра" - "вне", "интра" - "внутри" и "верто" - "обращаю".

Экстраверты - личности, в силу организации их нервных процессов обращенные наружу, требующие постоянной стимуляции со стороны внешней среды. Им свойственна тяга к новым впечатлениям, такие люди нуждаются в компании; для них характерна раскованность поведения, они общительны, беззаботны, разговорчивы и в то же время импульсивны, иногда даже агрессивны. Их чувства - эмоции не всегда поддаются контролю.

Интроверты обращены внутрь. Им не нужна значительная внешняя стимуляция, и это свойство формирует специфику поведения такого человека. Он малообщителен, друзей у него немного, но он предан им надолго. Интроверт избегает шумных компаний, медлителен, серьезен, планирует свои действия и поступки, достаточно хорошо контролирует свои эмоции.

"Чистых" экстравертов и интровертов практически не бывает, но все мы занимаем в этом диапазоне позицию ближе к тому или иному полюсу.

Еще 24 вопроса выявляют эмоциональную неустойчивость или, напротив, стабильность, уравновешенность.

Наконец, в тест входят 9 вопросов, позволяющих оценить, насколько искренне вы отвечали на него.

Отвечая на вопросы, удобно ставить возле них "да" в случае положительного ответа и "нет" в случае отрицательного.

- 1 Вы часто испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы «встряхнуться», испытать возбуждение?
- 2 Часто ли вы нуждаетесь в друзьях, которые вас понимают, могут ободрить или утешить?
- 3 Вы человек беспечный?
- 4 Не находите ли вы, что вам очень трудно отвечать "нет".
- 5 Задумываетесь ли вы перед тем, как что-нибудь предпринять?
- 6 Если вы обещаете что-то сделать, всегда ли вы сдерживаете свои обещания (независимо от того, удобно это вам или нет)?
- 7 Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
- 8 Обычно вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?
- 9 Часто ли вы чувствуете себя несчастным человеком без достаточных на то причин?
- 10 Сделали бы вы почти все что угодно на спор?
- 11 Возникает ли у вас чувство робости и смущения, когда вы хотите завести разговор с симпатичным лицом противоположного пола?
- 12 Выходите ли вы иногда из себя, злитесь?
- 13 Часто ли вы действуете под влиянием минутного настроения?
- 14 Часто ли вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?
- 15 Предпочитаете ли вы обычно книги встречам с людьми?
- 16 Легко ли вас обидеть?
- 17 Любите ли вы часто бывать в компаниях?
- 18 Бывают ли у вас мысли, которые вы хотели бы скрыть от других?
- 19 Верно ли, что иногда вы полны энергии, так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?
- 20 Предпочитаете ли вы иметь друзей поменьше, но зато особенно близких вам?
- 21 Часто ли вы мечтаете?
- 22 Когда на вас кричат, вы отвечаете тем же?
- 23 Часто ли вас беспокоит чувство вины?
- 24 Все ли ваши привычки хороши и желательны?
- 25 Способны ли вы дать волю своим чувствам и во всю повеселиться в компании?
- 26 Считаете ли вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
- 27 Считают ли вас человеком живым и веселым?
- 28 Часто ли вы, сделав какое-нибудь важное дело, испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?
- 29 Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?
- 30 Вы иногда сплетничаете?
- 31 Бывает ли, что вам не спится из-за того, что разные мысли лезут в голову?
- 32 Если вы хотите узнать о чем-нибудь, то вы предпочитаете об этом прочитать в книге, нежели спросить?
- 33 Бывает ли у вас сильное сердцебиение?
- 34 Нравится ли вам работа, которая требует от вас постоянного внимания?
- 35 Бывают ли у вас приступы дрожи?
- 36 Всегда ли вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?
- 37 Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?
- 38 Раздражительны ли вы?
- 39 Нравится ли вам работа, которая требует быстроты действия?
- 40 Волнуетесь ли вы по поводу каких-то неприятных событий, которые могли бы произойти?
- 41 Вы ходите медленно и неторопливо?
- 42 Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?
- 43 Часто ли вам снятся кошмары?

- 44 Верно ли, что вы так любите поговорить, что никогда не упустите случай побеседовать с незнакомым человеком?
- 45 Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
- 46 Вы чувствовали бы себя очень несчастным, если бы длительное время были лишены широкого общения с людьми?
- 47 Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
- 48 Есть ли среди ваших знакомых люди, которые вам явно не нравятся?
- 49 Можете ли вы сказать, что вы весьма уверенный в себе человек?
- 50 Легко ли вы обижаетесь, когда люди указывают на ваши ошибки в работе или на ваши личные промахи?
- 51 Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
- 52 Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других. Легко ли вам внести оживление в довольно скучную компанию?
- 53 Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
- 54 Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
- 55 Любите ли вы подшучивать над другими?
- 56 Страдаете ли вы от бессонницы?

Чтобы судить по результатам теста о своем характере, необходимо сверить ваши результаты с ключом, приводимым здесь. Ставьте против своего ответа крестик, если ваш ответ совпадает с ответом ключевого списка.

Шкала № 1 да - 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56; *нет* - 5, 15, 20, 29, 32, 34, 41, 51.

Эта шкала вопросов направлена на выявление степени экстраверсии-интроверсии. Если здесь вы заработали свыше 12 крестиков, можно считать, что вы выраженный экстраверт, если менее - интроверт.

Шкала № 2 да - 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Этот ряд вопросов направлен на выявление степени эмоциональной устойчивости или неустойчивости. Отрицательные ответы здесь не учитываются. Если здесь вы набрали менее 12 крестиков, то вы эмоционально устойчивы.

Шкала № 3 да - 6, 24, 36; *нет* - 12, 18, 30, 42, 48, 54 - нет.

Это так называемая корректурная шкала, она позволяет проверить, насколько искренне вы отвечали на вопросы. Если здесь вы набрали свыше 4 крестиков, это означает, что вы были не совсем честны перед самим собой, отвечая на вопросы теста.

Тест «Довольны ли вы собой?»

Говорят, что никакой тест нельзя считать достаточно совершенным. И все же попробуйте, ответив на вопросы этого теста, разобраться, насколько вы подвержены комплексу неудовлетворенности самим собой.

1. Мечтаете ли вы родиться заново и начать жизнь с самого начала? (Да - 4, нет - 16).
2. Есть ли у вас хобби? (Да - 18, нет - 5).
3. Когда ваша работа не ладится, способны ли вы сказать: "Такое может случиться только со мной"? (Да - 6, нет - 12).
4. Радуетесь ли вы, узнав о том, что кто-то вам завидует? (Да - 16, нет - 2).
5. Страдает ли ваше самолюбие, если кто-то отзовется о вас, как о скучном, несимпатичном человеке? (Да - 3, нет - 12)
6. Находите ли вы какое-либо утешение, узнав о том, что с вашим знакомым произошли те же неприятности, что и с вами? (Да - 2, нет - 16).
7. Переживаете ли вы, убеждаясь, что какое-либо дело идет гораздо лучше без вашего участия? (Да - 2, нет - 16).
8. Часто ли к вам приходит желание выиграть большую сумму в лотерею или спортлото? (Да - 4, нет - 20).

9. Учащается ли ваш пульс, когда вы узнаете о том, что ваши родственники или друзья сделали дорогую покупку? (Да - 1, нет - 20).
10. Любите ли высказываться в присутствии большого количества слушателей? (Да - 16, нет - 3).

Подсчитав количество набранных баллов, расшифруйте полученную сумму.

Более 120 баллов. Вы исключительно довольны самим собой. Думается, однако, что вам изрядно не хватает здоровой самокритичности, способности к реальной самооценке. Попробуйте здраво разобраться и оценить это обстоятельство с помощью друзей и близких.

От 60 до 120. Вы в достаточной степени уверены в своих силах, однако вполне избавлены от крайнего самодовольства и самовлюбленности.

Менее 60. Вы себе не нравитесь. Возьмите себя в руки и наберитесь уверенности. Оглянитесь вокруг себя и поразмыслите - не исключено, что вы себя просто недооцениваете.

Задание творческой группе:

1. Написать свои впечатления о занятиях цикла, внести предложения по темам и формам их обсуждения
2. Начать готовить сценарии игр по станциям и дискуссий по обсужденным на занятиях темам

Данный курс ежегодно обновляется, сейчас в разработке дискуссионные занятия об игровой и мобильной зависимости

В основу лекций, бесед и дискуссионных обсуждений легли многочисленные материалы из опыта практических психологов, педагогов и других специалистов. Назовем лишь некоторые источники, так как накопление информации идет постоянно:

1. А.Маслоу Мотивация и личность – Интернет-версия
2. А.Сизанов. тесты и психологические игры. Ваш психологический портрет. – Мн.: Харвест, 2004.
3. В.Тарасов Принципы жизни – Интернет-версия
4. В.Ефимов. Статьи из Интернет: Вторая кожа. Как настроение. Кружева и сети.
5. Дж. О'Коннор, Д. Сеймор. Мастерство коммуникации – Интернет-версия
6. Ди Снайдер "Курс выживания для подростков" – Интернет-версия
7. Е.И. Рогов Как стать взрослым. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
8. И.С.Артюхова. Воспитательная работа с подростками: занятия, игры, тесты. М.: Первое сентября, 2003.
9. Франсуа Де Ларошфуко Избранные мысли и максимы – Интернет-версия
10. Крис Бонингтон Грани приключения. – Интернет-версия
11. Курс выживания для подростков. – Интернет-версия
12. Кэт и Билл Кволс Пойми себя и других. – Интернет-версия
13. Л.Г. Павлова. Спор, дискуссия, полемика: Кн. Для учащихся ст. классов. – М.: Просвещение, 1991.
14. Л.Ф.Обухова Возрастная психология. – Интернет-версия
15. М.В. Ермолаева. Практическая психология детского творчества. М.: МПСИ, 2001.
16. Развивайте дар слова. Факультативный курс "Теория и практика сочинений разных жанров (7-8 классы)" / Сост. Т.А.Ладыженская и Т.С.Зепалова. – 3-е изд., перераб. – М., 1986.
17. Сборник афоризмов Мудрые мысли. – Интернет-версия
18. Толерантность как условие защиты прав ребенка в деятельности детских общественных объединений в школе. ТГПУ им. Л.Н.Толстого, 2002
19. Л.Т.Григорян. Язык мой – друг мой. – М.: Просвещение, 1988.
20. Игры. Обучение. Тренинг. Досуг. – М., 1994.
21. П.М.Гуревич. Человек: Учеб. Пособие. – М.: Дрофа, 1995.
22. К. Платонов. Занимательная психология. – С.-Пб., 1997.