

«ОТ ЗДРАВОВОГО ТОЛКА – К ЗДРАВОВОЙ ЖИЗНИ»



Венера Равильевна Павленко, руководитель Саратовской региональной общественной организации инвалидов «Ты не один», с участниками проекта «От здорового толка – к здоровой жизни» в летнем палаточном лагере «ОПЛОТ-2016». 8 июля 2016 года

**Саратовская региональная общественная организация
трезвости и здоровья**

**«ОТ ЗДРАВОВОГО ТОЛКА –
К ЗДРАВОВОЙ ЖИЗНИ»**

*Из социальных практик работы с подростками
Саратовской региональной общественной организации
трезвости и здоровья*

Саратов
2016

От здорового толка – к здоровой жизни. – Саратов, 2016. – 124 с., ил.

В брошюре представлен опыт работы общественной организации по социальной реабилитации детей, находящихся в конфликте с законом (совершивших правонарушения и преступления).

Брошюра напечатана в рамках реализации проекта «От здорового толка – к здоровой жизни» при финансовой поддержке Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

12 +

Наталья Александровна КОРОЛЬКОВА,
председатель Саратовской региональной общественной
организации трезвости и здоровья, руководитель проекта
«От здорового толка – к здоровой жизни»

ПРОЕКТ, ПРИБЛИЖЕННЫЙ К ЖИЗНИ
*(Трезвый образ жизни как основное условие социализации и
ресоциализации подростков)*

Проjekt «От здорового толка – к здоровой жизни» сложился не случайно. Это своеобразный социальный заказ от очень серьёзной федеральной структуры, которая называется ФСИН – федеральная служба исполнения наказаний. Заказ пришёл от социальных педагогов и психологов ведомства. Этот заказ возник потому, что они имеют дело с детьми, условно осуждёнными, и переживают просто по-человечески за этих ребятшек, они их знают, контролируют их поведение. Но не более того. Они не проводят с ними какие-то дополнительные мероприятия, тем более не организывают с ними какое-то совместное проживание. Наставники условно осуждённых ребят, конечно, наблюдают за ними, но в лучшем случае только беседуют, если в этом возникает необходимость. И их это не удовлетворяло, они пришли к нам для того, чтобы договориться о



*Наталья Александровна Королькова беседует с участниками
проекта перед отъездом в скаутский палаточный лагерь.
4 июля 2016 года.*

совместной работе. Пришли именно в общество трезвости, зная уже о нас, пришли предложить совместную работу. А правильнее будет сказать: они пришли попросить поработать с этой категорией детей в рамках проекта. И мы согласились, создали, разработали этот проект.

Мы в обществе трезвости, создавая разные проекты, как правило, создаём их не на пустом месте, а на базе уже проводимой работы. То есть у нас есть уже долгосрочные проекты, прежде всего это Ассоциация скаутов Саратовской области (это долгосрочный проект общества трезвости), которые работают на объединение подростков в условиях интересной для них жизни, и через это совместное проживание мы продвигаем идею трезвого здорового образа жизни, используя как раз одну из лучших воспитательных методик – скаутскую методику воспитания. К ней мы достаточно удачно добавили нашу трезвенническую идеологию, она органично вошла во всё, что касается скаутинга именно потому, что сам скаутинг был создан как раз для детей, ну, практически брошенных детей, подростков, молодёжи, которой нечем было заняться, которая не имела вектора в своей жизни. Именно для этого российские офицеры ещё столетие назад, в 1909 году, создали первый скаутский отряд в Санкт-Петербурге для того, чтобы готовить молодых людей к осознанной жизни в России, осознанному отношению к своей жизни, к своей роли в жизни страны. Поэтому, когда мы стали разрабатывать проект «От здравого толка – к здоровой жизни», мы как раз рассчитывали включить эту категорию детей, условно осужденных, в свою систему деятельности. Потому что у нас есть и другая целевая категория детей в этом проекте – дети, стоящие на учёте в комиссиях по делам несовершеннолетних, но со второй категорией мы работаем больше двадцати лет, у нас уже есть опыт работы и с теми, которые оказались в приюте, и с теми, которые стоят на учёте и живут в семье, и с проживающими в интернате. А вот опыта работы с условно осуждёнными подростками у нас не было, и поэтому мы, теоретически просчитав, решили их также включить в нашу общую деятельность и заинтересовать их.

Практика проведения проекта показала, что нам необходимо было корректировать некоторые наши дела. Мы ведь предполагали, что столкнёмся с трудностями адаптации ребят к нашим правилам и установкам, но не ожидали, что у этих детей будет практически отсутствовать мотивация к какому-то полезному времяпрепровождению. Зато обнаружилось: у них уже присутствует своя собственная субкультура и отношение к этому времяпрепровождению, и всё это близко к так называемой тюремной романтике. То есть в принципе мы все, кто вокруг этих детей находится, все взрослые, мы их теряем. Мы убедились в том, что эти дети другой жизни и не видели. Их очень удивляло, и порой это удивление было довольно сильным, что есть общественные организации. Они же пришли к нам в общественную организацию, то есть, правильнее сказать, на первых порах их приводили к нам сотрудники службы исполнения наказаний, и ребята увидели общественников, которые могут безвозмездно и добровольно вести работу,

не жалея своего времени, своих ресурсов. Для них это очень удивительно было. И, конечно же, идеология трезвого образа жизни, которую мы продвигаем, для них ещё более удивительна, потому что они к нам поступили уже в таком состоянии, когда нуждаются не в первичной профилактике, то есть в предупреждении, а во вторичной, ведь они являются потребителями тех или иных наркотических веществ, курят практически все, алкоголь и наркотики в их судьбе уже присутствуют. И поэтому для них были удивительными разговоры о трезвости, наша идеология и наш трезвеннический посыл, который мы им несли.

После первой же встречи с условно осуждёнными в нашем Доме трезвости, когда представили им наш проект и объяснили, что, для чего и как будем делать, мы встали перед проблемой, как заинтересовать этих подростков. Мы всегда перед ней стоим, но здесь особенно встали. Всегда, с какими бы группами подростков ни работали, сколько бы ни работали, мы исходим из того, чтобы через интерес, через дело, которое интересно подросткам, донести до них нужную нам информацию, чтобы они могли сформировать свою личность в правильном направлении, сделать правильный выбор.

Когда к нам начали приезжать на наши мероприятия, которые мы организовывали в рамках проектов, дети из группы условно осуждённых, мы как раз столкнулись с тем, что у них мотивация была практически на нуле, и они в открытую нам заявляли: «А мы не хотим ехать с вами никуда, ни в какие палаточные лагеря, нам не интересно идти на ваши мероприятия, нам не нужно всё это». И мы увидели, что и у службы ФСИН тоже нет никаких механизмов воздействия на них хотя бы на первых порах, чтобы мы могли создать мотивацию, чтобы они присутствовали при этом.

Конечно, у всей команды, которая вела проект, очень много усилий ушло на то, чтобы найти реальные подходы к этим подросткам. И поскольку общество трезвости имеет много разных направлений, в том числе и направление работы с людьми, зависимыми от употребления алкоголя и наркотиков, мы работаем и на оказание помощи этим людям, и на реабилитацию, мы дружим с очень многими реабилитационными центрами, партнёрствуем, и когда мы решили подключить к проведению проекта добровольцев из реабилитационного центра «Решение» – это была правильная находка. Потому что была проведена большая индивидуальная работа с каждым условно осуждённым подростком, задействованным в проекте, особенно тогда, когда проходил весенний слёт. Сразу добавлю, что при подборе добровольцев мы учитывали, чтобы у них уже был хороший стаж выздоровления и был опыт работы по реабилитационным программам. То есть они уже являлись волонтерами реабилитационного центра. Не пациентами реабилитационного центра, а именно волонтерами. И это очень важно, потому что умение разговаривать с подростками, правильно подать информацию должно быть очень профессионально выверено. Здесь мы нашли такую изюминку, которую заранее запланировать мы не могли.

И второй хороший момент, который у нас определился, это момент подготовки добровольцев из подростков. По нашей программе «Выбор за мной!» мы готовили добровольцев для работы по профилактике, по продвижению идеи трезвого и здорового образа жизни, проводили большую трениговую работу, вовлекали школьников в организацию и проведение мероприятий, участие в них. Это тоже нам очень помогло, потому что эти ребята так же присоединились к добровольческой работе в проекте «От здорового толка» – к здоровой жизни». И с одной стороны получились у нас добровольцы, которые сами прошли через испытания, имели плачевный опыт, наподобие опыта этих условно осуждённых ребятешек, а с другой стороны – обычные наши подростки из числа граждански активных, как мы называем, общественно озабоченных, умеющих сочувствовать, подготовленных нами для того, чтобы уметь работать с этими ребятами и в плане командообразования, и в плане формирования стрессоустойчивости, и в плане конфликтологии, предупреждения конфликтов. Конечно, всё это проводилось под безусловным методическим и педагогическим контролем со стороны старших организаторов проекта: педагогов, социологов, психологов, социальных работников. Эти две находки – задействовать реабилитантов центра «Решение» и старшеклассников, прошедших подготовку в ходе проекта «Выбор за мной!» по продвижению трезвого здорового образа жизни – помогли нам качественно изменить проект, приблизить его к жизни.

Вся наша работа с детьми в обществе трезвости не сводится к назиданию, хотя и это тоже присутствует. Как мы говорим – главное в воспитании – это совместное проживание с детьми, умение понять их интересы, направить их энергию в нужное русло. Впереди всех действий в проекте была верная информация об алкоголе, табаке, других наркотиках, ведь ребята, как, к сожалению, и большинство наших взрослых соотечественников, считают употребление легальных наркотиков делом естественным и привычным, находятся в плену так называемой «культуры питания», о той «культуре» наука собриология – наука о трезвости – однозначно говорит, что нельзя культурно употреблять наркотик. Эта информация сообщалась участникам проекта «От здорового толка – к здоровой жизни» и в индивидуальных беседах, и в групповых лекциях.

В проекте самое важное – территория трезвости, которую мы организовывали для них: палаточные лагеря, уличные мероприятия, историко-краеведческие игры. Много было краеведческой работы, ведь интерес к малой родине характерен для любого человека, даже самого нелюбопытного. Мы старались привить любовь к малой родине как к своей семье. Полагаю, в ходе проекта нам удалось вывести на качественно иной уровень историко-краеведческую работу с детьми. История земли саратовской очень богата, и мы надеемся, что заронили зёрнышко интереса к нашей истории, ребята и дальше будут изучать «преданья старины глубокой», мы уверены – это работает, надо было видеть, с каким желанием подростки ходили по музею под открытым небом на Соколовой горе.

А пик их интереса к проекту – это наши палаточные лагеря (а в ходе проекта участники проекта были задействованы в двух скаутских лагерях на Волге, «Оплот-2015» и «Оплот-2016», и в палаточном лагере «Иргиз-2016»). Это тот самый формат совместного проживания с детьми, позволяющий педагогам установить доверительные отношения с детьми. Жизнь в лагере помогла педагогам увидеть, что у условно осуждённых подростков есть свои лидеры, к сожалению, взаимоотношения в их группе до знакомства с нами складывались по типу уголовной среды, были у них свои «паханы», свои «смотрящие»... Пребывание в скаутской среде позволило им узнать другой мир, строящийся не по типу банды, а по типу команды: помогать слабому, жертвовать своими интересами ради достижения общей победы. Кстати, во всех играх и конкурсах команда «Легион» (так условно осуждённые называли свой отряд в скаутском лагере) всегда оказывались первыми или вторыми, соревновательный дух сплачивал команду. А наличие в отряде младших детей, из числа стоящих на учёте в комиссиях по делам несовершеннолетних, приучало следить за своей речью, обуздывать язык, исключать столь привычный в их среде мат.

Хотя мы не ставили своей задачей перевоспитывать участников проекта, но за эти полтора года многие благодаря хорошему поведению сняли свою судимость.

Пригодились наши многолетние наработки взаимодействия с нашими партнёрами. А их в проекте «От здорового толка – к здоровой жизни» было много: обществу трезвости помогли такие общественные организации, как Саратовское региональное отделение Общероссийской общественной организации «Офицеры России», Саратовское областное отделение Всероссийской общественной организации «Боевое братство», Саратовское региональное отделение Всероссийской общественной организации «Союз добровольцев России», конечно же, реабилитационный центр «Решение» и многие общественные организации, которые вместе с обществом трезвости в 2015 году, как раз тогда, когда стартовал проект «От здорового толка – к здоровой жизни», объединились в союз «Саратов молодой» для создания трезвой, благоприятной среды обитания для земляков. Их помощь, активное участие в нашем проекте дали возможность улучшить проект. Нельзя не сказать о той большой поддержке, которую оказывали на протяжении этих полутора лет, что длился проект, работники Управления Федеральной службы исполнения наказания России по Саратовской области, наркоконтроля, главного управления МВД России по Саратовской области.

Узнавая об особенностях нашего проекта, многие общественные организации и государственные структуры с удовольствием предоставляли и спонсорскую помощь, безвозмездно оказывали нам услуги. Например, когда мы обратились в музейный комплекс на Соколовой горе, помощь нам была оказана безвозмездно.

Я думаю, что главный результат проекта ещё и в том, что удалось накопить наблюдения и выработать методические подходы к работе с этими

подростками, а это крайне необходимо делать. Мы пришли к тому пониманию, что наша федеральная служба – ФСИН – и служба КДН должны иметь финансируемые программы на проведение профилактики среди именно этой категории ребятишек. Без этой системной работы мы будем терять молодое поколение, и они будут попадать у нас в тюрьмы, что мы и видим, после условного осуждения многие из них получают сроки реальные. Если споткнулся подросток, если не получилось так в его жизни, что рядом оказались достойные взрослые, способные помочь, поддержать и направить, то этот период, когда произошло уже условное осуждение, очень важно заполнить большой профилактической работой, причём вести профилактику вторичную, грамотно и профессионально к ней подходить. И в этой системе профилактики наиважнейшим блоком должна быть профилактика употребления психоактивных веществ, что мы, собственно, и предлагаем по результатам проекта. Надеюсь, будем и дальше продолжать сотрудничать с этой службой, но это сотрудничество общественной организации, но необходим государственный подход к выработке правильных психолого-педагогических программ для работы с этой категорией подростков.

Это можно назвать пилотным проектом, который показал, что мы действуем в правильном направлении. Ну, а в общем-то открывать Америку не приходится, всем без всяких сомнений известно, что макаренковские детские общины с их опорой на традиции, педагогический коллектив как сообщество единомышленников, организацией отношений ответственной зависимости и навыками детского самоуправления были наиболее эффективны для этих ребятишек. Я не говорю, что сейчас, в XXI веке нужно делать именно по образу и подобию...

Что касается работы руками, общего дела и всего прочего: да, это возможно, но это по силам программам именно государственным: организация различных лагерей, в том числе, и с трудовой терапией, но не принудительно, как это делается сейчас, потому что существуют для них определённые места, где они этим занимаются, но это уже после осуждения. Может быть это не всегда будет трудовая терапия, ведь трудовая терапия на добровольной основе вряд ли получится у нас сейчас, а вот что касается того, как мы делали – и проведение лагерей для них, и сбор их вместе, работа с ними в ходе совместного проживания – это даёт очень хорошие результаты. И, конечно же, необходима специальная подготовка психологов и педагогов этой службы. Поэтому мы и выпускаем эту брошюру, надеясь, что весь материал, который мы представляем в ней, будет востребован именно категорией сотрудников, работающих с условно осуждёнными и состоящими на учёте в комиссиях по делам несовершеннолетних. А в нашей организации накопился достаточный опыт именно эффективных методик и программ, которые востребованы сейчас у педагогов любых учебных заведений, любых социальных учреждений, и ещё сейчас мы видим, что такая служба, как ФСИН, тоже может получить от нас вот такую методическую поддержку.

Ольга Васильевна КРЮЧКОВА-ПИЛЯГИНА,
психолог уголовно-исполнительной инспекции Управле-
ния Федеральной службы исполнения наказаний России по
Саратовской области

ТЕРРИТОРИЯ ДОВЕРИЯ

Одной из главных задач, стоящих перед сотрудниками уголовно-исполнительной инспекции (далее УИИ) для несовершеннолетних правонарушителей, является психолого-педагогическая и реабилитационная деятельность, которая должна проводиться с учётом не только возрастных, но и индивидуальных (психологических, социальных и уголовно-правовых) характеристик подростков.

Отличительной чертой данных подростков является повышенный уровень агрессивности как в эмоциональных, так и в поведенческих проявлениях. Ранее они уже имели опыт правонарушений, к ним неоднократно применялись меры административного воздействия, а некоторые несовершеннолетние заключались под стражу. Но в то же время, их возраст является одним из важных переломных жизненных моментов, когда у подростков есть альтернатива: либо закреплять за собой криминальный социальный статус, либо пойти по конструктивному пути личностного развития, стремиться к реализации таких жизненных ценностей, как получение профессии и трудовых навыков, создание семьи, приобретение здоровых интересов и увлечений.

Подростковый возраст – возраст, когда формируются моральные основы, социальные установки, вырабатывается отношение к различным правовым запретам, ведётся поиск пределов допустимого поведения. И, в то же время, существует дисгармония социально-нравственного и физического созревания, повышенная возбудимость, неуравновешенность, импульсивность. Результаты психологических исследований показывают, что у многих из них отмечается затянувшееся социальное созревание личности, которое выражается в задержке в развитии, неустойчивой самооценке, подражании вредным привычкам взрослых (курение, употребление спиртных изделий и т.п.). Эти подростки сложны с точки зрения социального анамнеза.

Отвечая на вопрос, чем они предпочитают заниматься в свободное время, в основном подростки отмечают, что им нравится смотреть телевизор, гулять, проводить время со сверстниками. Многие в своём окружении имеют друзей деструктивной направленности, что способствует их преступному поведению в дальнейшем. Очень редко они проводят свой досуг за позитивными занятиями, такими, как спорт, помощь по дому, у них нет увлечённости чем-то интересным, тем, что именуется иностранным словом «хобби». Они не читают книг, не занимаются ничем полезным, многие проводят



Владимир Васильевич Незнамов из общественной организации «Офицеры России» ведёт занятия по самообороне с участниками проекта. На заднем плане – Ольга Васильевна Крючкова-Пилягина. Палаточный лагерь «Оплот-2016», 8 июля 2016 года.

время за компьютерными играми. У большинства подростков потребности оказались сформированы в сфере удовольствий. Направленность личности на материальные ценности. И не имея возможности удовлетворения своих притязаний законным путём, они совершают преступления.

В связи с вышеуказанными характеристиками, можно отметить, что ресоциализация личности несовершеннолетних осуждённых без изоляции от общества связана, прежде всего, с ценностной переориентацией, формированием у них механизма социально-положительного целеполагания, отработкой устойчивых прочных стереотипов социально-положительного поведения, а создание условий формирования социально адаптированного поведения у осуждённых подростков – это основная задача УИИ и всех заинтересованных ведомств.

Опыт работы УИИ по ресоциализации несовершеннолетних осуждённых без изоляции от общества показал, что положительный результат в этом направлении наиболее эффективно достигается при участии общественных

и гражданских организаций. Причём данное взаимодействие охватывает все стороны жизнедеятельности наших подопечных: это и трудоустройство на летний период, организация интересного досуга, профилактика употребления психоактивных веществ, пропаганда здорового образа жизни, патристическое и духовное воспитание и т.д.

Практика показывает, что в современных условиях необходимы новые средства и методы психолого-воспитательной работы с несовершеннолетними, и одним из первых заинтересованность в совместной работе по социальной адаптации несовершеннолетних осуждённых, преступивших закон, инициировала Саратовская региональная общественная организация трезвости и здоровья, которая подготовила инновационный проект «От здорового толка – к здоровой жизни».

Для привлечения подростков к досуговой деятельности, предлагаемой мероприятиями проекта, пришлось преодолеть устойчиво отрицательную позицию подростков в отсутствии у них желания идти на контакт. Но регулярные встречи педагогов и психологов-наставников с несовершеннолетними позволили преодолеть трудности в общении, создать неформальный механизм сотрудничества. Как результат – создалась комплексная система обеспечения непрерывности социального сопровождения и адаптации несовершеннолетних осуждённых.

По отзывам подростков, мероприятия были информативны, интересны. У ребят появилась возможность пообщаться с интересными и знаменитыми людьми, принять участие в играх и соревнованиях, приобщиться к общественно-полезным делам.

Кроме того, проект помог организовать интересный и полезный досуг, не только в летнее время, но и в течение всего года.

Участие несовершеннолетних в мероприятиях данного проекта показало, что он оказывает серьёзный профилактический эффект. За время реализации проекта подростки, участвующие в мероприятиях проекта, не только не совершили повторных преступлений, но и не были замечены в каких-либо иных правонарушениях. В отношении шести подростков отменено условное осуждение и снята судимость. В отношении двух подростков материалы на досрочное снятие судимости направлены на рассмотрение в суд.

Можно отметить, что подростки стали более открытыми и гибкими в общении, уважительно стали относиться к себе и окружающим, их самооценка понемногу выравнивается. Они научились командному взаимодействию, приобрели навыки и умения, которые помогут им в дальнейшем. И, самое главное, у подростков формируется уважение к закону. На сегодняшний день практически все участники проекта продолжают обучение в различных учебных заведениях, в летний период были временно трудоустроены.

Ребята прошли через испытания, многому научились. А результат – предотвращение нарушений законности подростками и их социальная реабилитация.

Владимир Ильич ВАРДУГИН,
редактор газеты «Вопреки», издание Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья

СОВЕТЫ ПОСТОРОННЕГО

(Краеведение как путь передачи культурных традиций общества подросткам из социально неблагополучных семей)

В апреле 2015 года Саратовская региональная общественная организация трезвости и здоровья совместно с Управлением федеральной службы исполнения наказаний (УФСИН) начала проект по ресоциализации условно осуждённых подростков. Проект назвали «От «Здорового толка» – к здоровой жизни». Почему «Здоровый толк» – в кавычках? Так именуется цикл лекций и занятий в школах, проводимых активистами «Трезвого Саратова», справедливо рассудивших, что одна единственная беседа о трезвости малоэффективна, а знакомство с лекторами на протяжении нескольких месяцев и совместное проживание со старшеклассниками в ходе занятий дадут возможность увлечь идеей трезвости подростков.

На тот же эффект рассчитывают и ведущие проекта «От «Здорового толка» – к здоровой жизни». Мне, как выпускающему газету «Вопреки», издание общества трезвости, поручили освещать ход проекта, я, присутствуя на всех мероприятиях, не участвовал в воспитательном процессе, наблюдая со стороны все перипетии ресоциализации, а со стороны виднее нюансы, поэтому и назвал я свои заметки «Советы постороннего».

Готовясь к проекту и составляя план мероприятий, беседуя с педагогами, коим предстояло вести тренинги и беседы со столь сложным контингентом, как условно осуждённые подростки, Наталия Александровна Королькова, председатель Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья, знала, что впереди ждёт нелёгкая работа. И тем не менее трудности, с которыми столкнулись буквально с первых минут реализации проекта, оказались непредсказуемыми, они заставляли переставаться на ходу. Ну кто мог подумать, что на первую встречу в Дом трезвости офицеры УФСИН смогут привезти меньше десятка подростков? Оказалось, что у них нет механизма сбора своих подопечных, офицеры могут только предлагать подросткам, стоящим на учёте, поехать с ними на лекцию, а подростки имеют право не соглашаться на это предложение, что и сделали большинство условно осуждённых в апреле 2015 года, на которых рассчитывали, что они составят костяк будущей группы. Это потом уже офицеры нашли ключик к сердцам ребят, и явка стала лучше.

Первая встреча прошла 8 апреля 2015 года. Стороны изучали друг друга. Педагоги знакомили ребят с предстоящими мероприятиями, самый

интересный из которых, по мнению взрослых – выезд в палаточный скаутский лагерь в июле. Для детей же (им хотя уже без малого восемнадцать, однако по мироощущению они ещё дети) скаутский лагерь – пустой звук, и педагогам пришлось собрать всё своё красноречие, чтобы живописать увлекательность жизни на природе. И всё равно мало кто из ребят изъявил желание ехать в лагерь. Первый приступ, можно сказать, не удался, зато педагоги смогли составить представление о своих воспитанниках, живущих как бы в параллельном мире: у них свои приоритеты, своя шкала ценностей, порой прямо противоположная той, к которой стремятся привести своих подопечных педагоги. Так, один парнишка, разоткровенничавшись, заявил, что готовил себя к карьере... вора в законе, и только встреча с отцом (тот не живёт в семье) убедила мальчишку, на какой скользкий путь он едва не вступил. После беседы с отцом, бойцом спецназа, парень мечтает поступить в спецназ!

Среди тех, кто пришёл в тот день в Дом трезвости, большинство осуждены за воровство, за грабёж, совершённых, как они сами говорят, «не знаю почему», «не подумал». Вот о том, как заставить их задуматься, и шла речь на круглом столе педагогов, собранном в Центре социальной помощи семье и детям г. Саратова 16 апреля 2015 года. «Вот эта форма, когда мы берём



Людмила Геннадьевна Тиханова из реабилитационного центра «Возвращение» с участниками проекта Алиной Фатыховой и Славой Игнатьевым. Палаточный лагерь «Иргиз-2016». 4 августа 2016 года.

ребят из одной социальной группы и погружаем их в совершенно другую, создаём им другие условия для жизни – это для них является колоссальным элементом воспитания, – заметила Марина Геннадьевна Лотарёва, координатор программы «Фарватер» регионального центра «Молодёжь плюс». А педагог-психолог Екатерина Михайловна Кольдешевская обратила внимание на такую особенность: «Я на своей практике убедилась в том, что для таких детей очень важно понять, что есть какая-то другая сторона жизни, и они очень часто искренне удивляются, что я считаю, что добрых людей в мире больше». Ольга Васильевна Крючкова-Пилягина, психолог отделения психологического обеспечения уголовно-исполнительной инспекции УФСИНа, как никто знает своих воспитанников: «У наших подопечных негативный социальный опыт сформировал нелёгкие характеры, многие из них не любят учиться, ничем не увлекаются, разве что смотрят телевизор, играют в компьютерные игры и слоняются бесцельно по городу. Но работать с ними надо, и мы надеемся, что сотрудничество с обществом трезвости будет плодотворным». По какой методике будет строиться работа в проекте, пояснил педагог Андрей Николаевич Аверьянов: «Главное в скаутской методике воспитания – суметь захватить характер ребёнка, пока не охладел его энтузиазм, и направить его на общественную пользу».

«Суметь захватить характер...» Большинство условно осуждённых – из неполных семей, безотцовщина, да и в школе мужчина-педагог – редкость. Анализируя все встречи в рамках проекта, ещё раз убеждаюсь: подросткам не хватает крепкой мужской руки, которая бы направила, поддержала. Даже те из ребят, которые бравировуют своей независимостью, демонстрируют нарочитую свободу от влияния педагогов, преображаются, когда к ним обращаются мужчины. 27 февраля 2016 года в школе № 10 г. Саратова мы проводили соревнования по программе «Во славу Отечества», среди команд была и составленная из участников проекта «От «Здорового толка» – к здоровой жизни». Надо было видеть, как подтянулись парни, когда строевую подготовку с ними проводил Андрей Михайлович Демченко, руководитель общественной организации «Офицеры России». Они беспрекословно выполняли все его команды «Налево!», «Направо!», «Кругом!», и было заметно, что истосковались по дисциплине, по тому человеку, который бы направил их, как говорится, на путь истинный.

Вспоминается, как товарищ Демченко по общественной организации Михаил Владимирович Круглый 14 ноября 2015 года в Доме трезвости на тренинге по сборке и разборке автомата подошёл к одному подростку из числа условно осуждённых и приобнял его за плечи, вдохновляя вступить в соревнование с двенадцатилетним мальчишкой из спортклуба, который играючи разбирает и собирает автомат Калашникова. Подросток поначалу хорохорился, дескать, и зачем мне это? Но офицер тактично взял его «на слабо», и тот с неподдельным интересом стал вникать в процесс, оглядываясь, между тем, на Михаила, и тот помог ему преодолеть трудности.

Делать ставку на сильные личности – такую задачу поставила себе Наталия Александровна Королькова, по её приглашению к участникам проекта приходили офицеры из МЧС и наркоконтроля, активисты общественных организаций «Союз добровольцев России» и «Трезвый Саратов». 28 апреля 2015 года к нам в Дом трезвости пришёл для встречи с ребятами интересный собеседник. «Эльдар Александрович Клочков», – представился крепкого телосложения немолодой уже мужчина, с волевым лицом, уверенный в себе. Он сразу же приковал внимание подростков тем, что говорил просто и ясно, заметив: как и у большинства его сверстников, рождённых во второй половине XX века, детство его было омрачено пьянством отца. Жил он в Казани и ещё на школьной скамье мечтал стать... режиссёром. Забегая вперёд, скажем: мечта его осуществилась, он и сейчас – режиссёр необычного театра, однако путь к осуществлению задуманного оказался долгим. Судьба делала резкие повороты: Минская школа комитета госбезопасности, работа в Саратове в роли куратора над всей художественной самодеятельностью. Партия сказала: «Надо перейти на преподавательско-административную работу», и он несколько лет был заместителем директора по воспитательной работе в саратовском профтехучилище № 51. А на досуге – занимался спортом. «Я ушёл в спорт, – с юмором вспоминает те годы Эльдар Александрович, – двенадцать лет проклякал (сей глагол он произвёл от восклицания каратистов: «Кия!» – В.В.), у меня чёрный пояс. Стало неинтересно – создал свой театр боевых искусств «Бусидо» на базе Дворца культуры «Рубин».

Театр не простой, а соединённый со... спортом. «У нас не просто показательные выступления – целый спектакль, – поясняет Клочков. – Карате, ушу, горица – русский рукопашный бой, – французская борьба».

Будучи руководителем театра, Эльдар Александрович, как он говорит, «заработал второй чёрный пояс по кино – по фехтованию японским мечом».

Пришёл в Дом трезвости Эльдар Александрович не за тем, чтобы похвастать своими театральными и спортивными достижениями, а для того, чтобы набрать новых учеников. «Мне интересно сейчас создать новую экспериментальную группу по спортивным показательным выступлениям». На предложение желающих прийти к нему в зал на улице Кутякова посыпались уточняющие вопросы: что за зал («нет, не футбольный, есть несколько станков – силушку покачать»), как можно записаться в театр («кто надумает – обращайтесь к Наталии Александровне»).

От Клочкова так и веяло положительной энергией. И, полагаю, ребята поверили его утверждению: отвечая на вопрос, как же он снимает стресс, если не пьёт и не курит (известное заблуждение, что без горячительного нельзя нервы успокоить), Эльдар Александрович сознался, что он – сладкоежка, и для разгрузки, подкрепившись тортом или пирожными, спешит, как он назвал, «к своему восьмидесятикилограммовому другу – мешку в спортзале; пару часов позанимаюсь – и стресса как не бывало!».

Завоевал столь сложную аудиторию Эльдар ещё и тем, что не только складно говорил, но и показал приёмы, с помощью которых даже слабые девушки могут дать отпор хулиганам.

К чему я так подробно остановился на встрече Элдара с участниками проекта? Чтобы подчеркнуть: «трудные подростки» жаждут дела, а слоняются по городу потому, что сами не умеют (их этому никто не научил) организовывать своё время.

«Делу – время, потехе – час». Я заметил, что с условно осуждёнными тогда выстраивается диалог, когда каждая минута общения расписана: кто что делает, за что отвечает. И если верна поговорка «Все пороки – от безделья», то и искоренять их нужно постоянной занятостью. С 28 марта по 30 марта 2016 года для участников проекта проводился региональный патриотический слёт «Во славу Отечества», организованный Саратовской региональной общественной организацией трезвости и здоровья в партнёрстве с Управлениями ФСИН и ФСКН по Саратовской области. Проводился сбор в детском оздоровительном лагере «Дубрава» Татищевского района. До места добирались на двух автобусах. Первым прибыл тот, в котором приехали условно осуждённые (на сбор позвали также ребят из приютов), и чтобы они не маялись бездельем, ожидая второй автобус, Сергей Александрович Юшкин, воспитатель из УФСИНа, сразу же достал футбольный мяч, предложив парням «прорепетировать» предстоящий матч между сборными России и Франции.

Дух состязательности – надёжный помощник воспитателей. И в летних палаточных лагерях, и на весеннем сборе, на всех соревнованиях, где участвовала команда уфсиновцев, она непременно занимала призовые места. И если случалось, что кто-то на этапах состязаний вдруг начинал лениться, то его одёргивали товарищи: «Ты же подводишь команду!» Надо сказать, что они к игре относятся вполне серьёзно. Есть такая игра – сражение на тямбарах (мягких поролоновых дубинках), придуманная скаутами. Так «трудные» мальчишки добывали очки настолько яростно, что измочаливали те самые тямбары! Ольга Васильевна Крючкова-Пилягина после завершения смены в лагере «Оплот-2015» делилась своими впечатлениями: «К играм наши подопечные относятся серьёзно и ревностно следят, чтобы всё было по-честному, чтобы судьи по правилам судили. И сами не жульничают, стремятся выигрывать, уважая соперников. Эти пять дней сблизили педагогов с ребятами, знаете, когда ешь из одного котла, это вызывает доверие, и многие наши воспитанники оттаяли душой, рассказывают о себе, делятся сокровенным».

А видели бы вы, как они гонялись по лесу, играя в лазертаг 3 октября 2015 года на специальном полигоне на территории бывшего авиазавода. На награждении (а сладкие призы – шоколадки – достались всем, естественно, победителям – в большем размере) Наталия Александровна Королькова коснулась темы судьбы тех, кто участвует в нашем проекте по

ресоциализации подростков. «Мы надеемся на то, что для вас немаловажно быть сильными, умелыми, ловкими, это пригодится в жизни в любом случае. Надеюсь, что это пригодится в добрых делах. Уверена в этом! Мы готовы вам помочь сделать правильный выбор к доброму поближе. Вы понимаете, как важен командный дух. Никогда без команды ничего не достигнешь, ничего не сделаешь. И своя команда должна быть. Но именно команда, а не – банда. Есть разница между командой и бандой? – спросила Наталия Александровна, и на стройный хор поддержки ребячьих голосов: «Да! Есть!», «Конечно!» разъяснила разницу: – Команда – это взаимное уважение, это взаимоподдержка, когда слабый попросит помощи у сильного, а сильный поможет. И когда ты понимаешь, что один ты многого можешь достичь, но если надо поддержать слабого, то ты поддержишь, а не будешь рваться вперёд. Командный дух важен всегда. И вы сегодня работали в команде. Дай Бог вам, чтобы у вас в жизни было то окружение, которое будет вас поддерживать, а не наоборот».

В ходе реализации проекта Наталия Александровна нашла тех, кто может поддержать участников проекта, к мнению которых условно осуждённые прислушиваются по схожести судеб. Я говорю о парнях и девушках, проходящих реабилитацию в реабилитационном центре «Решение». Полина Мацуто, Андрей Дьяченко, Настя Орлова, Роман Бояров, Андрей Сверщевский, Виталий Семикопенко из числа выздоравливающих, им есть чего рассказать, на собственном примере показать, как коварны наркотики. Казалось бы, главное – донести информацию, однако не менее важно, из чьих уст её услышат. Марина Владимировна Чеснок, педагог реабилитационного центра «Надежда» из города Энгельс, рассказала о реакции её подопечных на фильм о вреде наркотиков и на встречу с волонтерами из «Решения»: «Они сказали, что когда смотрели видео про наркоманов, фильм не производил на них никакого впечатления, а вот непосредственно живой рассказ их затронул и они задумались. Вот, казалось бы, то же самое фиксирует камера в фильме, а эмоций живых нет, и они говорят: «Мы смотрели много раз и никакого впечатления, а сейчас вот для нас сильное впечатление». – «То есть урок трезвости для них оказался впечатляющим?» – «Да, да. А ребята из «Решения»... «Я никогда, – говорил один из тех, кто выступал перед детьми, – не получал столько радости от общения, как за эти три дня». У них есть опыт, как взлетать, как преодолевать зависимости, а теперь они взлетели на эмоциях, рассказывая о своём преодолении».

Преодоление... Они не привыкли работать над собой, и не плыть по течению, а научиться управлять своей жизнью их подталкивают не столько лекции и наставления, сколько живой пример, разговор, обращённый не к толпе, а лично к тебе, от сердца к сердцу. Именно так вёл работу с условно осуждёнными волонтер из «Трезвого Саратова» Алексей Александрович Воробьев в лагере «Оплот-2015». Он проводил одну из площадок в игре «Ключи здоровья», рассказывал о мифах, коих много (специалисты-собиологи

насчитывают свыше пятидесяти!) вокруг алкоголя и табака. Рассказывал и смотрел, как отпечатывается доставленная им информация в сознании подростков. А потом как бы невзначай, в личной случайной беседе, так, что собеседник и не подозревает, что его «прокачивают по трезвости», продолжал разговор, начатый в игре. И диалог продолжался и после закрытия лагеря – уже с помощью компьютерных технологий: Алексей вступил в переписку с теми, кому оказалось интересным беседовать с ним. И результат не замедлил. В августе, приехав в Дом трезвости (Воробьёв живёт в Красноармейске), он сообщил мне: «Марину из Ртищева помните? Бросила курить!» Не один день переписывался Алексей с девушкой «ВКонтакте», отвечал на её вопросы, убеждал. Вообще, повезло тем, кто попал в поле его зрения: Воробьёв не жалеет времени и сил для индивидуальной работы, и он не назидает, а даёт философскую подкладку к тем действиям, к которым подвигает своих подопечных. Говорит о таких вещах, о которых они не слышали и даже не подозревали, что они есть. К примеру, о философии трезвости, о её структуре. «Про химическую трезвость все знают, но самое трудное – достичь второй составляющей – здравомыслия или целомудрия, – говорит Алексей Александрович. – Это – духовный альпинизм, ни на секунду нельзя останавливаться!»

«Хорошо говорить, но как заинтересовать тех, кому ничего не интересно?» – скажет скептик. Но ведь так не бывает, чтобы человек оказался совсем пустым. Наш земляк писатель Лев Кассиль замечал: «По-моему, кто не любит свой город, где сам родился и вырос, так города, где другие родились, он совсем уже не полюбит. Что же он тогда, спрашивается, любит на земле?» Вот этот интерес к родному и может стать тем звеном, ухватившись за которое, можно вытащить казалось бы ко всему равнодушного подростка. Признаться, когда 31 октября 2015 года подопечных УФСИНа пригласили на традиционную краеведческую скаутскую игру, я опасался, будут ли им интересны задания: отыскать на улицах города места, связанные с жизнью наших знаменитых земляков. Напрасно волновался. Надо было видеть, с каким интересом вникали они в смысл слов, коими зашифрованы адреса, и как целеустремлённо бежали, когда их озаряло: «Да это же вон там, у Липок!» Краеведческая игра была построена так, что прежде надо было помозговать, чтобы найти ключик к решению задачки. Помнится, еле успел я за «добрыми молодцами», которые разгадали очередную загадку, проложив свой маршрут до ротонды на Бабушкином взвозе. А там скаут из лицея № 15 Валерия Стрелкова показала им психологические тесты. Надо сказать, тесты сложные, я бы не ответил на них. Фотография на память (и для подтверждения посещения станции для жюри) – и мальчишки побежали в гору, искать ответ на вопрос о том, где у нас «поют песни, а рядом дух и сила вместе». Дух и сила – это стадион «Динамо» («в здоровом теле – здоровый дух»). Я полагал: песенный дом – это филармония, некоторые отряды назвали консерваторию, правильный же ответ, по задумке авторов

игры – колледж искусств. Что ж, они учтут шероховатости при подготовке следующих игр, ведь дети только начинают осваивать тот замечательный простор «меж небом и Волгой», который зовётся Саратовом, чья история ещё подарит юным землякам неисчислимое множество открытий.

Пожалуй, одно из самых ярких открытий из истории земли саратовской ждало ребят в палаточном лагере «Оплот-2016» 1 июля. В этот день к ним приехал Владимир Иванович Кузичкин, ветеран Байконура, в памятный день 12 апреля 1961 года обслуживавший радиоаппаратуру, отвечающую за доставку врачам сведений о здоровье космонавта с борта «Востока». Владимир Иванович рассказал о своих встречах с Юрием Алексеевичем, о своей работе на космодроме. Беседа та проходила всего в семи километрах от Гагаринского поля, и как было устроителям лагеря не преподать урок краеведения: старшие ребята совершили поход к обелиску на месте приземления первого космонавта.

А на следующий день – снова встреча с историей родного края. Вечером в лагерь приехал Евгений Васильевич Борисов, кинодокументалист с Нижне-Волжской студии кинохроники. Почему вечером? Чтобы показать свой новый фильм «Улица Московская». А после премьеры фильма – разговор о нашем замечательном городе, вечер вопросов и ответов, гость больше часа беседовал с детьми. 2016 год – год российского кино, устроители лагеря подкорректировали этот слоган, каждый вечер предлагая ребятам фильмы краеведческой направленности.

Ну, а поездка в Пугачёв – это тоже ведь урок краеведения. Возможно, участники проекта «От «Здорового толка» – к здоровой жизни» долго бы не попали на берега Большого Иргиза, если бы не выезд в палаточный лагерь «Иргиз-2016». Поездку туда надо было заслужить своей активностью в лагере «Оплот-2016». Команда «Легион», составленная из подопечных Ольги Васильевны Крючковой-Пилягиной, поехала в заволжские степи почти в полном составе, один парнишка не смог, устроившись на работу, а остальные с желанием участвовали и в пугачёвском лагере. Если сравнивать выезд в палаточные лагеря в 2015 и 2016 годы, то это – небо и земля. В первый год даже по манере поведения, по жестам, по настроению можно было безошибочно определить, кто есть кто: это – скауты, а это – из команды УФСИНа. В 2016 году зримой разницы уже не было, произошло то, что и называется на языке педагогике – ресоциализация. Заметна она и в тех ответах, которые прозвучали из уст «легионеров» по завершении смены в «Оплоте-2016»:

Артур Афанц, выпускник вечерней школы № 9 Заводского района: «Лагерь понравился тем, что здесь мы встречались с интересными людьми. И не только с теми, что к нам в лагерь приезжали. Даже среди ребят нашёл интересных знакомых». – «Кого, например?» – «Да вот Апреса Авакяна встретил. И Диму Фаткина, и Андрея Киреева».

Апрес Авакян, студент колледжа строительства мостов и сооружений: «Здесь мы всё время были заняты, и заняты таким образом, что нужно было

работать в команде. Больше всего поразила встреча с инвалидами, когда показывали ролик о том, как с моста прыгали и разбивались насмерть мальчишки – это о многом заставляет задуматься, о том, что пьяному море по колено, он не думает ни о чём».

Андрей Киреев, город Саратов: «Рассказ парней из реабилитационного центра «Решение» понравился, о том, как они перестали употреблять наркотики. Одно дело, когда по телевизору смотришь, другое – когда слушаешь так, можно вопросы задавать».

Вопросы задавали себе и нам ребята и после смены на Иргизе. Размышления учащегося энгельского техникума Дмитрия Наумова (осваивает ремесло сварщика) о том, как лучше организовать палаточные лагеря – это ли не свидетельство того, что им не всё равно, что жизнь с нами они воспринимают уже не как одолжение, не как причуду воспитателей, а как кровное дело: «Наверное, зря такой большой отряд сделали, больше сорока человек. В «Оплоте» мы были одни (имеется в виду – «взрослая» команда подростков, участников программы «От здорового толка – к здоровой жизни» – В.В.), все друг друга знаем, а тут много мелких, им интересно играть, а нам...

– А что, тебе так ни одна игра не понравилась?

– Понравилась «Переправа», это надо по верёвкам через овраг перебираться.

– С кем-нибудь не из «Легиона» подружился?

– С Беркутом. Классный парень!

Беркут – скаутское имя Андрея Баженова, он в отряде помогал маме, руководителю отряда Вере Викторовне Баженовой. Второй педагог в «Саратове» – Людмила Геннадьевна Тиханова из реабилитационного центра «Возвращение». Она подозвала двух своих воспитанников – шестиклассницу Алину Фатыхову и десятиклассника Славу Игнатьева. Они этим летом впервые отдыхают в скаутском лагере, потому и впечатлений – море.

Алина Фатыхова: «В лагере мне всё интересно! Вчера вот «Миссия спасения» была, я нашла пострадавшего, нужно было записку прочитать и расшифровать, где находится «раненый». Мне нравится разгадывать. Была у нас такая игра – «Крокодилчик», там тоже нужно разгадывать слова, у меня получалось.

Вячеслав Игнатьев: «Вы спрашиваете, какие испытания я проходил? Никакие (имеются в виду испытания, которые скауты сами себе назначают, закаляя характер: побыть день с завязанными глазами, или связанными руками; день промолчать и т.п. – В.В.). Хотя.., – Слава на секунду задумался: «Природа испытывала конкретно...»

Поняв, что речь зашла о ливне, обрушившемся на лагерь 2 августа, спрашиваю:

– Твою палатку затопило?

– Нет, я помогал друзьям.

– А с кем ты здесь подружился?

– С Мишей Фроловым. С Владом Демагиным. С ними играли в игру «Миссия спасения», это на командообразование, тренировались спланиваться. Я отыскал вот её, – кивнул на стоящую рядом Алину Фатыхову.

– А, по легенде она заблудилась! – подсказал я.

– Нет, она на самом деле ушла в лес, и мы её искали.

– Ну, ей простительно, – заступилась за девчонку Людмила Геннадьевна. – Она же первый раз в лес попала.

«Жалко, что не было «Охотников за приведениями» (скаутское испытание: ночью в лесу нужно пройти по трассе, её контролируют педагоги, о чём не знают испытуемые, и не испугаться «привидений», их роль исполняют скауты). Я бы не испугался!» – уверил меня Слава Игнатьев. Зато он сдал скаутский минимум, значит, в скаутском полку прибыло.

Валерий Гурьянов из отряда «Саратов» (в лагере «Оплот» был в отряде «Легион»), участник программы «От здравого толка – к здоровой жизни», рассуждал по-взрослому, разбив свой ответ на плюсы и минусы: «В «Оплоте» было больше движения, это плюс. Здесь плюс – чистый воздух, хорошая погода, дождь такой прошёл! (наверное, ливень, затопивший стоянку отряда и заставивший потрудиться, спасаясь от стихии, воспринялся как приключение – В.В.). А минус здесь – нет дискотеки, вот в «Дубраве» была каждый день («Дубрава» – весенний скаутский лагерь в Вязовке Татищевского района – В.В.). Мне очень понравилось играть в лазертаг, вечерний бег, бег по станциям, игра «Миссия спасения».

«Слова назидают – примеры влекут». Эта мудрость древних оказалась тем фундаментом, на котором строится воспитательный процесс в проекте «От здравого толка – к здоровой жизни». Познакомить условно осуждённых с сильными личностями, увлечь их в диалог с ними, а там – дело времени, постепенно, шаг за шагом воспитуемые будут осознавать, что есть иные ценности, другой отсчёт времени, гораздо более интересный, и почему бы не попробовать самому перейти в иное измерение? Процесс этот, повторюсь, неспешен, свершается не вдруг, потому-то наш проект был растянут на полтора года: чтобы прорастить семя добра в душе подростка и дать окрепнуть росту.

Андрей Николаевич АВЕРЬЯНОВ,
педагог, методист Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья

МЕТОДЫ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ

Часть первая: Теория

Глава 1: Яблоко от яблони...

Немного альтернативной истории. Представьте себе Райский сад в начале времён. Совсем юные Адам и Ева развиваются, узнают мир, чувствуя себя центром мироздания. Им можно всё – запретов пока нет. Они веселы и беззаботны, верят всему, что говорят старшие, и совершенно не готовы к сомнениям и преодолению трудностей, которых для них просто не существует. И вот их подводят к Древу познания добра и зла и дают первый запрет – не есть яблоки с этого дерева. Даже не пробовать. Дескать, яблоки – это яд. Дети легко соглашаются, ведь они полностью верят взрослым.

Проходит совсем немного времени, и появляются первые сомнения. Адам и Ева обращают внимание на то, чего раньше просто не замечали – все вокруг едят эти яблоки и становятся веселее. Мало того, каждый праздник тот, кто запретил, собирает вокруг себя своих помощников-ангелов, на стол ставятся несколько корзин с райскими яблоками, и каждый из собравшихся поднимает яблоко, желает всем здоровья и долгой жизни, и надкусывает его. А потом ещё и ещё, пока все корзины не оказываются пустыми. И никто из собравшихся даже не думает умирать от этих ядовитых яблок, наоборот, все становится веселее и общительнее. Адама и Еву всегда зовут на эти праздники, угощают всякими сладостями, но яблоки не дают – нельзя, яд. Правда, иногда, ближе к концу пира, кто-нибудь из гостей под весёлый смех остальных протягивает Адаму яблоко и убеждает попробовать: «Ты же мужик, и уже почти взрослый. С одного раза ничего не будет.» И даже тот, кто запретил, весело смеётся вместе с остальными и подбадривает: «Ну, кусни-кусни. Только немножко». Но Адам пока держится, боясь яда.

Каждый Новый год все обитатели Райского сада собираются вместе и ровно в полночь поднимают яблоки. А тот, кто запретил, выходит к ним тоже с яблоком, поднимает его и поздравляет всех. И затем, в едином порыве, все одновременно надкусывают свои яблоки. Смотрится красиво. Адаму и Еве дают по вишенке, и они тоже вместе со всеми надкусывают их. Но это им не нравится – они хотят быть как все, подражать умным и сильным взрослым. Адам пытается разрешить свои сомнения, спрашивая остальных, почему яблоки ядовиты только для них с Евой. Взрослые отмахиваются:

подрастёшь – поймёшь. Но ждать взрослости ещё долго, а решать надо сейчас – можно ли всё же есть эти яблоки или нет. Наконец, Адам принимает решение и пытается заставить себя забыть об этой проблеме до того, как вырастет.

Но не тут-то было. Чуть ли не каждый день на уроках Райской школы им с Евой говорят, что райские яблоки ядовиты. Да, они порой вкусны, делают человека раскрепощённым, но если несколько лет их есть помногу, не зная меры, то можно потерять человеческий облик и даже умереть. Адам и Ева внимательно слушают и решают, что, когда вырастут, будут есть райские яблоки в меру, только по праздникам, ну и иногда под хорошее настроение. Как подавляющее большинство взрослых. Они уже видели Свинью, валяющуюся в грязи, и теперь понимают, что та ела слишком много яблок. Но они же не свиньи, а люди, и никогда не превысят меры.

Адам и Ева с нетерпением ждут взросления, того волнующего момента, когда им можно будет вместе со всеми остальными обитателями Райского сада взять с праздничного стола яблоко и надкусить его. Они много раз в своих детских играх воображали себя взрослыми с яблоками в руках. Вот они поднимают яблоко, кусают его и сразу становятся такими же умными, сильными и весёлыми, как их кумиры. Но до воплощения их мечты придётся ждать ещё несколько долгих лет. Делать нечего, приходится смириться и считать дни до совершеннолетия. До вожделенных яблок.

Словно в насмешку над попытками Адама и Евы забыть о своей неполноценности, в коридорах Райской школы и на деревьях Райского сада развешаны многочисленные плакаты, призывающие всех, в том числе и взрослых, не есть яблоки слишком часто и не становиться свиньями. На плакатах изображены сочные дразнящие вкус яблоки, перечёркнутые красной чертой. Они безмолвно смеются над детьми, напоминая им, что такие прекрасные яблоки будут запрещены для них ещё несколько лет. А многочисленные праздники с яблоками, несмотря на обилие антияблочных плакатов, продолжают по-прежнему. В них с удовольствием принимают участие даже райские учителя, пугавшие вредными последствиями употребления яблок.

А тут и одноклассники Адама и Евы – зверята такого же юного возраста, начинают хвастаться, что уже попробовали райские яблоки, и с ними ничего плохого не случилось. Наоборот, появились задор и кураж. И вот уже, отмечая дни рождения, эти одноклассники втайне от взрослых приносят яблоки и угощают гостей. Мало того, те, кто пытается следовать запрету и провести праздник без яблок, подвергаются насмешкам и оскорблениям: мол, маменькин сынок, трус, жадина и т.д. В классе они сразу теряют друзей и оказываются изгоями. На выпускной вечер райской школы уже сами взрослые покупают несколько корзин яблок и выставляют их на праздничный стол. Да, детям нельзя, но ведь такой праздник раз в жизни бывает – как же его не отметить яблоками?!

Адам смотрит на одноклассников – все, кроме них с Евой, с удовольствием едят яблоки. Все! Кроме них! Присутствующие здесь же учителя не делают никаких замечаний и чокаются с детьми, желая им здоровья и жизненных успехов. Уже повеселевшие одноклассники начинают обидно шутить над Адамом и Евой, упрекая их в трусости. Ева не выдерживает насмешек и берёт со стола яблоко. Насмешки сменяются одобрительными возгласами детей и учителей. Ева робко подносит яблоко ко рту и надкусывает его. Вкус неприятный, но можно потерпеть, лишь бы не смеялись. Кусает ещё. За столом раздаётся гром оваций. Все вокруг поздравляют Еву с тем, что она стала взрослой. Еве становится радостно – она теперь такая, как все, как её одноклассники, как любимые учителя и даже как великий и непогрешимый тот, кто запретил. Вместе со всеми она смеётся над трусостью и наивностью Адама, верящего в детские сказки о ядовитых яблоках.

Адам растерян. Он остался один. Один в целом мире, употребляющем яблоки. Кто же прав? Он, робкий и наивный, противостоящий всему миру в стремлении выполнить запрет, или все остальные, благополучные и успешные? Вряд ли он может быть умнее всех, умнее своих учителей и даже умнее того, кто запретил – ведь тот тоже ест эти якобы ядовитые яблоки! Они знают то, чего не знает он. Они, в отличие от него, умеют различать добро и зло. Благодаря яблокам! Если бы только он был полностью уверен в своей правоте, если бы умел отличать добро от зла, он бы пошёл до конца. Несмотря ни на что! И пусть бы весь мир смеялся над ним, но он бы не предал своих убеждений! Но уверенности нет, а есть лишь сомнения.

Быть одному страшно. Очень страшно. Вокруг в зажигательных танцах веселятся его сверстники, и даже Ева, обычно спокойная и рассудительная, сейчас энергично отплясывает под восхищённые вопли одноклассников. А он тихо сидит в углу зала, стараясь никому не попадаться на глаза, чтобы не вызвать новый град насмешек. Так что же всё-таки делать? Быть героем в своих глазах и идиотом в глазах остальных? Или всё же попробовать яблоко? Совсем чуть-чуть. Только для того, чтобы не смеялись одноклассники. Только для того, чтобы научиться отличать добро от зла. Только лишь один разочек...

... Змей-искуситель нежился на морском пляже и лениво обдумывал, как в честь его триумфальной победы сделать надкушенное яблоко символом жизненного успеха. Он мог себе позволить этот многолетний отпуск. Всё, что он попытался бы сделать ценой невероятных усилий, делалось без него. Руками ангелов и всех этих честных жителей Райского сада. Руками того, кто запретил. А какая эффективность! Стопроцентный охват! В своих самых дерзких планах Змей не мог мечтать и о половине такого успеха! Надо будет ещё кампанию против наркотиков запустить! Не беда, что про них пока никто в мире ничего не знает! Узнают из антинаркотической пропаганды. И обязательно захотят попробовать. Интересно, смогут ли в раю снова добиться такого же результата?

Глава 2: Молодёжь меняет мир

Итак, наиболее распространённые сейчас методы профилактики, основанные на запугивании детей страхом смерти, не работают так, как бы мы хотели. Точнее, работают совсем не так, как бы мы хотели. Ребёнок абсолютизирует ценность своего существования и считает себя вечным. Да, он знает о старении и смерти, но верит, что пока он живёт, учёные изобретут бессмертие. Угрозы, что употребляя алкоголь, он когда-то там, через много-много лет, может умереть, не способны его сильно испугать. Придя в этот мир, он хочет как можно больше узнать о нём, попробовать всё и получить свой собственный опыт. И на весах сомнений эта чаша перевешивает страх.

Но если недостаточно воздействовать на ребёнка напрямую, то попробуем привлечь его значимое окружение. Для этого проанализируем, кто в период взросления оказывает на него наиболее сильное влияние, чья позиция способна повлиять на его мировоззрение. А потом подумаем, можем ли мы с их помощью убедить ребёнка в ценности здорового образа жизни.

ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

В дошкольном возрасте наиболее значимыми для ребёнка являются родители и другие члены семьи. Значимый взрослый абсолютизируется («Мой папа самый сильный в мире!») и представляется непогрешимым образцом, следуя за которым ребёнок осваивает базовые культурные, социальные и личностные пласты. Нам важно то, что уже на этом этапе вместе с действительно культурными ценностями ребёнок воспринимает и лжетрадиции пьяных застолий. Они кажутся ему такими же естественными и необходимыми, как вежливость или послушание. Риск начала употребления алкоголя в нормально функционирующей семье минимален – это может произойти лишь случайно, и ребёнку явно не понравится вкус спиртного. Но именно на этом этапе возводится тот фундамент, на котором позднее будет строиться вавилонская башня алкоголизации. Именно здесь зарождается мечта о вожденном запретном плоде, который можно будет вкусить, став взрослым.

Что тут можно сделать? Можно, да, наверное, и нужно, открывать молодым родителям все возможные последствия такого «воспитания». Только вряд ли это эффективно сработает, ведь у самих родителей в этом же возрасте была заложена крепкая связь «алкоголь – праздник». Дедушки и бабушки, в силу приобретённого жизненного опыта, уже лучше понимают негативные последствия алкоголя, но и они в большинстве своём тоже следуют «традициям» и подают ребёнку отрицательный пример. А у тех из них, кто потенциально мог бы ослабить строящийся фундамент, нет необходимого инструментария. Ведь информация о вреде алкоголя разбивается об уверенность ребёнка в непогрешимости родителей.

Остаются детский сад (для тех, кто туда ходит) и телевизионные мультфильмы. Здесь, на мой взгляд, как раз и должна вестись работа, разрушающая стремление ребёнка вкусить запретный плод в будущем. Бесплезно перечислять ребёнку вредное воздействие алкоголя на организм человека – он просто ещё не способен это осознать. Надо работать в пределах его привычного мира и описывать последствия, которые он может живо себе представить.

Например, рассказать историю о том, как в крепкой и дружной семье все жили счастливо и очень любили малыша. А потом папа начал пить и стал ругаться с мамой, меньше стал любить сына. Через некоторое время папа стал приходить домой злым, часто бил маму и ребёнка. Мама решила спасти ребёнка и ушла вместе с ним от папы. Стало лучше, но ребёнок замечал, что мама часто плачет по ночам. А потом увидел, что она тоже стала пить водку. Ребёнок понял, что мама тоже может стать злой и бросить его. Он боялся остаться один и стал уговаривать маму не пить. Она послушалась и пообещала ему, что больше никогда-никогда не будет пить водку и вино. Они жили долго и счастливо.

Или снять мультфильм про то, как Злой волшебник позавидовал жителям Счастливого города и придумал коварный напиток, который сначала веселил людей, а потом делал их слабыми и злыми. Люди этого города любили веселиться и поэтому с радостью стали пить этот напиток. И все-все в городе выпили его. Кроме детей. Они не стали пить, потому что умели прекрасно веселиться и без всяких напитков. Прошло время, и дети Счастливого города увидели, какими грустными и злыми становятся их родители. Они уже не играли с детьми, не приносили им сладости и подарки, а некоторые даже перестали готовить еду. Дети собрались вместе и решили помочь своим родителям стать такими, как раньше. Они проследили, откуда привозят в город это коварный напиток, и узнали о Злом волшебнике. Все дети города пришли к Злому волшебнику и потребовали, чтобы тот перестал делать свой коварный напиток. Но Злой волшебник их не послушал. Он попробовал испугать детей, превращаясь в разных монстров и привидений. Детям было немножко страшно, но они понимали, что если сейчас испугаются и убегут, то их родители никогда не станут такими же хорошими и добрыми, как раньше. Они все взялись за руки, чтобы помочь друг другу не бояться, и окружили Злого волшебника. И тут Злой волшебник испугался сам. Таких смелых детей он никогда ещё не видел. Чтобы прибавить себе храбрости, он сам выпил целую бутылку своего коварного напитка. Но всё равно боялся. Тогда он стал пить ещё и ещё, и пил до тех пор, пока не умер. А дети взяли все бутылки с коварным напитком и разбили их, не оставив ни одной. А потом вернулись в город и стали ждать. Через день у жителей города тоже закончился весь запас коварного напитка. Они искали его повсюду, но найти не смогли. Люди стали злые и ссорились друг с другом, думая, что кто-то из них пожадничал и спрятал все бутылки для себя одного. Прошёл ещё

день, потом ещё. И тут люди заметили своих детей и спросили у них, что же случилось в городе. Дети им всё рассказали. Родители попросили у детей прощения за то, что произошло и пообещали никогда-никогда не пить этот коварный напиток. Дети поверили им и простили. Счастливый город снова стал счастливым – с весёлыми детьми, добрыми и заботливыми родителями и только полезными продуктами.

Конечно, подобных историй понадобится много, они должны быть непохожими одна на другую, интересными и красочными, разработанными профессионалами. И во всех сюжетах героями-избавителями должны быть сами дети. Этим мы закладываем в их сознание идею того, что только они сами могут изменить мир вокруг себя. Не ждать Доброго волшебника, Фею или Гарри Поттера, а действовать самим. Конечно, решив реализовать эту идею на практике, они наверняка потерпят неудачу. Но это не страшно – у них пока многое ещё не получается. Вполне возможно, что кто-то из них решит, что если не получилось сейчас, то получится позже, когда он немного подрастёт. И тогда стремление вырасти и попробовать вино будет бороться со стремлением вырасти и сделать так, чтобы никто в семье не пил. Подобная профилактика, базирующаяся на понятных ребёнку ценностях, способна заложить мину замедленного действия под фундамент алкогольной башни, породить сомнения в целесообразности вкушения запретного плода.

НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА

В этом возрасте к значимому для ребёнка окружению добавляется Учитель. Его авторитет сопоставим с авторитетом родителей. Сверстники тоже начинают влиять на мировоззрение ребёнка, но пока ещё незначительно. Следовательно, на этом этапе пропагандистом здорового образа жизни должен стать школьный учитель. Теперь необходимо определить круг ценностей этого возраста, обращаясь к которым можно получить не только возможность познакомить детей с информацией о преимуществах здорового образа жизни, но и получить эмоциональный отклик, персонализирующий проблему. Это по-прежнему родители, но теперь стали значимыми и получаемые оценки, отношение учителя, сравнение с другими учениками.

Ребёнок уже умеет абстрактно рассуждать, делать логические построения, обобщать, что позволяет познакомить его с адаптированными для его возраста сведениями о влиянии алкоголя и никотина на организм человека. Кроме физических, надо рассказать и о социальных последствиях пьянства. И обязательно дать много позитивных примеров ведения здорового образа жизни – полезные привычки, физическая культура, здоровая пища. Причём в этом возрасте уже не достаточно давать детям необходимую информацию, надо активно обсуждать её, предоставляя им возможность самим сделать окончательные выводы. Ведь совсем скоро они войдут в подростковый возраст, где будут пытаться самостоятельно расставить жизненные приоритеты.

Хорошим подспорьем в этом могут стать мультфильмы «Урок трезвости», «Иван Царевич и табакерка» и «Вредные привычки», которые можно бесплатно скачать с сайта Саратовского общества трезвости и здоровья otsar.ru в разделе «Видео». В них интересно и доступно рассказывается о последствиях употребления алкоголя и табака. После их обсуждения можно устроить игру-аукцион, попросив детей по очереди называть те последствия, к которым приводит употребление табака или алкоголя. После каждого ответа ведущий медленно считает до трёх в ожидании нового ответа. Победителем становится тот, кто дал последний ответ. Ему вручается символический приз. Также с большим интересом ребята этого возраста воспринимают притчи, загадки, викторины и кроссворды о здоровом образе жизни.

Всё это в изобилии можно найти в серии учебных пособий по здоровому образу жизни для начальной школы «Уроки по культуре здоровья», подготовленных профессором, президентом Международной академии трезвости, вице-президентом Интернационального союза безнаркотического воспитания Александром Николаевичем Маюровым. Пособия одобрены Федеральным агентством по образованию Министерства образования и науки России. С разрешения автора их электронные версии доступны для бесплатного скачивания на сайте otsar.ru в разделе «Книги».

Учебное пособие «Азбука счастья» содержит разработки уроков по культуре здоровья для учащихся 1 класса. Эта книжка меньше всего учит чтению первоклассников, она больше всего предназначена для обучения здоровой, счастливой жизни. В рамках уроков и внеурочных занятий происходит развитие речи, памяти, словарного запаса и логического мышления первоклассников. Путешествуя с котом Васей по страницам «пёстрой» Азбуки, дети приобретают первоначальные представления о здоровом образе жизни, о правилах личной гигиены, о режимных моментах своего дня, о тех занятиях и развлечениях, которые способствуют укреплению здоровья, о полезных прививках и вредных привычках, о правилах общения, которые помогают ребёнку жить в гармонии с природой и обществом. Учитывая возрастную особенность детей, материал в Азбуке представлен в виде пословиц, загадок, стихотворений, занимательных игр и др. Неотъемлемой частью занятия становится рубрика «Полезная информация», из которой дети узнают о строении человека, о вреде табака, алкоголя и др.

Продолжает серию «Уроки по культуре здоровья» учебное пособие для 2 класса «Тропинка радости». Оно в интересной и разнообразной форме учит детей радоваться жизни, противостоять негативным явлениям, находить гармонию в отношении с окружающими и природой.

Для 3-го класса предназначено учебное пособие «Жизнь прекрасна». В нём рассматриваются такие темы, как: «Человек создан для счастья», «Учимся, играем – свой мозг развиваем», «Табак и здоровье», «Как не стать равнодушным?», «От чего зависит здоровье?», «Умей владеть собой» и другие.

Завершает серию для начальной школы учебное пособие для 4-го класса «Лесенка здоровой жизни». В процессе изучения данного курса школьники получают знания об окружающем мире из различных источников, приобретают разнообразные навыки и умения: наблюдать и сопоставлять, спрашивать и доказывать, выявлять взаимосвязности, причины и следствия, отражать полученную информацию в виде рисунка, таблицы и др.

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

Такие же учебные пособия по дополнительной образовательной программе «Уроки культуры здоровья» разработаны для каждого класса средней школы и доступны на сайте otsar.ru в разделе «Книги». Там же есть разработки поурочных планов данной программы, пособия в помощь учителю. Всё это можно эффективно использовать на уроках, классных часах и во внеклассной работе.

Но только школьной работы по пропаганде здорового образа жизни для подросткового возраста уже недостаточно. Помимо приобретения знаний, им необходимо развить такие социально-важные качества, как выработка собственной позиции, умение преодолевать трудности, конструктивно общаться со сверстниками и взрослыми. Наиболее значимую позицию для подростка занимают сверстники, их мнение постепенно становится для него более значимым, чем мнение родителей и учителей. Для эффективной пропаганды здорового образа жизни необходимо формирование вокруг подростка позитивного социального окружения из числа значимых для него сверстников. Но как это сделать, ведь в классе совершенно разные дети, каждый со своим характером и манерой поведения, со своим отношением к употреблению алкоголя и табака?

В этом нам могут помочь различные клубы и секции с добровольным участием. В них формируются коллективы единомышленников, и их деятельность носит социально позитивный характер. У подростков появляются устойчивые увлечения, а, следовательно, и конструктивные цели. Особое значение приобретают клубы, позволяющие подросткам безопасно реализовать возрастное стремление к риску и приключениям – патриотические, туристические, спортивные, скаутские. Совместное преодоление трудностей, взаимоподдержка и самоконтроль превращают коллективы единомышленников в команды, где мнение каждого значимо для остальных. В процессе деятельности команда вырабатывает свои правила поведения, некий Кодекс Чести, нарушение которого грозит исключением из неё. Это повышает чувство ответственности подростка, дисциплинирует его, учит делать обдуманный выбор и нести ответственность за его последствия. С воспитательной точки зрения эта команда намного эффективнее формирует характер и убеждения подростка, чем усилия родителей и учителей, вместе взятых. Такие команды есть, но их явно недостаточно. Надеюсь, что зарож-

дающееся сейчас Всероссийское детско-юношеское военно-патриотическое движение «Юнармия» заполнит эту нишу.

А теперь, для того, чтобы увидеть необходимые векторы развития, представим себе «ситуацию-образец». Подумаем, каким должно быть под-ростковое объединение, оптимально подходящее для формирования у участников сознательного отношения к сохранению и укреплению своего здоровья.

Прежде всего, его основная деятельность должна быть привлекательна для подростков, полностью отвечать их возрастным потребностям и стремлениям, позволять выплёскивать излишки энергии и получать адреналин. Риск, приключения, тайны и клады должны пронизывать атмосферу деятельности. Слова Родина, Честь, Дружба, Справедливость должны быть написаны на флагах, гербах и щитах. Подростки предпочитают не замечать социальных полутонов – только добро или зло, правда или ложь, геройство или трусость. Ради своих убеждений они готовы терпеть лишения, не спать ночами, пытаться сдвинуть горы, победить мировое зло. И их упорство, мужество, взаимопомощь, самоотверженность, проявленные в играх, вовсе не игровые, а самые настоящие. Если мы поможем этим выглянувшим на свет росткам удержаться и окрепнуть, то наши сегодняшние подростки проявят эти качества и во взрослой жизни.

Одной из важнейших задач при работе с подростками является формирование у них резильентности – способности человека достойно преодолевать жизненные трудности. Резильентность – не абсолютное понятие, её нельзя достичь и успокоиться, поэтому у каждого человека уровень резильентности свой. Соответственно и работа по его формированию должна быть многоступенчатой, включающей несколько последовательных уровней сложности. Каждый определяет для себя, до какого уровня он может пойти. Предлагаемые подросткам трудности могут быть как естественными (поход, палаточный лагерь), так и игровыми (игры-испытания, военизированные и ролевые игры, программы экстремальных приключений). Но здесь важно не заиграться самим. Нам, взрослым, необходимо постоянно контролировать процесс. Все трудности, опасности, бои и героические поступки должны быть абсолютно безопасны. Как физически, так и психологически.

Наряду с формированием резильентности, для успешной взрослой жизни необходимо помочь подросткам в приобретении базовых социально востребованных навыков и умений. Начиная с элементарного самообслуживания – умения самостоятельно приготовить еду, постирать и выгладить свои вещи и т.д., до умения внятно сформулировать свою позицию и аргументировать её в публичном выступлении, навыков конструктивного общения с людьми разного возраста и социального статуса, участия в проведении крупных мероприятий городского и областного уровня. Да, оптимально все эти навыки дети должны получать в семье и школе, но далеко не всегда это происходит в действительности. Помимо этого, необходимо разнообразие

деятельности, чтобы помочь подросткам выявить и начать развивать свой, возможно ещё не раскрытый, потенциал. Хорошо бы организовать и первичное практическое знакомство с различными профессиями. Пусть подростки уже сейчас получают первый опыт работы в них и, возможно, сделают свой выбор на всю жизнь. Чем раньше они заинтересуются, тем у них будет больше возможности подготовиться, повысив свою конкурентоспособность на рынке труда.

Следующий важный момент – добровольность участия. Именно сам подросток, а не родители или учителя должен принять решение, готов ли он вступить в организацию и выполнять все её правила. Для новичков можно сделать небольшой испытательный («гостевой») срок, во время которого он участвует во всех проводимых делах и решает, привлекательны они для него или нет. А остальные смотрят на новичка и тоже решают, готовы ли они принять его в свою команду. Если оба решения положительны, то новичок перед строем сверстников даёт обещание вести здоровый образ жизни, выполнять законы организации и жить на благо Родины. Ценность подросткового Слова в глазах сверстников очень велика, и этим мы ставим дополнительную преграду, пусть и небольшую, между ребёнком и психоактивными веществами. За нарушение Слова подростку грозит наказание вплоть до исключения из организации. Решение о том, как именно наказать, принимается на собрании наиболее авторитетных подростков («Совет Чести») и утверждается руководителем. Виновный может либо принять решение Совета, либо уйти из организации. В остальном подросток принимается таким, как есть, со всеми его достоинствами и недостатками. Он ценен именно своей индивидуальностью, и всякие попытки отшлифовать и стандартизировать его деструктивны. Важно также, чтобы у подростка была возможность в любой момент, кроме походов и проведения наиболее важных дел, по собственной инициативе покинуть организацию временно или навсегда, сохранив хорошие отношения с её участниками и руководителем.

Кстати, в этой организации должно быть реальное самоуправление, при котором подросткам делегируются функции планирования, проведения и анализа внутриорганизационной деятельности (аналог системы коллективных творческих дел). Руководитель контролирует безопасность деятельности и её соответствие стратегическим направлениям развития организации, а также помогает детям в решении сложных для них вопросов. Необходимо всячески приветствовать и поощрять инициативу детей, генерацию и реализацию ими собственных конструктивных идей. Подростки должны понять, что их мнение и идеи очень важны для организации, что именно благодаря им, и только им, организация может стать лучше. Для кого-то, возможно, эта организация окажется единственным местом, где его готовы всерьёз выслушать и помочь поверить в себя. При таком подходе неизбежны ошибки, недостаточно хорошо подготовленные мероприятия и даже их срывы. Это нормально, ведь подростки ещё только получают опыт

ответственности за группу, учатся целеполаганию и преодолению трудностей. И как в любой учебе, у них должно быть право на совершение ошибок. Пока все эти неурядицы будут находиться во внутриорганизационном поле, не выходя во внешнюю среду и не нанося ущерба имиджу организации, их достаточно просто заметить и проанализировать на сборе.

Большое значение для поддержания инициативы подростков имеет система личностного роста. Наиболее активные и ответственные участники организации должны поощряться. Удобнее всего это сделать, введя ступенчатую систему званий. Присвоение очередного звания может проходить после сдачи определённых нормативов или по решению Совета. В любом случае причина присвоения звания должна быть понятна всем остальным, поэтому при работе с подростками недопустимо присвоение званий решением руководителя, тем более с расплывчатой формулировкой («За активную работу» и т.д.). Каждое звание должно быть отражено соответствующей нашивкой на форме, что будет служить наглядным стимулом для других. За отдельные крупные достижения можно поощрять памятным значком или иным значимым способом (например, у скаутов для этого служит система лесных имён).

Было бы отлично, если бы эта система личностного роста выходила и за рамки организации. Опытные активисты могли бы организовывать и проводить волонтерские проекты, встречаться с успешными людьми, представителями органов власти, а, возможно, и работать в молодёжном парламенте города. Это позволит им научиться применять в большой жизни навыки, полученные в организации, проверить свои возможности вне привычной аудитории. Одним из направлений внешней деятельности может быть пропаганда здорового образа жизни среди школьников. Разрабатывая мероприятия и проводя их, пропагандисты заодно актуализируют для себя полученную ранее информацию, что позволит ещё лучше запомнить и осознать её.

Конструктивная внешняя деятельность позволит организации наладить прямые контакты с общественниками, органами власти, муниципальными организациями, что значительно расширит воспитательные возможности.

Все изложенные выше рассуждения о нашей гипотетической организации – не простая абстракция. Во второй части, практической, я расскажу о реально действующей организации, созданной по этим принципам в 2008 году – Ассоциации скаутов Саратовской области.

ЮНОСТЬ

Вышедший из подросткового возраста человек, как правило, уже имеет собственную картину мира, на основе которой формируется его система ценностей и убеждений. Поскольку деление мира на чёрное и белое ещё не прошло, то имеющиеся убеждения кажутся ему единственно верными. Ради их реализации он готов активно действовать, невзирая на усталость и мнение тех, кто не разделяет его взгляды. Влияние сверстников сменяется влиянием идей и трендов. Если он не осознал ценность здорового образа

жизни ранее, то сейчас переубедить его практически невозможно. Это может произойти или после сильного потрясения, или в результате внутренне-пероосмысления и самостоятельных логических выводов.

Эффективная работа с этим возрастом заключается в поиске и консолидации тех юношей и девушек, которые принципиально отказались от употребления алкоголя, табака и других наркотиков. Этот поиск может идти в социальных сетях, техникумах, вузах, на агитационных акциях. Тех, кто откликнулся, приглашают принять участие в деятельности молодёжной организации. Членство здесь свободное, двухуровневое – есть ядро организации, состоящее из наиболее ответственных и активных молодых людей, решающих все стратегические и тактические вопросы, и есть соратники – те, кто эпизодически участвует в проектах организации. Такая структура представляется оптимальной, ведь далеко не каждый из тех, кто с удовольствием участвует в разовых акциях, захочет брать на себя постоянные обязательства.

Деятельность молодёжной организации не должна включать в себя прямых попыток переубедить сверстников – это бесполезно или, в лучшем случае, малоэффективно. Продуктивнее создавать сайты и группы в социальных сетях, содержащие убедительную информацию о вреде психоактивных веществ и преимуществах здорового образа жизни. Таким образом мы оставляем посетителям возможность самостоятельного выбора.

Эффективна и работа молодёжи с подростками, проводимая в интересной для последних формах – мотивирующих играх, практических занятиях, свободных дискуссиях, спортивных соревнованиях и мастер-классах. Небольшая разница в возрасте, принципиальная трезвенническая позиция и поиск кумиров как образцов для подражания гораздо лучше способны убедить подростка, чем лекции учителей и нотации родителей. На сайте otsar.ru есть электронная версия брошюры «Здравый толк», содержащая подробно расписанный цикл Уроков Трезвости для школьников и мотивирующую игру «Ключи здоровья», разработанных активистами молодёжной организации «Трезвый Саратов» и успешно проводимых ими в саратовских школах.

Ещё одной формой работы молодёжного актива может быть осуществление гражданского контроля – совместных с правоохранительными органами рейдов для выявления нарушений антиалкогольного и антитабачного законодательства.

Окрепшая молодёжная организация может взять на себя подготовку и проведение массовых пробежек, трезвеннических квестов и агитационных акций, приуроченных к праздникам. Здесь, как и с подростками, важно делать акценты не на отрицательных последствиях употребления алкоголя и табака, а на преимуществах здорового образа жизни. Акции должны быть яркими и необычными, нести в себе позитив, заряд бодрости, привлекать молодёжь, а не отталкивать её. Хорошо зарекомендовали себя игровые и спортивные площадки, работающие на акциях, особенно по уличным видам



Андрей Николаевич Аверьянов готовит участников проекта к летнему палаточному лагерю скаутов. Дом трезвости, 28 апреля 2015 года.

спорта – паркуру, воркауту. К участию в акциях целесообразно привлекать и другие молодёжные организации города, выступающие за здоровый образ жизни. Такой подход послужит началом создания молодёжного тренда на здоровый образ жизни – «Круто быть здоровым!», «Молодёжь выбирает ЗОЖ!», а именно тренды и способны реально повлиять на молодёжь. В настоящее время в Саратове успешно действует проект «Саратов молодой», где несколько молодёжных общественных организаций при поддержке городской администрации оборудуют уличные спортивные площадки для воркаута и паркура, проводят агитационные акции, велопробеги, дворовые соревнования, конкурсы и мастер-классы для школьников.

ВЫВОД

Этот обзор показал, что для каждого возраста можно найти более эффективные формы работы по пропаганде здорового образа жизни, чем те, которые сейчас традиционно используются. Я перечислил только то, что уже многократно доказало свою эффективность в работе Саратовского общества трезвости и здоровья, а каждый из творческих людей, работающих с детьми и подростками, сможет придумать и опробовать свои новые идеи, возможно, ещё более эффективные, чем наши. Ну, а если пока не получается – используйте наш проверенный опыт!

Во второй части я подробнее расскажу о наших лучших программах по работе с подростковым возрастом.

Часть вторая: Практика

Глава 1: Трезвость и скауты – эффект синергии



Скаутское движение в Саратове возродилось в начале 1992 года и достигло своего пика в 2000 году, когда в Марксовском районе был проведен крупный международный скаутский лагерь (Джамбори) «Волга-2000». После этого, в связи с переездом лидера организации в другую область, скаутская работа стала носить локальный характер, ограничиваясь отрядными и межотрядными делами, и уже не могла оказывать заметное влияние на подростков города и области.

Всё изменилось в 2007 году, когда председатель Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья Наталия Александровна Королькова решила использовать скаутскую воспитательную систему для пропаганды здорового образа жизни среди школьников, а Российская скаутская организация поддержала это начинание через своих спонсоров. Мы проводили семинары для директоров школ и их заместителей по воспитательной работе, рассказывая им о преимуществах скаутской системы воспитания. В результате уже весной 2008 года количество подростков в скаутских отрядах Саратова и Энгельса, формировавшихся строго по добровольному принципу, достигло полутора тысяч человек. Российская скаутская организация выделила нам палатки, спальные мешки и туристические коврики, в результате чего летом 2008 года мы смогли в том же Марксовском районе провести областной скаутский лагерь, а затем направить достаточно большую делегацию на Джамбори в Ульяновскую область. Там мы получили дополнительное туристическое оборудование, байдарки, надувной катамаран и рафт. В конце лета этого же года финансовая поддержка закончилась, а Российская скаутская организация прекратила своё существование. В Саратове это событие заметно сократило количество отрядов, но чуть ли не половина руководителей уже успели понять преимущества новой для них системы и выразили готовность работать без финансирования. В настоящее время саратовские скауты успешно проводят свои мероприятия за счёт средств Общества трезвости, городских и областных субсидий и президентских грантов.

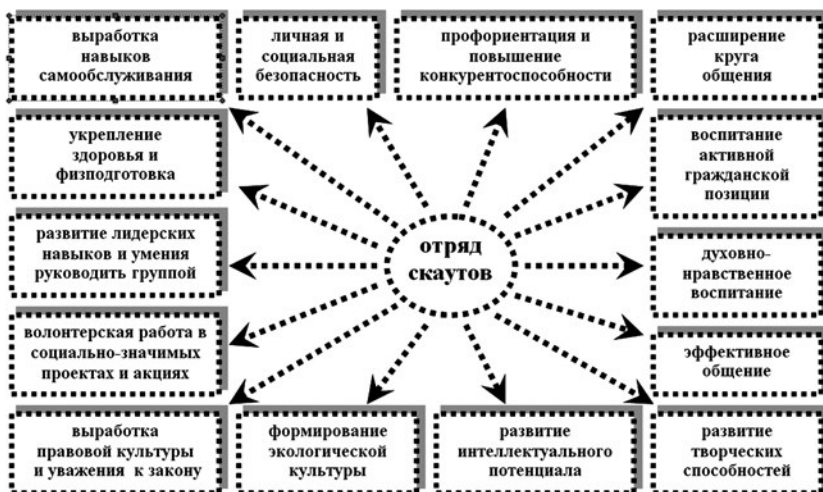
Почему Общество трезвости выбрало для пропаганды здорового образа жизни именно скаутов? Во-первых, международная воспитательная система «Скаутинг», возникшая в 1907 году и работающая в России с 1909 года, за это время доказала свою эффективность и интерес для подростков в разных странах мира. Во-вторых, в современной мировой педагогической практике нет другой системы, позволяющей наиболее полно выявить и

максимально реализовать потенциал подростков как личностей и как ответственных граждан своей страны. В-третьих, ориентированность скаутов на саморазвитие, помощь другим и служение Родине позволяют им наиболее эффективно пропагандировать здоровый образ жизни среди сверстников. Клич российских скаутов «Скауты России, за Россию будьте готовы!» и отзыв «Всегда готовы за Россию!» наглядно показывают их приверженность именно российским, а не западным ценностям, готовность делать всё возможное для укрепления и защиты своей Родины. Это подтверждается и их практической работой.

Отряды Ассоциации скаутов Саратовской области работают, в основном, на базе школ, социозащитных учреждений (в том числе приютов и интернатов) и подростковых клубов. Это позволяет легко решать вопрос с помещением для сборов. Руководители отрядов имеют педагогическое или психологическое образование, в подавляющем большинстве являются штатными сотрудниками тех учреждений, где базируется их отряд, но за работу со скаутами не получают ни заработной платы, ни другого материального поощрения. Видя результаты своего труда, они понимают, что незря тратят своё свободное время и продолжают заниматься скаутингом вот уже много лет.

Зачисление в отряд производится строго добровольно с письменного разрешения родителей. Возраст и школьная успеваемость большого значения не имеют. Поэтому многие отряды разновозрастные, что позволяет

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СКАУТСКОЙ РАБОТЫ



ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ СКАУТСКОГО ОТРЯДА



организовать внутри отряда передачу опыта и взаимопомощь. Отряды делятся на звенья («патрули») по 5-9 человек. Каждое звено само выбирает командира («вожака»). Командиры всех звеньев образуют Совет командиров, который планирует и организует всю скаутскую работу внутри отряда. Взрослый руководитель отряда имеет право «вето» на все решения Совета командиров, следит за безопасностью, соблюдением скаутских и государственных законов, представляет отряд на внешнем уровне.

В отрядах существует система скаутских званий, мотивирующих развитие подростка. Новичок, только что зачисленный в отряд, считается гостем и не несёт никаких обязательств перед отрядом. Участвуя в отрядных делах, он решает, интересна ли ему такая деятельность, и в любой момент может уйти. Так продолжается до тех пор, пока он не сдаст скаутский минимум – перескажет две странички с наиболее важными сведениями о скаутинге (законами, принципами, символикой, краткой историей возникновения). Сроки не ограничиваются, можно хоть несколько лет оставаться гостем. Это своеобразная первая высота, служащая для проверки подростка на умение преодолевать минимальные трудности. Если он не может самоорганизоваться, чтобы запомнить и пересказать один лист иллюстрированного текста, то вряд ли на него стоит полагаться в более сложных делах. После сдачи скаутского минимума новичок даёт обещание беречь и укреплять своё здоровье, выполнять правила отряда и помогать тем, кто нуждается в помощи. С этого момента он становится кандидатом и получает право носить кандидатский галстук и скаутскую форму.

Следующая высота – звание Младший скаут. Нормы для его получения составлены так, чтобы подготовить ребёнка к элементарным навыкам походной жизни, так как скаутская жизнь неразрывно связана с походами и палаточными лагерями. Затем идёт звание Скаут-искатель, обладатели которого уже хорошо владеют туристическими навыками, умеют ориентироваться на местности, оказывать первую доврачебную помощь, проводить игры со своим отрядом, знают основные события истории России, её крупнейших учёных и писателей. Следующая ступенька – звание Скаут-разведчик, предусматривающее всё необходимое для того, чтобы не только комфортно жить в скаутском лагере, но и организовывать его программу. Здесь добавляются навыки руководства звеном, проектной деятельности, саморазвития и знания окружающей природы, умение различать воинские звания, рода войск, знать Дни воинской славы. Предпоследняя ступенька – звание Скаут-сталкер, предполагает умение руководить скаутским отрядом, анализировать его работу, определять стратегические цели и составлять «дорожную карту» их достижений, уметь управлять своими эмоциями, временем и финансами. На этом этапе скаут, при желании, может сформировать свой скаутский отряд и полноценно работать с ним под контролем опытного взрослого. Высшее скаутское звание Скаут-командор позволяет самостоятельно работать с отрядом и участвовать в решении стратегических вопросов развития всей организации.

У скаутских руководителей тоже есть своя система званий, но их присвоение зависит не от освоенного набора скаутских умений и навыков, а от уровня самостоятельности отряда. Такой подход мотивирует руководителей давать больше самостоятельности скаутам. Всего таких уровней 5:

1. Деревянная стрела – Руководитель и большая часть отряда сдали скаутский минимум. Отряд разделён на звенья, которые проявляют самостоятельность только выполняя задания руководителя. Всю деятельность отряда и звеньев планирует и организует руководитель.

2. Бронзовая стрела – Звенья самостоятельно планируют и организуют свою работу внутри отряда. Работает Совет вожakov. Отрядные дела организует руководитель отряда. Больше трети отряда сдали нормы на звание «Младший скаут», отряд принимает участие в большинстве мероприятий АССО

3. Серебряная стрела – Звенья самостоятельны и поочередно проводят отрядные дела. Текущую деятельность отряда планирует Совет вожakov совместно с руководителем. Руководитель определяет стратегию развития отряда. Отряд за полгода провёл не менее трёх собственных программ.

4. Золотая стрела – Звенья активно предлагают различные варианты отрядных дел. Отрядные дела планируются, организуются и проводятся совместными усилиями звеньев. Совет вожakov плодотворно работает и при отсутствии руководителя. Все конфликты в отряде оперативно разрешаются без привлечения руководителя. Отряд на протяжении года провёл не менее

десяти социально-значимых программ в различных направлениях скаутской деятельности, разработанных и организованных самими скаутами.

5. Платиновая стрела – Отряд определил свою специализацию и самостоятельно работает по ней с хорошими результатами, при отряде организована возможность обучения данной деятельности скаутов из других отрядов. Звенья также имеют сложившиеся специализации (спортивное звено, журналистское, театральное и т.д.) и ни в чём не конкурируют между собой. Все вожаки – хорошие друзья и крепкая команда. Совет вожаков проходит без привязки к определённому месту и времени и без руководителя, к нему обращаются за консультациями. Вожак при помощи своих звеньев планируют, подготавливают и проводят межотрядные дела, определяют стратегию развития отряда, планируют и проводят программу отрядных лагерей.

Самостоятельное планирование скаутами деятельности своего звена и отряда осуществляется не на основе каких бы то ни было методических рекомендаций взрослого руководителя (это сковывало бы инициативу подростков, воздвигая вокруг неё внешние рамки), а на основе простой и понятной символики. Скаутские законы показывают детям поведенческие и моральные ориентиры, к которым те должны стремиться. Скаутский символ – лилия с тремя лепестками – напоминает о трёх важнейших направлениях деятельности скаутов: саморазвитии, помощи другим и служению Родине. Нормы на скаутские звания и скаутские специальности определяют конкретный перечень умений и навыков, которые дети должны освоить, чтобы обеспечить своё развитие.

Некоторые затруднения в своё время у нас вызвала конкретизация для подростков понятия «служение Родине». Саморазвитие прописано в нормах, помощь другим вполне понятна и её конкретизируют сами дети, а вот о том, что такое патриотизм и в чём он конкретно выражается, сейчас спорят даже взрослые. Понятно, что в будущем, когда дети подрастут, они смогут пойти в армию или занять какой-то важный пост, но это потом. А нужно здесь и сейчас.

Как школьники могут реально проявлять свой патриотизм? Читать стихи и петь песни о Родине на школьных мероприятиях – скучно и вредно, так как забалтывает тему. Пойти в неформалы и бить нерусских – глупо и вредно, так как разделяет страну и добавляет проблем, делая её слабее. Вступить в молодёжное движение и ходить на политические митинги – рано и вредно, так как связывает понятие патриотизма с партийной принадлежностью. Пойти на субботник, собрать вещи для нуждающихся и т.п. – лучше, но всё равно эти дела воспринимаются локально и разово, не позволяя всерьёз говорить о помощи всей стране. Пропаганда трезвости – да, у нас это реальная тема, а как быть другим, у кого под боком нет такого Общества трезвости. Тогда как? Да ещё, чтобы это было интересно и велось именно по молодёжным правилам.

Мы обсудили эту проблему со скаутами на дискуссионном клубе, и нам удалось найти достаточно простое и понятное детям решение. Качества, необходимые юному патриоту, мы определили через слово «СКАУТ»:

Служение – работа за идею, а не за выгоду;

Креатив – создание своего, а не заимствование чужого;

Активность – способность к самоорганизации и самомотивации, а не ожидание того, что кто-то другой решит все проблемы;

Ум – умение анализировать, а не идти на поводу у штампов;

Трезвость – свобода от зависимостей, а не потакание своим слабостям.

Там же определили и наши патриотические принципы:

1. Трезвая жизнь – добровольная полная трезвость как способ защиты страны от спаивания;

2. Трезвые взгляды – мы лучше взрослых знаем, какой должна быть Россия. Наши мозги ещё не отравлены политической пропагандой.

3. Трезвые мысли – мы стараемся жить своим умом, воплощать свои идеи, а не быть игрушками в чужих руках

4. Трезвые поступки – мы проявляем активную гражданскую позицию взвешенно и мирно, без учёта интересов каких-либо партий и политических интриг.

5. Трезвые отношения – мы ценим людей по результатам их работы, а не по национальности, религии, полу и т.д.

6. Преимущество – наши прадеды защитили Россию в войне, а сейчас пришёл наш черёд. Они умирали за Родину, а нам надо жить за Родину – жить трезво, активно, подавая пример другим.

7. Сотовая структура – каждый отряд умеет работать самостоятельно, и даже если он останется один, то всё равно продолжит работу на благо Родины.

После этого уже легко было конкретизировать понятные детям направления деятельности на благо Родины:

1. Пропаганда трезвости через интересные и эффективные дела.

2. Привлечение сверстников к спорту и укреплению здоровья.

3. Полезные дела для Родины – новые «тимуровцы», делаем не напоказ, а ради дела.

4. Программа «ДАР» (детский актив России) – дарим Родине наши победы во всех сферах.

5. Престижность – формируем моду на ношение российской символики, смотрим отечественные фильмы, поём наши песни и т.д.

6. Привлекательность – фотографируем красивые места России с указанием мест съёмки.

7. Подготовка к трудностям через туризм, выживание, юных спасателей и т.д.

Да, всё перечисленное выше – это тоже рамки, но они воспринимаются подростком как внутренние, осознанные и принятые им самим,

развивающие чувство ответственности и самоконтроль. Благодаря этому детские планы достаточно гармоничны и не снижают воспитательного потенциала системы. А поскольку, реализуя их, подростки реализуют именно свои идеи, а не просто выполняют чьё-то задание, то их интерес, работоспособность и адаптивность к внешним факторам гораздо выше обычных. По собственной инициативе они проводят в младших классах игры, мотивирующие на здоровый образ жизни, очищают лес от мусора, присматривают за детьми-инвалидами, регулярно посещают пенсионеров в доме престарелых, помогают одиноким ветеранам в ремонте квартиры и даже ухаживают за заброшенными ветеранскими могилами. В 2009 году саратовские скауты начали краеведческий Гагаринский проект, в ходе которого они изучали жизнь первого космонавта, памятные места Саратова, связанные с его именем, а затем по старым фотографиям и воспоминаниям местных жителей искали настоящие места приземления Ю. А. Гагарина и спускаемого аппарата космического корабля «Восток». Всё это представляется им обычным делом, их посильным вкладом в улучшение родного города и страны, не требующих благодарностей и поощрений.

Такой подход позволяет говорить, что скаутская система воспитания, несмотря на свою почти 110-летнюю историю, актуальна до сих пор, и может адекватно и эффективно отвечать на вызовы времени, помогая воспитывать у подростков востребованные обществом компетенции.

На Всемирном экономическом форуме в Давосе были названы 10 профессиональных навыков, которые будут актуальны через 5 лет. 5 из 10 навыков касаются умения общаться с людьми, договариваться и управлять ими, понимать и служить им (это управление персоналом, взаимодействие с людьми, переговоры, клиентоориентированность, эмоциональный интеллект). Все они уже очень хорошо формируются в скаутинге, благодаря



его командному взаимодействию и самоуправлению. Еще 4 сферы из 10 связаны со способностями мозга: умением быстро обрабатывать, видеть суть, находить решение проблем, генерировать новые проекты и идеи (комплексное решение проблем, креативность, когнитивная гибкость, критическое мышление). Формирование этих навыков тоже заложено в скаутскую систему воспитания с момента её осно-

Top 10 skills

in 2020

1. Complex Problem Solving
2. Critical Thinking
3. Creativity
4. People Management
5. Coordinating with Others
6. Emotional Intelligence
7. Judgment and Decision Making
8. Service Orientation
9. Negotiation
10. Cognitive Flexibility



Source: Future of Jobs Report, World Economic Forum

in 2015

1. Complex Problem Solving
2. Coordinating with Others
3. People Management
4. Critical Thinking
5. Negotiation
6. Quality Control
7. Service Orientation
8. Judgment and Decision Making
9. Active Listening
10. Creativity



вания – постоянное преодоление игровых и реальных трудностей, походы, игры-испытания, ролевые и деловые игры, самостоятельное планирование работы (проектная деятельность). Оставшийся навык – иметь собственное мнение. Это, пожалуй, проблемно для всех подростков, в силу возраста верящих кумирам и устоявшимся штампам. Но именно скауты, привыкшие к тому, что их мнение важно для сверстников и взрослых и к тому, что с ними советуется по всем важным вопросам, лучше других подготовлены к осознанию, формулировке и аргументации собственного мнения.

Показателями эффективности нашей трезвенническо-скаутской работы может служить тот факт, что в 2010 году наш уже реализованный проект «Я выбираю здоровье! А ты?», заключающийся в организации работы сети школьных центров пропаганды здорового образа жизни по принципу сверстник – сверстнику, был признан Министерством здравоохранения Российской Федерации лучшим молодёжным проектом всероссийского конкурса «Здоровая Россия».

Очень хорошо мы взаимодействуем и с органами местной власти, которая видит нашу работу, помогает ей и прислушивается к нашему мнению. Осенью 2011 года по нашей инициативе был проведён областной форум молодёжных организаций, на котором дети-активисты предлагали представителям власти свои идеи по улучшению работы с молодёжью. Многие из этих идей были приняты в работу и реализованы, о чём нам было сообщено в официальном письме министерства образования Саратовской области. Летом 2012 года в наш традиционный лагерь ОПЛОТ (Областной палаточный лагерь общества трезвости) приезжал губернатор Саратовской области Валерий Васильевич Радаев и неформально беседовал со скаутами о проблемах и перспективах волонтёрской работы. Ежегодно в лагерь для общения со скаутами приезжают высокие гости: члены правительства Саратовской области, мэр г. Саратова Олег Васильевич Грищенко, члены Общественной палаты Саратовской области и т.д.



Глава 2: ОПЛОТ трезвой жизни



Хороший лагерь должен не только развлекать и оздоравливать детей, но и помогать им выявлять и развивать свой позитивный потенциал. В большинстве лагерей развивающая программа вторична, она выстраивается на основе уже существующего лагеря, используя имеющуюся инфраструктуру. Дети приезжают на готовую программу и не могут кардинально изменить план-сетку смены.

У нас в саратовском Обществе трезвости и здоровья всё было наоборот. Мы искали эффективные способы показать подросткам преимущества трезвого и здорового образа жизни. И в 2008 году решили попробовать создать хотя бы временную территорию, свободную от курения и алкоголя. Так и появился наш ставший уже традиционным Областной палаточный лагерь Общества трезвости, сокращённо ОПЛОТ.

Областной палаточный лагерь Общества трезвости (ОПЛОТ), который традиционно проводится в первые недели июля, ориентирован на подростков, вне зависимости от их принадлежности к скаутской организации, и призван помочь им стать социально-полезными членами общества. Опираясь на ведущие возрастные особенности подросткового возраста, включающие стремление быть в коллективе единомышленников, тягу к риску и приключениям, желание приобрести умения и навыки, которые могут пригодиться в реальной жизни, лагерь строится как система формирования личностных убеждений, полезных умений и стрессоустойчивости. Она реализуется в виде добровольного поэтапного преодоления бытовых и программных трудностей, осуществляемого на групповом и индивидуальном уровнях.

Базовыми принципами лагеря являются:

1. Трезвый и здоровый образ жизни, без которого любые личностные достижения теряют смысл.

2. Добровольность участия, позволяющая детям осуществлять свой выбор и принимать участие только в тех делах, которые им интересны.

3. Реальное самоуправление, при котором все вопросы внутриотрядной жизни решают сами дети, а взрослые лишь помогают им и контролируют безопасность.

4. Право на ошибки, подразумевающее, что невозможно научиться новому, не экспериментируя и не делая ошибок. Важно вовремя замечать их, минимизировать их последствия, анализировать причины и разрабатывать альтернативные варианты достижения цели.

5. Разнообразие видов деятельности, позволяющее охватить интересной жизнью максимальное количество участников.

6. Открытость, дающая возможность приглашать к участию в лагере не только скаутов, и требующая разработки программы, не зависящей от уровня начальной подготовки участников.

Подавляющее большинство участников лагеря приезжает организованными группами, сформированными в учебных и социозащитных учреждениях, под руководством педагогов, хорошо знающих личностные особенности каждого члена группы. Это позволяет организаторам лагеря начать работу с подростком не с чистого листа, а опираясь на уже достигнутые умения и навыки. После окончания смены отряд продолжает работать в городе, чтобы поддержать и развить лагерные достижения. Для участников-одиночек существует сводный отряд, руководит которым опытный педагог, хорошо знающий методику работы и умеющий найти подход к детям. Для закрепления полученных результатов сводный отряд продолжает работать и в учебное время.

Отряды работают по принципу самообслуживания и самоуправления, что позволяет подросткам повысить свой уровень ответственности. В них всегда есть опытные скауты, готовые взять на себя решение возникающих проблем и научить других необходимым умениям. Взрослый педагог помогает им и обеспечивает безопасность, стараясь без необходимости не влиять на решения подростков.

Для обеспечения интереса подростков к программе лагеря, её разрабатывают и проводят сами подростки, проявившие высокую активность и ответственность в предыдущих лагерях. Степень интереса они измеряют по собственным ощущениям, что позволяет в наибольшей степени учитывать их возрастные особенности и стремления. Часто перед составлением программы лагеря проходит открытый сбор идей, в котором любой подросток области может высказать свои мысли и пожелания. Ещё одно необходимое качество программы – её полезность, возможность проверить и развить личностные качества, научиться полезным для жизни умениям и навыкам. Подготовленный вариант программы утверждается взрослым руководителем программы, который на взрослом уровне несёт ответственность за её безопасность и реализацию.

Поскольку уровень подросткового стремления к риску и приключениям глубоко индивидуален и зависит от таких факторов, как физиологические особенности, семейное воспитание, социальное окружение, соответствия физического и психологического возраста и т.д., программа является многоуровневой и даёт возможность каждому участнику самостоятельно определить оптимальную для себя нагрузку.

1. Базовый уровень – общий для всех участников лагеря, независимо от возраста и должности в лагере. Он подразумевает соблюдение принципов трезвого и здорового образа жизни, норм общения и морали, правила техники безопасности.

2. Первый уровень – жизнь на природе. Для многих городских подростков, привыкших к комфорту и компьютерным играм, жизнь в палатке, приготовление пищи на костре, обилие комаров уже сами по себе являются экстремальными элементами. Они получают удовольствие от того, что преодолевают эти трудности, перебарывая желание позвонить домой и попросить родителей забрать их. В программе они участвуют эпизодически, так как их тяга к приключениям является полностью реализованной на данном уровне. Как показывает практика, во второй день смены таких подростков остаётся очень мало, а остальные успешно переходят на программный уровень.

3. Второй уровень – программный. Программа лагеря составляется подростковым активом так, чтобы учесть разнообразные интересы участников лагеря и дать им полезные для жизни умения и навыки. Так как участие в мероприятиях добровольное, программа занимает практически всё время лагеря с необходимыми перерывами на еду, сон и купание. Те, кому станет тяжело, смогут просто не участвовать в каком-то из мероприятий. Помимо спортивных, творческих, интеллектуальных состязаний, программа включает в себя большое количество ролевых и деловых игр, военизированных игр на местности, которые позволяют ненавязчиво реализовывать патриотическую тему, давая подростку почувствовать себя защитником Родины. Традиционными для лагеря стали вечерние костры и ночные игры, пользующиеся большой популярностью. Большинство участников лагеря, приехавших впервые, полностью реализуют себя на этом уровне и после лагеря рассказывают друзьям, как стойко они защищали Русь от нашествия «половцев», мужественно освобождали «заложников», и самоотверженно обороняли лагерь от ночных «террористов».

4. Третий уровень – скаутские испытания. Так как на этом уровне увеличивается возможность потенциального риска, одних общих правил становится уже недостаточно. Все скаутские испытания направлены на формирование волевых качеств личности, повышение стрессоустойчивости, отработку умения быстро оценивать ситуацию и принимать ответственные решения. Ни одно из испытаний не является обязательным, подросток

может выбирать только те из них, которые заинтересовали его. Допуск к прохождению испытания даёт руководитель отряда, хорошо знающий личностные и физиологические особенности претендента. Прохождение испытаний полностью контролируется взрослыми педагогами и совершеннолетними опытными скаутами. В качестве примеров испытаний можно привести наиболее популярные: «Дневная сова» (днём 12 часов проходить с завязанными глазами, участвуя во всех отрядных делах), «Рыбка» (промолчать 12 часов), «Спящий паук» (связать из веревок гамак и провести в нём 12 часов ночью), «Охотник за привидениями» (пройти по тропинке в ночном лесу одному, шагом, молча и без фонарика. Те, кто прошёл это испытание раньше, обеспечивают безопасность трассы и пугают сдающего), «Три орлиных пера» (сдаётся трое суток подряд – сутки молчать, сутки не есть приготовленной пищи и сутки провести в лесу недалеко от лагеря, соорудив шалаш и приготовив еду). Этих испытаний хватает даже самым заядлым любителям приключений.

5. Четвёртый уровень – специальные программы. Они реализуются совместно с другими организациями и позволяют расширить используемые формы работы, познакомить подростков с интересными профессиями, дать возможность попробовать свои силы в новой деятельности. Традиционными специальными программами летних лагерей являются: «Во славу Отечества» (совместно с СГТУ и общественной организацией ветеранов локальных войн «Боевое братство»), «Подросток и Закон» (совместно с УВД и УФСКН), «Школа дружбы» (совместно с национальными диаспорами), «Спасатель» (совместно с МЧС), «Трезвая застава» (совместно с молодёжным движением «Трезвый Саратов») и др. Реализуемые в принципиальной для лагеря интересной форме, они позволяют подросткам получить не только увлекательные приключения, но и начальные профессиональные навыки, задуматься о выборе профессии и жизненной цели. Наиболее популярные из них, например, «Во славу Отечества», успешно реализовывались и в виде отдельных смен лагеря.

6. Пятый уровень – работа в штабной команде. Этот уровень реализует не столько собственные интересы подростка, сколько его желание помогать другим. Штабисты разрабатывают и проводят программу лагеря, обеспечивают прохождение испытаний, проводят постройку и разборку лагеря. Это даёт им практический опыт ответственного отношения к делу, осознание своей полезности для общества. В учебное время штабисты координируют работу скаутских отрядов города, проводят обучение новых отрядов.

Стоимость участия в лагере ОПЛОТ в десятки раз ниже, чем в стационарных лагерях. Саратовская региональная общественная организация трезвости и здоровья проводит эти лагеря для воспитания саратовских подростков, а не для извлечения какой бы то ни было прибыли. В те годы, когда

часть средств на проведение лагеря выделялась из средств президентского гранта или субсидировалась правительством области или города, участие в лагере было полностью бесплатным или включало символический организационный взнос в 300 рублей. Таким образом, лагерь был доступен абсолютно для всех слоёв населения. В 2013 году, при полном отсутствии грантового финансирования и субсидий, взнос участника лагеря составил три тысячи рублей за десять дней смены. При этом от уплаты взноса были освобождены дети из приютов, из малоимущих и многодетных семей.

В целом методика организации лагеря ОПЛОТ является уникальной как по сравнению со стационарными детскими оздоровительными лагерями, которые не могут обеспечить полноценную реализацию подросткового стремления к риску и поддержку подростков в учебное время, так и по сравнению с обычными скаутскими лагерями, программа подавляющего большинства которых рассчитана на определённый уровень базовой подготовки участников.

Сравнительная таблица основных отличий лагеря ОПЛОТ от ДОЛ

№	ДОЛ	ОПЛОТ
	Высокая стоимость участия за счёт необходимости оплаты персонала и амортизации оборудования	Низкая стоимость участия. Руководители работают на волонтерских началах. Нет дорогих корпусов, большого штата.
	Ориентирован на комфорт. Чем меньше трудностей приходится преодолевать детям – тем лучше.	Ориентирован на преодоление трудностей. Уровень трудностей определяют сами участники лагеря.
	Низкий уровень самообслуживания (уборка постелей, мытьё полов, уборка территории). Самообслуживание воспринимается как обязанность. Формируется потребительское отношение («вы нам должны»).	Высокий уровень самообслуживания (обустройство стоянки, приготовление пищи, организация отрядной жизни). Самообслуживание воспринимается как достижение («если не мы, то кто же»)
	Программу лагеря готовят взрослые, ориентируясь на своё представление об интересе детей. До заезда в лагерь дети не могут повлиять на программу.	Программу лагеря готовят сами дети, ориентируясь на свои интересы и пользу. До заезда в лагерь любой может прочитать программу, внести свои предложения.
	Нет продолжения работы во время учебного года. Достиженные положительные статусы не закрепляются вне лагеря, выявленные интересы не развиваются.	Работа продолжается в учебное время в отрядах. Все статусы, достижения, выявленные интересы сохраняются и развиваются в отряде и в организации.

	Успехи в личностном росте детей отмечаются устно или в виде грамот на закрытии лагеря. Нет символики, оперативно реагирующей на повышение статуса, на приобретение новых умений.	Существует система нашивков, оперативно отмечающих успехи подростка, поощряющая его к дальнейшему развитию на протяжении смены лагеря. Нашивка понятна всему лагерю и повышает статус.
	Возрастное стремление подростков к риску реализуется чаще всего через нарушение правил лагеря (самовольное купание, уход за территорией). Риск не контролируется.	Стремление к риску реализуется через программные мероприятия под постоянным контролем взрослых. Есть возможность постепенного повышения уровня риска.
	Обслуживающий персонал лагеря не вовлечён в программу. Иногда подаёт отрицательный пример.	Весь персонал лагеря вовлечён в программу и живёт по тем же правилам, что и дети. Есть единая система требований.
	Вожатые не всегда обладают достаточным профессиональным опытом, в начале смены плохо знают детей.	Отрядами руководят опытные педагоги, знающие детей на протяжении нескольких лет.
	Самоуправление зачастую формально, дети могут решать только ограниченный круг вопросов.	Дети получают опыт реального самоуправления. Сами руководят отрядами и программой лагеря. Решают все важные вопросы, кроме относящихся к безопасности.

Девятилетний опыт проведения лагеря ОПЛОТ показывает, что его методика эффективна. Дружеские связи, налаженные в лагере, продолжают действовать и в течение учебного года, позволяя привлекать подростков к участию в различных мероприятиях Общества трезвости и здоровья. Многие из тех, кто еще пару лет назад попал в лагерь впервые и чувствовал себя неуверенно даже на начальном уровне, теперь разрабатывают и проводят собственные городские волонтерские программы по пропаганде здорового образа жизни, сбору вещей для беженцев, охране лесов от пожара, помощи престарелым.

Это позволило нам попробовать применить методику ОПЛОТа к работе с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации – условно осужденными подростками, воспитанниками приютов, детьми из семей в социально опасном положении. Результатом стал проект «От «Здорового толка» – к здоровой жизни», финансируемый Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Подробнее о нашем лагере ОПЛОТ вы можете прочитать на сайтах otsar.ru и u-kostra.ru

Глава 3: Сотрудничество во славу Отечества

Помимо лагеря ОПЛОТ ещё одной традиционной открытой программой Саратовского общества трезвости и здоровья, ведущейся с 2008 года, является программа патриотического воспитания «Во славу Отечества». Она компилирует наиболее эффективные, на наш взгляд, методики патриотического воспитания и дополняет нормы ГТО мотивацией на ведение здорового образа жизни, службу в вооружённых силах, на готовность к преодолению трудностей и оказанию помощи окружающим, охрану природы, изучение истории своей Родины и родного края, реализацию социально-полезных идей.

В качестве базовых методик мы взяли следующие:

- скаутская методика как система патриотического самовоспитания, зарекомендовавшая себя в различных странах на протяжении более чем векового существования;

- советские методики физического развития (нормы ГТО), юнармейских игр, «юных пожарных», «зелёных патрулей»;

- методики работы краеведческих и поисковых отрядов;

- современные методики допризывной подготовки кадетских классов;

- современные методики подготовки «юных спасателей»;

- методики пропаганды трезвого и здорового образа жизни, успешно применяемые в Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья г. Саратова;

- методики проектной деятельности и волонёрской работы.

У нас налажены прочные долговременные связи с руководителями организаций, реализующих данные методики, что позволяет привлечь к процессу подготовки команд и проведению соревнований специалистов по каждому направлению. Помимо знакомства подростков с различными направлениями патриотической работы и предоставления возможности участвовать в понравившейся деятельности, программа позволяет раскрыть собственный патриотический потенциал подростков через разработку и реализацию ими волонёрских проектов. Такая работа даёт им организаторский опыт, удовлетворение от реализации своих идей, повышает личную ответственность, учит конструктивно общаться с людьми разного возраста и разных национальностей.

В программе могут принимать участие представители других детских организаций, занимающихся патриотическим воспитанием школьников. Начальная идея программы как раз и была в том, чтобы мотивировать тех, кто достиг хороших результатов в одном из направлений (кадеты, юные спасатели, поисковики, волонёры), попробовать свои силы в других видах патриотической работы.

Цели Программы:

- формирование у школьников области активной гражданской позиции, интереса к истории Отечества и родного края,

- формирование у школьников правильного понимания патриотизма и своей роли в развитии и укреплении Родины,
- пропаганда здорового образа жизни среди детей и молодёжи, как личного вклада в укрепление здоровья нации.

Программа состоит из нескольких тематических разделов, соответствующих базовым методикам:

1. «Трезвость и здоровье – главное условие» (пропаганда трезвости и здоровья: понимание преимуществ здорового образа жизни, методы сохранения и укрепления здоровья, соревнования по общефизической подготовке).

2. «Наука побеждать» (допризывная подготовка: строевая, сборка-разборка автомата, стрельба из пневматики, соревнования по лазертагу, викторины по воинским званиям, родам войск, дням воинской славы, высшим наградам Родины).

3. «Предотвратить, спасти, помочь» (действия в чрезвычайной ситуации по самоспасению и помощи другим: первая доврачебная помощь, ориентирование на местности и постройка укрытий, марш-бросок «Миссия спасения» с нахождением на местности условно-пострадавшего, оказанием ему помощи и доставкой в лагерь, пожарно-прикладная полоса, туристическая полоса, спасение утопающего, ролевая игра по действиям в разных ЧС).

4. «Наш дом – Россия» (родиноведение и краеведение: знание флага, герба и гимна России, интеллектуальная игра по истории и географии России, викторина «Знаменитые земляки», краеведческая игра на местности (Большая Георгиевская игра), основы краеведческой и поисковой работы, ролевая игра на проверку знаний своих прав и обязанностей).

5. «Кто, если не мы?» (проектная и волонтерская работа: основы проектной деятельности, методики «мозгового штурма» и «дорожной карты», права и обязанности волонтера, методы волонтерской работы с различными категориями (дети-инвалиды, пожилые, беженцы), мастерство публичных выступлений, основы игротехники, открытая защита проектов).

Каждое из направлений реализуется в форме соревнований и развивающих игр, практикующихся в профильных организациях, что позволяет участникам сравнить уровень своей подготовки с базовым для профильных организаций.

Программа имеет несколько уровней:

IV уровень – Школьные спартакиады для участников Программы.

III уровень – Районные и городские сборы «Во славу Отечества».

II уровень – Областной слёт «Во славу Отечества».

I уровень – Областная военно-патриотическая игра «Будь готов!»

В целом, соревнования «Во славу Отечества» ориентируются на формирование здоровой, физически развитой личности, умеющей ставить социально полезные жизненные цели и преодолевать трудности при их

достижении, готовой помогать другим, обладающей организаторскими умениями, знающей историческое и культурное наследие своей страны, готовой практическими делами помогать Родине и встать на её защиту.

Данная программа позволяет показать преимущества методик патриотического воспитания, ориентированных на интерес участников и приобретение ими конкретных умений и навыков, перед методиками, ориентированными лишь на проведение патриотических мероприятий к памятным датам. Подробнее о ней вы можете прочитать на сайте otsar.ru. Там же можно бесплатно скачать Положения и электронные пособия для подготовки к соревнованиям.

Заключение

Мы полностью открытая организация и готовы к сотрудничеству со всеми, кому не безразлично, какими вырастут наши с вами дети. Наши программы, проекты, разработки игр и занятий по пропаганде здорового образа жизни можно свободно скачать на сайте Саратовского общества трезвости и здоровья otsar.ru и использовать в работе как в нашем, так и в переработанном вами варианте. Нас волнуют не авторские права, а то, насколько эффективно ведётся воспитательная работа с детьми и молодёжью.

Эффективность, по нашему глубокому убеждению, нельзя измерять только охватом целевой аудитории. Согласитесь, что можно затратить огромные ресурсы на создание грандиозной многомиллионной общероссийской организации, выдать всем красивую форму, но не найти интересных реально работающих методик, и в итоге продолжать воспитывать молодых и энергичных людей через нравоучения и запреты. А на выходе получить новое разочаровавшееся поколение, страстно желающее разрушить всё старое и на этих развалинах попытаться создать нечто идеальное, и поэтому недостижимое.

А можно работать всего лишь на уровне города или области, вместе с самими детьми искать интересные и полезные формы работы, сравнивать их эффективность с уже имеющимися методиками по данному направлению и, при положительном результате, открывать их для всех заинтересованных людей и организаций. Это более долгий процесс, но он приведёт к тому, что наиболее активная молодёжь получит практический опыт конструктивной реализации собственных идей и будет стараться изменить мир через эволюцию, а не через революцию.

Мы честны и открыты, поэтому у нас много друзей. Становитесь и вы нашими друзьями, будем вместе открывать и штурмовать новые высоты, воспитывать у детей и молодёжи умение трезво жить, трезво мыслить и трезво действовать на благо России!

Инесса Ивановна МУЗАЛЕВСКАЯ,
педагог-психолог

Психология ресоциализации

*«Нет ничего более страшного для человека, чем
другой человек, которому нет до него никакого дела».*
Осип Манделштам

В Российской Федерации сложился механизм формирования и реализации государственной социальной политики в области защиты и интересов детей, обеспечения полноценного развития и реабилитации ребёнка, имеющего отклонения поведенческого характера. Ведётся профессиональная подготовка специалистов, работающих с детьми. Однако, по мнению многих специалистов, недостаточно внимания уделяется именно предупреждению ресоциализации детей на основе изучения его причин и психолого-педагогических характеристик социума.

До сих пор, несмотря на значительную стабилизацию социально-экономической ситуации в стране, сохраняются такие социальные явления, как бедность, безработица, недостаточная культура в области планирования семьи и воспитания детей, наблюдается рост семей с низким социальным статусом, большинство из них составляют категорию детей с асоциальным поведением. На главенствующее место в данном случае выходят вопросы социализации личности детей и подростков, их самореализация, сохранение и развитие индивидуальности, социальной адаптированности. В ряду актуализировавшихся в последнее время вопросов занимает место такой важный аспект, как повышение эффективности ресоциализации детей, попавших в трудную жизненную ситуацию. В силу ряда объективных и субъективных причин наименее социально защищёнными и наиболее склонными к ресоциализации являются подростки. В основе их ресоциализации лежат нарушения социализации, социально-педагогическая запущенность, деформация регуляции поведения, десоциализация. Совокупность объективных и субъективных факторов, которые детерминируют неприспособленность человека к конкретным условиям социально полезной деятельности (его дезадаптацию) являются источником асоциального, антиобщественного поведения. Дезадаптация влечёт отчуждение человека от социально-позитивных связей и отношений, и как следствие, вызывает его десоциализацию.

Ресоциализация – это возобновлённая или вторичная социализация. Социализация человека начинается с рождения и продолжается на протяжении всей жизни. В её процессе он усваивает накопленный человечеством социальный опыт в различных сферах жизнедеятельности, который позволяет исполнять определённые, жизненно важные социальные роли.

Социализация рассматривается как процесс, условие, проявление и результат социального формирования личности. Как процесс она означает социальное становление и развитие личности в зависимости от характера взаимодействия человека со средой обитания, адаптации к ней с учётом индивидуальных особенностей.

Ресоциализация несовершеннолетних ещё более сложный процесс повторного вживания подростка в систему представлений об общечеловеческих нравственных и иных ценностях, существующих в обществе. Началом такого процесса становится оказание помощи в становлении и реабилитации подростка, оказавшегося в трудной жизненной ситуации, через адаптацию в обществе и семье, повышение социального и личного статуса.

Подростковый возраст – это самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности. В этот возрастной период проходит интенсивное психическое и личностное развитие, физическое созревание организма подростка. Перемены, происходящие с подростком, осознаются и переживаются, у него формируется новое представление о себе, укрепляется самооценка. Существенное влияние на развитие в этот период оказывает полноценное общение подростка со сверстниками, отношения со взрослыми, основывающиеся на признании его, что является важной предпосылкой его психического здоровья в настоящем и будущем.

Подростки, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, попадают в «группу риска».



*Инеcса Ивановна Музалевская проводит психологический тренинг.
Март 2016 года*

Среди специалистов сегодня существуют значительные расхождения в определении того, что обозначается термином «группа риска», в зависимости от критериев отнесения к этой группе.

В данной работе мы будем говорить о подростках «группы риска» с девиантным поведением. Девиантное поведение – специфический способ изменения социальных норм и ожиданий посредством демонстрации ценностного отношения к ним. При этом девиантные действия выступают в разном качестве: как средство достижения значимой цели; как способ психологической разрядки, замещения блокированной потребности и переключения деятельности; как самоцель, которая удовлетворяет потребность в самореализации и самоутверждении.

Сложные жизненные обстоятельства, неправильное семейное воспитание, низкий образовательный и культурный уровень окружающих влияют на многих, но далеко не все подростки, поставленные в эти условия, становятся девиантными личностями. Девиантное поведение подростков формируется в совокупности внутренних и внешних факторов, среди которых немаловажным является предрасположенность личности к внутреннему восприятию своего отклоняющегося поведения, что в первую очередь зависит от психологических особенностей подростка.

Каковы же социально-психологические особенности подростков «группы риска»?

Им характерны следующие особенности: повышенная тревожность и агрессивность, дефектность ценностной системы, особенно в области смысла жизни и целей, неадекватная самооценка, импульсивность, раздражительность, вспыльчивость, конфликтность, что в значительной степени затрудняет их общение с окружающими и создаёт сложности при их воспитании. Трудности во взаимоотношениях со взрослыми связаны в основном с их поведением, характеризующимся негативизмом, упрямством, безразличием к оценке успехов. Акцентуации характера, наиболее часто проявляющиеся у подростков «группы риска», – гипертимная, застревающая, эмотивная, демонстративная, возбудимая.

Примерно у 70% подростков «группы риска» опыт переживания одиночества. Выход из этого состояния они видят в поиске друга, достижении компромисса в конфликтных ситуациях (зачастую они не знают, как этого достичь), изменении эмоционального состояния. Способы такого изменения у многих подростков неконструктивны.

При работе с подростками «группы риска» необходимо учитывать свойственное им состояние беспомощности. В данном случае «беспомощность» рассматривается как состояние человека, когда он не может справиться с чем-то сам, не получает и не может попросить помощи у других или находится в дискомфортном состоянии. У подростков «группы риска» это состояние связано с конкретными ситуациями: невозможностью изменить взаимоотношения с родителями, педагогами, сверстниками;

невозможностью принимать самостоятельные решения или делать выбор и другими трудностями.

Каждое из отклонений, рождая определённые затруднения и состояния личности, становится источником внешних и внутренних рисков, которые мешают решению возрастных задач, расширению индивидуального социального опыта, формированию у личности социальной компетентности. Поэтому и работа с данной категорией детей и подростков должна быть направлена как на профилактику отклонений, так и на их реабилитацию, ресоциализацию, в которых заметную роль играет повышение их социальной компетентности.

При решении вопроса ресоциализации необходимо опираться на следующие направления: формирование желания самосовершенствоваться; формирование умения справляться с трудными жизненными ситуациями; развитие нравственности, правосознания, морально-волевых качеств; усиление роли ценности продуктивной жизни, семейного счастья и любви в системе ценностных ориентаций.

Началу работы с подростками в рамках психологического сопровождения должен предшествовать сбор информации о личности несовершеннолетнего. Кроме того, необходима беседа с самим подростком в плане выяснения общей мотивации, интересов, социальных установок, понимания собственных проблем. Участие подростка в решении собственной судьбы значительно усиливает его внутреннюю включённость в коррекционный процесс и ответственность за результаты реабилитации. Всё это должно быть направлено не на констатацию различных фактов, а на выявление внешних и внутренних проблем и ресурсов несовершеннолетнего:

Таблица 1.

Содержание внешних и внутренних ресурсов несовершеннолетних

внешние	проблемы	проблемы семьи, её экономического и социального положения, асоциальный характер подростковых группировок, которые могли привести к правонарушению
	ресурсы	социально позитивно ориентированные общности и отдельные люди, которые могут оказать поддержку
внутренние	проблемы	дефицит интеллектуального и личностного развития, психические расстройства, внутренние конфликты, асоциальные установки
	ресурсы	интеллектуальные возможности, навыки, умения, интересы, социальные мотивы, отношения и привязанности, которые могут быть использованы для позитивного личностного роста несовершеннолетнего

Выбор диагностического инструментария при работе с подростками «группы риска» был обусловлен задачами, которые необходимо решать в процессе ресоциализации и возможностью работы с ним не только специалистам психологам. Для изучения социально-психологических особенностей подростков были выбраны следующие методики (Приложение 1-4).

1. Тест-опросник Г. Шмишека, К. Леонгарда. Методика Акцентуации характера и темперамента личности. Методика позволяет диагностировать акцентуации характера и темперамента. Акцентуированные личности не являются патологическими, другими словами они нормальные. В них потенциально заложены как возможности социально положительных достижений, так и социально отрицательный заряд. Выделенные Леонгардом 10 типов акцентуированных личностей разделены на две группы: акцентуации характера (демонстративный, педантичный, застревающий, возбуждаемый) и акцентуации темперамента (гипертимический, дистимический, тревожно-боязливый, циклотимический, аффективный, эмотивный). Тест предназначен для выявления акцентуированных свойств характера и темперамента лиц подросткового, юношеского возраста и взрослых.

2. Опросник Басса-Дарки для диагностики состояния агрессии. Агрессивность имеет качественную и количественную характеристики. Как и всякое свойство, она имеет различную степень выраженности: от почти полного отсутствия до её предельного развития. Каждая личность должна обладать определённой степенью агрессивности. Отсутствие её приводит к пассивности, ведомости, конформности и т.д. Чрезмерное развитие её начинает определять весь облик личности, которая может стать конфликтной, неспособной на сознательную кооперацию и т.д. Сама по себе агрессивность не делает субъекта сознательно опасным, так как, с одной стороны, существующая связь между агрессивностью и агрессией не является жёсткой, а, с другой, сам акт агрессии может не принимать сознательно опасные и неодобряемые формы.

Исходя из этого, можно разделить агрессивные проявления на два основных типа: первый – мотивационная агрессия, как самоценность, второй – инструментальная, как средство (подразумевая при этом, что и та, и другая могут проявляться как под контролем сознания, так и вне него, и сопряжены с эмоциональными переживаниями (гнев, враждебность). Определив уровень таких деструктивных тенденций, можно с большой степенью вероятности прогнозировать возможность проявления открытой мотивационной агрессии.

3. Опросник Бека, для диагностики выраженности депрессии. Шкала депрессии Бека (Beck Depression Inventory) предложена А.Т. Беком в 1961 г. и разработана на основе клинических наблюдений, позволивших выявить ограниченный набор наиболее релевантных и значимых симптомов депрессии. После соотнесения этого списка параметров с клиническими описаниями депрессии, содержащимися в соответствующей литературе,

был разработан опросник, включающий в себя 21 категорию симптомов и жалоб. Каждая категория состоит из 4-5 утверждений, соответствующих специфическим проявлениям/симптомам депрессии. Эти утверждения ранжированы по мере увеличения удельного вклада симптома в общую степень тяжести депрессии.

4. Методика изучения самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан). Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких, как здоровье, способности, характер и т.д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определёнными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т.е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Уровень притязаний показывает оптимальное представление подростка о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Заниженный уровень притязаний – индикатор неблагоприятного развития личности. Завышенная самооценка указывает на определённые отклонения в формировании личности. Она может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может показывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Заниженная самооценка свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и т.п. позволяет не прилагать никаких усилий.

На основе изученных социально-психологических особенностей подростков «группы риска» можно разрабатывать мероприятия, направленные на их ресоциализацию посредством формирования у них позитивного образа «Я», адекватного уровня самооценки и позитивных изменений в межличностной сфере.

Как показывает практика, дают наилучшие результаты коррекционных мероприятий те, которые базируются на вариативности, обеспечивающей ребёнку право выбора, организации дополнительного неформального общения между детьми и взрослыми, как средства передачи социокультурного опыта от одного поколения к другому; проживания со сверстниками событий, которые помогают развивать у подростка умения жить и сотрудничать в малой группе, с другими людьми: психологические тренинги, привлечение к участию в различных проектах, акциях, палаточные лагеря, тематические квесты, встречи с интересными, успешными людьми и т.п.

Литература

1. Барсукова Т. Социально-педагогическое сопровождение детей «группы риска» и их семей // Социальная педагогика. – 2003. – № 1.
2. Бойко В.В. Трудные характеры подростков: развитие, выявление, помощь. – Союз, 2002.
3. Змановская Е.В. Девиантология: Психология отклоняющегося поведения / Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.
4. Казанская В. Подросток. Социальная адаптация. – СПб.: Питер, 2011.
5. Клейберг Ю. А. Девиантное поведение в вопросах и ответах: уч. пособие. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2008.
6. Леус Э. В. Программа психологического сопровождения ресоциализации несовершеннолетних осуждённых перед освобождением // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. XVIII междунар. науч.-практ. конф. Часть II. – Новосибирск: СибАК, 2012.
7. Морозов В. Реабилитационная педагогика // Социальная педагогика. – 2008. – № 1.
8. Макарычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей. – СПб.: Речь, 2007.
9. Шульга Т.И., Олиференко Л.Я., Дементьева И.Ф. Социально-педагогическая поддержка детей группы риска. – М., 2008.

**Тест-опросник Г. Шмишека, К. Леонгарда.
Методика Акцентуации характера и темперамента.**

Инструкция: Вам будут предложены утверждения, касающиеся вашего характера. Отвечайте, долго не раздумывая, вы можете выбрать один из двух ответов: «да» или «нет», других вариантов ответов нет. Свой ответ нужно отметить в ответном бланке, поставив крестик в окошке «да» или «нет» напротив цифры, соответствующей номеру вопроса.

Стимульный материал.

1. Является ли ваше настроение в общем весёлым и беззаботным?
2. Восприимчивы ли вы к обидам?
3. Случалось ли вам иногда быстро заплакать?
4. Всегда ли вы считаете себя правым в том деле, которое делаете, и вы не успокоитесь, пока не убедитесь в этом?
5. Считаете ли вы себя более смелым, чем в детском возрасте?
6. Может ли ваше настроение меняться от глубокой радости до глубокой печали?
7. Находитесь ли вы в компании в центре внимания?
8. Бывают ли у вас дни, когда вы без достаточных оснований находитесь в угрюмом и раздражительном настроении и ни с кем не хотите разговаривать?
9. Серьёзный ли вы человек?
10. Можете ли вы сильно воодушевиться?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Быстро ли вы забываете, если вас кто-нибудь обидит?
13. Мягкосердечный ли вы человек?
14. Пытаетесь ли вы проверить после того, как опустили письмо в почтовый ящик, не осталось ли оно висеть в прорези?
15. Всегда ли вы стараетесь быть добросовестным в работе?
16. Испытывали ли вы в детстве страх перед грозой или собаками?
17. Считаете ли вы других людей недостаточно требовательными друг к другу?
18. Сильно ли зависит ваше настроение от жизненных событий и переживаний?
19. Всегда ли вы прямодушны со своими знакомыми?
20. Часто ли ваше настроение бывает подавленным?
21. Был ли у вас раньше истерический припадок или истощение нервной системы?
22. Склонны ли вы к состояниям сильного внутреннего беспокойства или страстного стремления?
23. Трудно ли вам длительное время просидеть на стуле?

24. Боретесь ли вы за свои интересы, если кто-то поступает с вами несправедливо?

25. Смогли бы вы убить человека?

26. Сильно ли вам мешает косо висящая гардина или неровно насланная скатерть, настолько, что вам хочется немедленно устранить эти недостатки?

27. Испытывали ли вы в детстве страх, когда оставались одни в квартире?

28. Часто ли у вас без причины меняется настроение?

29. Всегда ли вы старательно относитесь к своей деятельности?

30. Быстро ли вы можете разгневаться?

31. Можете ли вы быть бесшабашно весёлым?

32. Можете ли вы иногда целиком проникнуться чувством радости?

33. Подходите ли вы для проведения увеселительных мероприятий?

34. Высказываете ли вы обычно людям своё откровенное мнение по тому или иному вопросу?

35. Влияет ли на вас вид крови?

36. Охотно ли вы занимаетесь деятельностью, связанной с большой ответственностью?

37. Склонны ли вы вступиться за человека, с которым поступили несправедливо?

38. Трудно ли вам входить в тёмный подвал?

39. Выполняете ли вы кропотливую чёрную работу так же медленно и тщательно, как и любимое вами дело?

40. Являетесь ли вы общительным человеком?

41. Охотно ли вы декламировали в школе стихи?

42. Убегали ли вы ребёнком из дома?

43. Тяжело ли вы воспринимаете жизнь?

44. Бывали ли у вас конфликты и неприятности, которые так изматывали вам нервы, что вы не выходили на работу?

45. Можно ли сказать, что вы при неудачах не теряете чувство юмора?

46. Сделаете ли вы первым шаг к примирению, если вас кто-то оскорбит?

47. Любите ли вы животных?

48. Уйдёте ли вы с работы или из дому, если у вас там что-то не в порядке?

49. Мучают ли вас неопределённые мысли, что с вами или с вашими родственниками случится какое-нибудь несчастье?

50. Считаете ли вы, что настроение зависит от погоды?

51. Затруднит ли вас выступить на сцене перед большим количеством зрителей?

52. Можете ли вы выйти из себя и дать волю рукам, если вас кто-то умышленно грубо рассердит?

53. Много ли вы общаетесь?

54. Если вы будете чем-либо разочарованы, придёте ли в отчаяние?

55. Нравится ли вам работа организаторского характера?

56. Упорно ли вы стремитесь к своей цели, даже если на пути встретится много препятствий?

57. Может ли вас так захватить кинофильм, что слёзы выступят на глазах?

58. Трудно ли вам будет заснуть, если вы целый день размышляли над своим будущим или какой-нибудь проблемой?

59. Приходилось ли вам в школьные годы пользоваться подсказками или списывать у товарищей домашнее задание?

60. Трудно ли вам пойти ночью на кладбище?

61. Следите ли вы с большим вниманием, чтобы каждая вещь в доме лежала на своём месте?

62. Приходилось ли вам лечь спать в хорошем настроении, а проснуться в удручённом и несколько часов оставаться в нём?

63. Можете ли вы с лёгкостью приспособиться к новой ситуации?

64. Есть ли у вас предрасположенность к головной боли?

65. Часто ли вы смеётесь?

66. Можете ли вы быть приветливым с людьми, не открывая своего истинного отношения к ним?

67. Можно ли вас назвать оживлённым и бойким человеком?

68. Сильно ли вы страдаете из-за несправедливости?

69. Можно ли вас назвать страстным любителем природы?

70. Есть ли у вас привычка проверять перед сном или перед тем, как уйти, выключен ли газ и свет, закрыта ли дверь?

71. Пугливы ли вы?

72. Бывает ли, что вы чувствуете себя на седьмом небе, хотя объективных причин для этого нет?

73. Охотно ли вы участвовали в юности в кружках художественной самодетельности, в театральном кружке?

74. Тянет ли вас иногда смотреть вдаль?

75. Смотрите ли вы на будущее пессимистически?

76. Может ли ваше настроение измениться от высочайшей радости до глубокой тоски за короткий период времени?

77. Легко ли поднимается ваше настроение в дружеской компании?

78. Переносите ли вы злость длительное время?

79. Сильно ли вы переживаете, если горе случилось у другого человека?

80. Была ли у вас в школе привычка переписывать лист в тетради, если вы поставили на него кляксу?

81. Можно ли сказать, что вы больше недоверчивы и осторожны, нежели доверчивы?

82. Часто ли вы видите страшные сны?

83. Возникала ли у вас мысль против воли броситься из окна, под приближающийся поезд?

84. Становитесь ли вы радостным в весёлом окружении?

85. Легко ли вы можете отвлечься от обременительных вопросов и не думать о них?

86. Трудно ли вам сдерживать себя, если вы разозлитесь?
 87. Предпочитаете ли вы молчать (да), или вы словоохотливы (нет)?
 88. Могли бы вы, если пришлось бы участвовать в театральном представлении, с полным проникновением и перевоплощением войти в роль и забыть о себе?

Ответный бланк к тесту опроснику Шмишека–Леонгарда.

Фамилия. Имя. Отчество _____

Возраст _____ Дата заполнения _____

	да	нет	да	нет	да	нет	да	нет	да	нет	да	нет	да	нет	да	нет
1		12		23		34		45		56		67		78		
2		13		24		35		46		57		68		79		
3		14		25		36		47		58		69		80		
4		15		26		37		48		59		70		81		
5		16		27		38		49		60		71		82		
6		17		28		39		50		61		72		83		
7		18		29		40		51		62		73		84		
8		19		30		41		52		63		74		85		
9		20		31		42		53		64		75		86		
10		21		32		43		54		65		76		87		
11		22		33		44		55		66		77		88		

Ключ к тесту опроснику Шмишека–Леонгарда.

По каждой шкале подсчитываются плюсы (положительные ответы на указанные вопросы) и минусы (отрицательные ответы на соответствующие шкале вопросы). Затем полученные баллы (плюсы и минусы) по шкале суммируются и результат умножается на коэффициент – при каждом типе акцентуации свой.

В результате обработки результатов тестирования получится 10 показателей, соответствующих выраженности той или иной акцентуации личности по К. Леонгарду.

Акцентуации характера

1. Демонстративность, истероидность $\times 2$ (получившееся значение шкалы умножить на 2) Сложить (+) : 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88 Вычесть (–) : 51

2. Застравание, ригидность $\times 2$ +: 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81 –: 12, 46, 59

3. Педантичность $\times 2$ +: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83 –: 36

4. Неуравновешенность, возбудимость х3 +: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86 –: Нет Акцентуации темперамента
5. Гипертимность х3 +: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77 –: Нет
6. Дистимичность х3 +: 9, 21, 43, 75, 87 -: 31, 53, 65
7. Тревожность, боязливость х3 +: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82 -: 5
8. Циклотимичность х3 +: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84 –: Нет
9. Аффективность, экзальтированность х6 +: 10, 32, 54, 76 –: Нет
10. Эмотивность, лабильность х3 +: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79 –: 25

Интерпретация к тесту опроснику Шмишека–Леонгарда.

Максимальный показатель по каждому типу акцентуации (по каждой шкале опросника) равен 24 балла. Полученные данные могут быть представлены в виде «профиля акцентуаций личности»: По некоторым источникам, признаком акцентуации считается величина, превосходящая 12 баллов. Другие же основания практического применения опросника указывают, что сумма баллов в диапазоне от 15 до 18 говорит лишь о тенденции к тому или иному типу акцентуации. И лишь в случае превышения 19 баллов личность является акцентуированной. Таким образом, вывод о степени выраженности акцентуации делается на основании следующих показателей по шкалам:

0-12 – свойство не выражено;

13-18 – средняя степень выраженности свойства (тенденция к тому или иному типу акцентуации личности);

19-24 – признак акцентуации.

Описание типов акцентуаций личности по К. Леонгарду

1. Демонстративный тип. Характеризуется повышенной способностью к вытеснению, демонстративностью поведения, живостью, подвижностью, лёгкостью в установлении контактов. Склонен к фантазёрству, лживости и притворству, направленным на приукрашивание своей персоны, авантюризму, артистизму, к позёрству. Им движет стремление к лидерству, потребность в признании, жажда постоянного внимания к своей персоне, жажда власти, похвалы; перспектива быть незамеченным отягощает его. Он демонстрирует высокую приспособляемость к людям, эмоциональную лабильность (лёгкую смену настроений) при отсутствии действительно глубоких чувств, склонность к интригам (при внешней мягкости манеры общения). Отмечается беспредельный эгоцентризм, жажда восхищения, сочувствия, почитания, удивления. Обычно похвала других в его присутствии вызывает у него особо неприятные ощущения, он этого не выносит. Стремление к компании обычно связано с потребностью ощутить себя лидером, занять исключительное положение. Самооценка сильно далека от объективности. Может раздражать своей самоуверенностью и высокими притязаниями, сам систематически провоцирует конфликты, но при этом активно защищается. Обладая патологической способностью к вытеснению,

он может полностью забыть то, о чём он не желает знать. Это расковывает его во лжи. Обычно жжёт с невинным лицом, поскольку то, о чём он говорит, в данный момент для него является правдой; по-видимому, внутренне он не осознаёт свою ложь, или же осознаёт очень неглубоко, без заметных угрызений совести. Способен увлечь других неординарностью мышления и поступков.

2. Застревающий тип. Его характеризует умеренная общительность, занудливость, склонность к нравоучениям, неразговорчивость. Часто страдает от мнимой несправедливости по отношению к нему. В связи с этим проявляет настороженность и недоверчивость по отношению к людям, чувствителен к обидам и огорчениям, уязвим, подозрителен, отличается мстительностью, долго переживает происшедшее, не способен «легко отходить» от обид. Для него характерна заносчивость, часто выступает инициатором конфликтов. Самонадеянность, жёсткость установок и взглядов, сильно развитое честолюбие часто приводят к настойчивому утверждению своих интересов, которые он отстаивает с особой энергичностью. Стремится добиться высоких показателей в любом деле, за которое берётся и проявляет большое упорство в достижении своих целей. Основной чертой является склонность к аффектам (правдолюбие, обидчивость, ревность, подозрительность), инертность в проявлении аффектов, в мышлении, в моторике.

3. Педантичный тип. Характеризуется ригидностью, инертностью психических процессов, тяжёлостью на подъём, долгим переживанием травмирующих событий. В конфликты вступает редко, выступая скорее пассивной, чем активной стороной. В то же время очень сильно реагирует на любое проявление нарушения порядка. На службе ведёт себя как бюрократ, предъявляя окружающим много формальных требований. Пунктуален, аккуратен, особое внимание уделяет чистоте и порядку, скрупулёзен, добросовестен, склонен жёстко следовать плану, в выполнении действий нетороплив, усидчив, ориентирован на высокое качество работы и особую аккуратность, склонен к частым самопроверкам, сомнениям в правильности выполненной работы, брюзжанию, формализму. С охотой уступает лидерство другим людям.

4. Возбудимый тип. Недостаточная управляемость, ослабление контроля над влечениями и побуждениями сочетаются у людей такого типа с властью физиологических влечений. Ему характерна повышенная импульсивность, инстинктивность, грубость, занудство, угрюмость, гневливость, склонность к хамству и брани, к трениям и конфликтам, в которых сам и является активной, провоцирующей стороной. Раздражителен, вспыльчив, часто меняет место работы, неуживчив в коллективе. Отмечается низкая контактность в общении, замедленность вербальных и невербальных реакций, тяжеловесность поступков. Для него никакой труд не становится привлекательным, работает лишь по мере необходимости, проявляет такое

же нежелание учиться. Равнодушен к будущему, целиком живёт настоящим, желая извлечь из него массу развлечений. Повышенная импульсивность или возникающая реакция возбуждения гасятся с трудом и могут быть опасны для окружающих. Он может быть властным, выбирая для общения наиболее слабых.

5. Гипертимический тип. Людей этого типа отличает большая подвижность, общительность, болтливость, выраженность жестов, мимики, пантомимики, чрезмерная самостоятельность, склонность к озорству, недостаток чувства дистанции в отношениях с другими. Часто спонтанно отклоняются от первоначальной темы в разговоре. Везде вносят много шума, любят компании сверстников, стремятся ими командовать. Они почти всегда имеют очень хорошее настроение, хорошее самочувствие, высокий жизненный тонус, нередко цветущий вид, хороший аппетит, здоровый сон, склонность к чревоугодию и иным радостям жизни. Это люди с повышенной самооценкой, весёлые, легкомысленные, поверхностные и, вместе с тем, деловитые, изобретательные, блестящие собеседники; люди, умеющие развлекать других, энергичные, деятельные, инициативные. Большое стремление к самостоятельности может служить источником конфликтов. Им характерны вспышки гнева, раздражения, особенно когда они встречают сильное противодействие, терпят неудачу. Склонны к аморальным поступкам, повышенной раздражительности, прожектерству. Испытывают недостаточно серьёзное отношение к своим обязанностям. Они трудно переносят условия жёсткой дисциплины, монотонную деятельность, вынужденное одиночество.

6. Дистимический тип. Люди этого типа отличаются серьёзностью, даже подавленностью настроения, медлительностью, слабостью волевых усилий. Для них характерны пессимистическое отношение к будущему, заниженная самооценка, а также низкая контактность, немногословность в беседе, даже молчаливость. Такие люди являются домоседами, индивидуалистами; общества, шумной компании обычно избегают, ведут замкнутый образ жизни. Часто угрюмы, заторможены, склонны фиксироваться на тёмных сторонах жизни. Они добросовестны, ценят тех, кто с ними дружит и готовы им подчиниться, располагают обострённым чувством справедливости, а также замедленностью мышления.

7. Тревожный тип. Людям данного типа свойственны низкая контактность, минорное настроение, робость, пугливость, неуверенность в себе. Дети тревожного типа часто боятся темноты, животных, страшатся оставаться одни. Они сторонятся шумных и бойких сверстников, не любят чрезмерно шумных игр, испытывают чувство робости и застенчивости, тяжело переживают контрольные, экзамены, проверки. Часто стесняются отвечать перед классом. Охотно подчиняются опеке старших, нотации взрослых могут вызвать у них угрызения совести, чувство вины, слёзы, отчаяние.

У них рано формируется чувство долга, ответственности, высокие моральные и этические требования. Чувство собственной неполноценности стараются замаскировать в самоутверждении через те виды деятельности, где они могут в большей мере раскрыть свои способности. Свойственные им с детства обидчивость, чувствительность, застенчивость мешают сблизиться с теми, с кем хочется, особо слабым звеном является реакция на отношение к ним окружающих. Непереносимость насмешек, подозрения сопровождаются неумением постоять за себя, отстоять правду при несправедливых обвинениях. Редко вступают в конфликты с окружающими, играя в них в основном пассивную роль, в конфликтных ситуациях они ищут поддержки и опоры. Они обладают дружелюбием, самокритичностью, исполнительностью. Вследствие своей незащищенности нередко служат «козлами отпущения», мишенями для шуток.

8. Циклотимный тип. Характеризуется сменой гипертимных и дистимных состояний. Им свойственны частые периодические смены настроения, а также зависимость от внешних событий. Радостные события вызывают у них картины гипертимии: жажда деятельности, повышенная говорливость, скачка идей; печальные – подавленность, замедленность реакций и мышления, так же часто меняется их манера общения с окружающими людьми. В подростковом возрасте можно обнаружить два варианта циклотимической акцентуации: типичные и лабильные циклоиды. Типичные циклоиды в детстве обычно производят впечатление гипертимных, но затем проявляется вялость, упадок сил, то, что раньше давалось легко, теперь требует непомерных усилий. Прежде шумные и бойкие, они становятся вялыми домоседами, наблюдается падение аппетита, бессонница, или, наоборот, сонливость. На замечания реагируют раздражением, даже грубостью и гневом, в глубине души, однако, впадая при этом в уныние, глубокую депрессию, не исключены суицидальные попытки. Учатся неровно, случившиеся упущения навёрстывают с трудом, порождают в себе отвращение к занятиям. У лабильных циклоидов фазы смены настроения обычно короче, чем у типичных циклоидов. «Плохие» дни отмечаются более насыщенными дурным настроением, чем вялостью. В период подъёма выражены желания иметь друзей, быть в компании. Настроение влияет на самооценку.

9. Экзальтированный тип. Яркая черта этого типа – способность восторгаться, восхищаться, а также – улыбочивость, ощущение счастья, радости, наслаждения. Эти чувства у них могут часто возникать по причине, которая у других не вызывает большого подъёма, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние – от печальных. Им свойственна высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость. Такие люди часто спорят, но не доводят дела до открытых конфликтов. В конфликтных ситуациях они бывают как активной, так и пассивной стороной. Они привязаны к друзьям и близким, альтруистичны, имеют чувство сострадания,

хороший вкус, проявляют яркость и искренность чувств. Могут быть паникёрами, подвержены сиюминутным настроениям, порывисты, легко переходят от состояния восторга к состоянию печали, обладают лабильностью психики.

10. Эмотивный тип. Этот тип родственен экзальтированному, но проявления его не столь бурны. Для них характерны эмоциональность, чувствительность, тревожность, болтливость, боязливость, глубокие реакции в области тонких чувств. Наиболее сильно выраженная черта – гуманность, сопереживание другим людям или животным, отзывчивость, мягкосердечность, сострадание чужим успехам. Они впечатлительны, слезливы, любые жизненные события воспринимают серьёзнее, чем другие люди. Подростки остро реагируют на сцены из фильмов, где кому-либо угрожает опасность, такие сцены могут вызвать у них сильное потрясение, которое долго не забудется и может нарушить сон. Редко вступают в конфликты, обиды носят в себе, не «выплёскиваются» наружу. Им свойственно обострённое чувство долга, исполнительность. Бережно относятся к природе, любят выращивать растения, ухаживать за животными.

Приложение 2

Опросник Басса-Дарки

Инструкция. Прочитывая или прослушивая зачитываемые утверждения, примеряйте, насколько они соответствуют вашему стилю поведения, вашему образу жизни, и отвечайте одним из возможных ответов: «да» и «нет».

Опросник

1. Временами не могу справиться с желанием навредить кому-либо.
2. Иногда могу посплетничать о людях, которых не люблю.
3. Легко раздражаюсь, но легко и успокаиваюсь.
4. Если меня не попросить по-хорошему, просьбу не выполняю.
5. Не всегда получаю то, что мне положено.
6. Знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если не одобряю поступки других людей, даю им это почувствовать.
8. Если случается обмануть кого-либо, испытываю угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи.
11. Всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Когда установленное правило не нравится мне, хочется нарушить его.
13. Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства.

14. Меня настораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я этого ожидаю.
15. Часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.
18. В раздражении хлопаю дверьми.
19. Я более раздражителен, чем кажется со стороны.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Думаю, что многие люди не любят меня.
23. Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины.
25. Кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю всё, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю вижу кого-нибудь из тех, кто мне не нравится.
30. Довольно многие завидуют мне.
31. Требую, чтобы люди уважали мои права.
32. Меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щёлкнули по носу.
34. От злости иногда бываю мрачным.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.
36. Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если злюсь, не прибегаю к сильным выражениям.
40. Хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Обижаюсь, когда иногда получается не по-моему.
43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
46. Если кто-то раздражает меня, готов сказать ему всё, что о нём думаю.
47. Делаю много такого, о чём впоследствии сожалею.
48. Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
49. С десяти лет у меня не было вспышек гнева.

50. Часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
52. Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда кричат на меня, кричу в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Дерусь не реже и не чаще других.
56. Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал её.
57. Иногда чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает несправедливо.
59. Раньше думал, что большинство людей говорит правду, но теперь этому не верю.
60. Ругаюсь только от злости.
61. Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю её.
63. Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу.
64. Бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
66. Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
67. Часто думаю, что живу неправильно.
68. Знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Часто просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре часто повышаю голос.
74. Стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
75. Лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Обработка результатов и интерпретация

• Ответы оцениваются по 8 шкалам.

1. Физическая агрессия (k=11):

"да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 1, 25, 31, 41, 48, 55, 62, 68

"нет" = 1, "да" = 0 вопросы: 9, 7

2. Вербальная агрессия (k=8):

"да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73

"нет" = 1, "да" = 0 вопросы: 33, 66, 74, 75

3. Косвенная агрессия (k=13):

"да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 2, 10, 18, 34, 42, 56, 63

"нет" = 1, "да" = 0 вопросы: 26, 49

4. Негативизм (k=20):

"да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 4,12,20,28,

"нет" = 1, "да" = 0 вопросы: 36

5. Раздражение (k=9):

"да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72

"нет" = 1, "да" = 0 вопросы: 11, 35, 69

6. Подозрительность (k=11):

"да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59

"нет" = 1, "да" = 0 вопросы: 33, 66, 74, 75

7. Обида (k=13):

"да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58

8. Чувство вины (k=11):

"да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54,61,67

Индекс агрессивности включает в себя 1, 2 и 3 шкалу; индекс враждебности включает в себя 6 и 7 шкалу.

Нормой агрессивности является величина её индекса, равная 21 ± 4 , а враждебности – $6-7 \pm 3$. При этом обращается внимание на возможность достижения определённой величины, показывающей степень проявления агрессивности.

1. Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.

2. Косвенная – агрессия, окольным путём направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

5. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

6. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

7. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).

8. Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Шкала депрессии Бека (подростковый вариант)

Инструкция: «В этом опроснике содержатся группы утверждений. Внимательно прочитайте каждую группу утверждений. Затем определите в каждой группе одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ И СЕГОДНЯ. Поставьте галочку около выбранного утверждения. Если несколько утверждений из одной группы кажутся Вам одинаково хорошо подходящими, то поставьте галочки около каждого из них. Прежде, чем сделать свой выбор, убедитесь, что Вы прочли все утверждения в каждой группе»

1.
 - 0 Мне не грустно.
 - 1 Мне грустно или тоскливо.
 - 2 Мне всё время тоскливо или грустно и я ничего не могу с собой поделать
 - 3 Мне так грустно или печально, что я не могу этого вынести.
2.
 - 0 Я смотрю в будущее без особого разочарования.
 - 1 Я испытываю разочарование в будущем.
 - 2 Я чувствую, что мне нечего ждать впереди.
 - 3 Я чувствую, что будущее безнадежно и поворота к лучшему быть не может.
3.
 - 0 Я не чувствую себя неудачником.
 - 1 Я чувствую, что неудачи случались у меня чаще, чем у других людей.
 - 2 Когда оглядываюсь на свою жизнь, я вижу лишь цепь неудач.
 - 3 Я чувствую, что потерпел неудачу как личность (родители).
4.
 - 0 У меня не потерял интерес к другим людям.
 - 1 Я меньше, чем бывало, интересуюсь другими людьми.
 - 2 У меня потерял почти весь интерес к другим людям и почти нет никаких чувств к ним.
 - 3 У меня потерял всякий интерес к другим людям и они меня совершенно не заботят.
5.
 - 0 Я принимаю решения примерно так же легко, как всегда.
 - 1 Я пытаюсь отсрочить принятие решения.
 - 2 Принятие решений представляет для меня огромную трудность.
 - 3 Я больше совсем не могу принимать решения.
6.
 - 0 Я не чувствую, что выгляжу сколько-нибудь хуже, чем обычно.

- 1 Меня беспокоит то, что я выгляжу непривлекательно.
 - 2 Я чувствую, что в моём внешнем виде происходят постоянные изменения, делающие меня непривлекательным.
 - 3 Я чувствую, что выгляжу гадко и отталкивающе.
- 7.
- 0 Я не испытываю никакой особенной неудовлетворённости.
 - 1 Ничто не радует меня так, как раньше.
 - 2 Ничто больше не даёт мне удовлетворения.
 - 3 Меня не удовлетворяет всё.
- 8.
- 0 Я не чувствую никакой особенной вины.
 - 1 Большую часть времени я чувствую себя скверным и ничтожным.
 - 2 У меня довольно сильное чувство вины.
 - 3 Я чувствую себя очень скверным и никчёмным.
- 9.
- 0 Я могу работать примерно так же хорошо, как и раньше.
 - 1 Мне нужно делать дополнительные усилия, чтобы что-то сделать.
 - 3 Я не могу выполнять никакую работу.
- 10.
- 0 Я не испытываю разочарования в себе.
 - 1 Я разочарован в себе.
 - 2 У меня отвращение к себе.
 - 3 Я ненавижу себя.
- 11.
- 0 У меня нет никаких мыслей о самоповреждении.
 - 1 Я чувствую, что мне было бы лучше умереть.
 - 2 У меня есть определённые планы совершения самоубийства.
 - 3 Я покончу с собой при первой возможности.
- 12.
- 0 Я устаю ничуть не больше, чем обычно.
 - 1 Я устаю быстрее, чем раньше.
 - 2 Я устаю от любого занятия.
 - 3 Я устал чем бы то ни было заниматься.
- 13.
- 0 Мой аппетит не хуже, чем обычно.
 - 1 Мой аппетит не так хорош, как бывало.
 - 2 Мой аппетит теперь гораздо хуже.
 - 3 У меня совсем нет аппетита.

Обработка и интерпретация результатов

При интерпретации данных учитывается суммарный балл по всем категориям

Субшкалы

Пункты 1-13 – когнитивно-аффективная субшкала (С-А)

Пункты 14-21 – субшкала соматических проявлений депрессии (S-P)

Отдельные симптомы

Также возможно оценить отдельно выраженность 21 симптома депрессии:

1. Настроение
2. Пессимизм
3. Чувство несостоятельности
4. Неудовлетворённость
5. Чувство вины
6. Ощущение, что буду наказан
7. Отвращение к самому себе
8. Идеи самообвинения
9. Суицидальные мысли
10. Слезливость
11. Раздражительность
12. Нарушение социальных связей
13. Нерешительность
14. Образ тела
15. Утрата работоспособности
16. Нарушение сна
17. Утомляемость
18. Утрата аппетита
19. Потеря веса
20. Охваченность телесными ощущениями
21. Утрата либидо

До 9 баллов удовлетворительное эмоциональное состояние – 4 балла,

От 10 до 19 баллов лёгкая депрессия – 3 балла

От 19 до 22 баллов умеренная депрессия – 2 балла

Более 23 баллов тяжёлая депрессия – 1 балл

Уровень депрессии в 19 баллов считается клиническим нарушением; уровень выше 24 баллов указывает на необходимость терапии – возможно, с применением антидепрессантов.

Показатель по каждой категории рассчитывается следующим образом: каждый пункт шкалы оценивается от 0 до 3 в соответствии с нарастанием тяжести симптома. Суммарный балл составляет от 0 до 62 и снижается в соответствии с улучшением состояния.

Нормативы:

0-4 – отсутствие;

4-8 – слабая депрессия;

8-12 – средняя депрессия;

12 и выше – сильная депрессия.

**Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн.
Модификация Прихожан**

Инструкция

Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя – наивысшее. На следующей странице изображены семь таких линий. Они обозначают:

- 1) здоровье;
- 2) ум, способности;
- 3) характер;
- 4) авторитет у сверстников;
- 5) умение многое делать своими руками, умелые руки;
- 6) внешность;
- 7) уверенность в себе.

Под каждой линией написано, что она означает. На каждой линии чертой (–) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (х) отметьте, при каком уровне развития этих качеств вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.

Задание

Изображено семь линий, длина каждой – 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и серединой шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отличаются заметными чертами, середина – едва заметной точкой. Методика может проводиться как фронтально – с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10-12 мин.

Обработка результатов

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная – «здоровье» – не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, размеры каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (напр., 54 мм = 54 баллам).

1. По каждой из шести шкал определить:

- а) уровень притязаний – расстояние в мм от нижней точки шкалы ("0") до знака "х";
- б) высоту самооценки – от "0" до знака "х";

в) значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – расстояние от знака "х" до знака "-", если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя по всем шести шкалам.

Оценка и интерпретация отдельных параметров

Ниже даны количественные характеристики уровней притязаний и самооценки.

Уровень притязаний. Норму, реалистический уровень притязаний характеризует результат от 60 до 89 баллов. Наиболее оптимальный – сравнительно высокий уровень – от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов – обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он – индикатор неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки. Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку. Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определённые отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может показывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и т.п. позволяет не прилагать никаких усилий.

Светлана Викторовна ГОРБУЛЁВА,
педагог

УРОК ТРЕЗВОСТИ *(Педагогика ресоциализации)*

Цели: показать влияние алкоголя на растения, насекомых, на организм подростка, женщины, мужчины;

заставить учащихся задуматься над проблемой пьянства, показать приёмы, как отказаться от употребления спиртных изделий.

Оборудование: мультимедийный проектор, презентация.

Ход мероприятия:

Вступительное слово учителя.

Я начну сегодняшний классный час с загадки. У этой загадки будет четыре подсказки. Попробуйте угадать, что это за продукт. (Читает.)

1. Как утверждает реклама, с ним надо чаще встречаться, хорошо сидеть и не жужжать.

2. Рекламные ролики обещают, что его золотой вкус сделает из самого робкого и невзрачного тинейджера настоящего мужика.

3. Реклама гласит, что с ним «улетают», признаются в любви и играют в футбол.

4. Канцлер Германии Бисмарк говорил, что от него «делаются ленивыми, глупыми и бессильными»

Врачи называют этот продукт «чумой XXI века». Что же это за продукт? Какие будут соображения? (Дети высказывают предположения.)

Классный руководитель. Да, чума XXI века – это пиво.

С убийственным сарказмом перечисляет поводы для пьянства английский поэт Роберт Бернс. Его слова сохраняют актуальность и в наше время:

Для пьянства есть такие поводы:

Поминки, праздник, встреча, проводы,

Крестины, свадьбы и развод,

Мороз, охота, Новый год,

Выздоровление, новоселье,

Печаль, раскаянье, веселье,

Успех, награда, новый чин,

И просто пьянство – без причин.

(перевод С. Я. Маршака)

Вот как об этом говорится в стихотворении Владимира Котова:

Средь традиций самых разных

Есть нелёгкая одна.

Если встреча, если праздник,

Значит, пей и пей до дна!

*Пей одну и пей другую,
И седьмую, и восьмую, –
Просят, дают, жмут «друзья»!
Ну, а если не могу я,
Ну, а если мне нельзя?
Ну, а если есть причина
Завтра утром в форме быть?
Значит, я уж не мужчина?
Хоть даvisь, но должен пить!*

В наши дни очень актуальна проблема употребления алкоголя. От этого страдает всё общество, под угрозу ставится порастающее поколение, здоровье будущих матерей. Вред алкоголя очевиден. Алкоголь разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно на них действует, вплоть до разрушения. При систематическом употреблении алкоголя развивается алкоголизм. Употребление такой продукции приводит к отравлениям и даже смерти.

В настоящее время алкоголизм, как причина смерти, во всём мире занимает по частоте третье место, уступая только злокачественным новообразованиям и сердечно-сосудистым заболеваниям, которые возникают, опять же от употребления алкоголя и табака. Высокий показатель смертности связан не только с большим травматизмом, но и с заболеваниями, обусловленными употреблением алкоголя.

Алкоголь ежегодно убивает 700 000 россиян.

Учёные долгое время проводили опыты на растениях, жуках, птицах и животных. Все опыты показали, что алкоголь вреден для живых организмов, в том числе и для людей. Если какие-либо семена положить в чистую воду, то вскоре они прорастут. Однако, если в стакан воды вылить чайную ложку спирта, то ростки будут слабыми, не способными к жизни. Если доба-



*Светлана
Викторовна
Горбулёва проводит
урок трезвости.
4 марта 2016 года.*

вить две ложки спирта – ростки погибнут. Таким образом, спирт ослабляет рост семян растений и убивает в них жизнеспособность.

Весьма интересны опыты, проведённые над насекомыми, на которых алкоголь оказывает вредное влияние. При попадании спиртового раствора в улей через некоторое время пчёлы прекращали рабочие вылеты и целыми днями оставались в улье и гудели, забывая о работе. Учёные установили, что и у птиц, и у животных поведение под действием алкоголя становится похожим на поведение пьяного человека.

Очень хорошей иллюстрацией убийственного действия алкоголя может служить пример из мира животных. Он взят из книги знаменитого зоолога Г. Шовена «От пчелы до гориллы». Оказывается, муравьи тоже могут стать алкоголиками, если в их муравейнике поселятся жучки-ломехузы. Муравьи их кормят и даже позволяют поедать собственный расплод. И всё почему? Личинки этих жуков выделяют жидкость, которая для муравьёв является наркотиком. Муравьи жадно слизывают эту жидкость, постепенно привыкая к яду. Через некоторое время они уже перестают выполнять свои трудовые обязанности и даже теряют способность передвигаться, а из их личинок выходят муравьи-уроды. Вскоре гнездо вырождается и исчезает, а жучки-ломехузы отправляются искать себе новую кормушку. Можно ли считать эту историю иллюстрацией к проблемам нашего общества?

Термин «алкоголь» имеет арабское происхождение и означает «нечто эфирное», другой перевод – «одурманивающий». Предполагают, что с действием алкоголя люди знакомы с незапамятных времён, когда для утоления жажды употребляли забродившие соки различных плодов. Однако только с появлением керамической посуды, приблизительно за 8 тыс. лет до н.э., стало возможным изготовление слабых алкогольных изделий из различных плодов, в том числе из винограда. Крепость вин того времени не превышала 10 градусов.

Этиловый алкоголь (спирт) впервые был получен монахом Базилиусом Валентинусом в 1400 году. Его лаборатория находилась в подвале монастыря. Как и большинство алхимиков, Валентинус пытался получить вещество, дающее богатство и власть над людьми, и, можно сказать, ему это удалось. Вот так алкоголь из древних времён пришёл к нам, разрушая на своём пути все преграды, которые строило человечество. Всё начиналось с пары глотков забродившего сока плодов и закончилось 14-18 литрами алкоголя на душу населения в год. На своём пути он сменил множество облиций: был и богом, и эквивалентом денег, но всегда оставался и остаётся ядом человечества, наркотиком.

История гласит:

1. 3200 лет тому назад китайский император ВУ ВАНГ издал этикет, согласно которому все лица, застигнутые врасплох во время выпивки, должны быть подвергнуты смертной казни.

2. В древней Индии уличённых в пьянстве жрецов поили из раскалённых сосудов коровьей мочой.

3. В Древнем Риме разрешалось безнаказанно убивать жён, употребляющих спиртные изделия.

4. В древней Спарте нарочно спаивали рабов и показывали их юношам, чтобы внушить отвращение к пьянству.

5. В 600 г. н.э. проповедник Мухаммед, он же Магомет, предписывал давать каждому пьянице 40 палочных ударов.

6. При французском императоре Карле Великом в 300 г. н.э. пьяниц подвергали публичным наказаниям. Если это не помогало, то их казнили.

7. В старой Англии существовал обычай надевать на пьяниц ярмо и водить по улицам, чтобы все видели.

8. В России при Петре I пьяницам предписывалось носить на шее чугунную медаль весом 23 фунта (9 кг 200 г) на которой было выбито «За пьянство».

Распространению алкоголя на Руси способствовало государство. Так, если в 1552 г. во всём Московском княжестве был один царёв кабак, то при Борисе Годунове продажа водки стала статьёй дохода. По его приказу были открыты кабаки. Всё это привело к столь быстрому распространению пьянства, что в 1652 году были введены ограничения в продаже водки на 7 лет.

В 1858 г. по России прошли стихийные волны трезвости. В сёлах люди отказывались пить вино и водку, даже если кабатчики выставляли угощение бесплатно. В городах поддержали отказ от алкоголя. Правительство, напуганное размахом движения, приказало: «Приговоры городских собраний отменить».

И это дало свои результаты:

1905 г. – Россия употребляла 3,5 л алкоголя в год на одного человека, в то время, как 2,2 л алкоголя считалось крайне опасной чертой.

1914 г. – ещё весной в сёлах и городах общества самоуправления воспользовались разрешением царя вводить запрет на спиртное, и вскоре не осталось ни одного населённого пункта, где бы не объявили бойкот алкоголю; в связи с войной царское правительство запретило производство и продажу алкоголя. В результате производительность труда поднялась на 17%, прогулы сократились на 47%, преступность уменьшилась в 2 раза. «Сухой закон» просуществовал 11 лет до 1925 г.

Уже в 1980 г. на душу населения выпускалось в год 10,6 л чистого алкоголя, т.е. 30 л водки на одного человека в год. Самым страшным последствием хмельного безумия на сегодняшний день стало то, что заметно выросло количество больных детей, выросло число детей с врожденной патологией.

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) в 1975 году официально подтвердила вывод съезда русских врачей 1915 года, признавшего алкоголь наркотиком.

На какие органы человека влияет алкоголь? Последствия алкоголизма:

– поражение мозга,

– пищеводное кровотечение из варикозных сосудов,

- функциональная почечная недостаточность,
- анемия,
- нарушение свёртываемости крови.

Клип «Печень», клип «Сердце», клип «Мозг»

Продолжительность жизни сильно пьющих на 10–12 лет меньше средней.

Дети думают, что пить пиво – модно. Не полностью сформированный организм быстро привыкает к пивному наркотику. Если подросток ежедневно будет выпивать бутылку пива, за год станет алкоголиком.

Большинство людей начали употреблять алкогольные изделия под влиянием других. Им не хотелось пробовать, и ощущения были малопривычные, но всё-таки они поддавались на уговоры и принимали алкоголь. Почему же они так себя вели? Да потому, что боялись показаться слабыми, отсталыми, несовременными, боялись, что их будут считать дураками. На этой слабости и играют те, кто предлагает зелье. Значит, нужно показать им, что ты не боишься, что ты умнее и сильнее их. Нужно просто сказать: «Да, я боюсь за своё здоровье, да, я маменькин сынок, да, я ещё маленький, да, я дурак». Или же повторять одну и ту же фразу: «Спасибо, нет!». И это выбьет из рук манипуляторов их оружие. Они поймут, что вас не запугать, и вы действительно самостоятельный, сильный человек. Но самый лучший способ избежать таких провокаций – не ходить туда, где предлагают выпить.

В России спиваются более 500 тыс. подростков. Несчастные случаи, связанные с алкоголем, – первая причина смертности среди подростков.

Ситуации, в которых требуется отказаться от алкоголя.

Ситуация №1.

Максим пришёл на день рождения к однокласснице. Там уже собрались другие ребята. Отец именинницы достал шампанское и стал понемногу наливать мальчикам. Максим отставил свой бокал и сказал...

Ситуация № 2.

Ребята всем классом пошли в поход. Дошли до места, разбили лагерь, девочки стали готовить обед. К Никите подошли двое друзей. «Пошли с нами», предложил один из них и показал завернутую в куртку бутылку с пивом. «Нет!» – сказал Никита...

Ситуация № 3.

Маша договорилась с подругами пойти на дискотеку. В раздевалке подруги предложили Маше выпить баночку пива для веселья. «Нет! – сказала Маша, – не буду, потому что...».

Ситуация № 4.

Максим со своей подружкой пришли в гости к своему однокласснику Андрею. У Андрея собралась незнакомая для ребят компания, которая пила пиво. «Присоединяйтесь к нам...», – позвали гостей друзья Андрея. «Нет!» – ответил Максим, мы с Алёной...».

Пристрастие к алкоголю – причина различных преступлений.

Алкоголь «бьёт» не только самого пьющего, но и людей, окружающих его. Вред алкоголя на организм доказан. Даже малые дозы его могут стать причиной больших неприятностей или несчастий: травм, автокатастроф, лишения работоспособности, распада семьи, утраты духовных потребностей и волевых черт человека.

Блиц – опрос

Учащиеся должны отвечать на вопросы: ДА или НЕТ, а также аргументировать свой ответ.

Вопросы:

1. Алкоголь – это стимулирующее средство, его употребление ведёт к поднятию бодрости духа (нет). (Алкоголь – это депрессант, он угнетает деятельность головного и спинного мозга).

2. Если Вы хотите протрезветь, то чашка горячего свежего чёрного кофе, свежий воздух и холодный душ помогут вам (нет). (Ощущение, что ты протрезвел, действительно возникает, но количество алкоголя в крови не меняется, и, следовательно, скорость реакции, внимание и поведение будут, как у пьяного человека).

3. Опыание от пива легче, чем опыание от водки (нет). (Пиво, вино и крепкие изделия – всё содержат алкоголь, и, следовательно, эффект один и тот же).

4. Люди не умирают от алкогольного отравления (нет). (Люди умирают от большой доли алкоголя).

5. Подростки, которые начинают пить алкоголь до 15 лет, подвергаются в 2 раза большему риску начать употребление других наркотиков, чем те, кто пробовал, будучи взрослым (да). (Исследования показывают, что если человек начинает употреблять алкоголь до 15 лет, то он больше подвержен риску столкнуться с проблемой наркомании).

6. Если людям нравится само состояние опыания, то существует большая вероятность того, что они станут алкоголиками (да). (Человек, не чувствующий опасности, не подготовлен к принятию правильного решения).

7. Для того чтобы согреться, можно принять рюмку алкоголя (нет).

(Употребление рюмки алкоголя вызывает расширение кровеносных сосудов у поверхности кожи, хотя это и создаёт ощущение тепла, организм на самом деле быстро теряет тепло, тем самым вызывая переохлаждение тела).

Выводы:

- Алкоголь нарушает обмен веществ в тканях систем и органов организма человека.

- Алкоголь – это опасный нервный яд.

- Алкоголь воздействует на кровеносную систему.

- Алкоголь вызывает отмирание клеток всех органов организма.

Уменьшается объём мозга и число нервных клеток центральной нервной

системы, атрофируется печень, половые железы, слабеет сердце и так далее. Каждое употребление алкоголя вызывает необратимые последствия.

- Алкоголь нарушает структуру ДНК, что плохо сказывается на потомстве.
- Алкоголь – это не модно, не круто, не прикольно, не снимает стресс.

Как проходит урок трезвости, разработанный С.В. Горбулёвой, даёт представление вот этот репортаж, опубликованный в мартовском номере трезвеннической газеты «Вопреки» в марте 2016 года.

УРОКИ ТРЕЗВОСТИ: ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ

В тех школах, где есть скаутские отряды, уроки трезвости проходят нестандартно: то беседа в классе переходит в игру «Ключи здоровья» (лицей № 15), то вместо лекции – весёлый КВН (82-я школа). В школе № 40 есть скаутский отряд «Сороконожки», его скаут-лидер Светлана Викторовна Горбулёва, учитель информатики, и начала урок трезвости для подростков своей школы и присоединившихся к ним семи- и восьмиклассников из школы № 81 и лицей № 15. Она представила залу гостей: члена Общественной палаты Саратовской области Наталию Александровну Королькову, председателя Саратовского общества трезвости; священника Андрея Евстигнеева и Рамиля Шамильевича Рахматуллина, лидера саратовского отделения межрегиональной общественной организации «Новая традиция».

Гости пока сели в первом ряду, а Светлана Викторовна предложила ребятам отгадать, что это за вещество, о котором говорит реклама (далее последовало описание пенного изделия, как его представляют назойливые торговцы, завершившееся высказыванием Отто Бисмарка: «От (него) становятся ленивыми, глупыми и бессильными», а врачи называют это чумой XXI века). Нужно было разгадать, какое слово произнёс канцлер Германии вместо слова «него». Дети, зная тему разговора, посыпали предположениями: «водка», «наркотики», даже «табак» и... «интернет!», но, слава Богу, никто не отгадал, что эта гадость – пиво! Светлана Викторовна, готовясь к уроку, вспомнила, как лет десять назад проходу не давала пивная реклама, пить его зазывал телевизор каждые пятнадцать минут. Сейчас это безобразие прекратилось (правда, пивовары опять пытаются вернуть утраченные позиции, уже зажурчало оно с экрана во время футбольных трансляций), потому-то новое поколение и не знает о нём. И это – замечательно: если бы алкоголь не навязывали, кто бы о нём знал?

Увы, знают наши дети многое об этих легальных наркотиках – алкоголе, табаке. В основном – мифы о них, благодаря которым спиртное и табак стали повседневными в нашей жизни. Светлана Викторовна сообщила иную информацию. «Если семечки замочить в воде, что с ними произойдёт?» – спросила зал, и знакомые с ботаникой дети дружно ответили: «Прорастут!»

– «А если в воду добавить чайную ложку водки и поместить туда семена, то что будет?» – «Они погибнут!» – «Ну, от одной ложки не погибнут, однако всходы будут плохими, ростки – болезненными. А вот если две чайных ложки добавить в воду, то тогда да, погибнут!»

От мира растений перешёл разговор к фауне, педагог рассказала о ломехузах – жучках, которые проникают в муравейники и уничтожают кладки яиц трудолюбивых муравьёв, опаявая их наркотической жидкостью: у ломехуз есть железы, в которых та жидкость вырабатывается. Спившиеся муравьи не могут не то что работать, им становится безразлично всё, даже то, что ломехузы пожирают яйца муравьёв, и муравейник гибнет.

Так же происходит и с теми народами, которые попадают в сети ломехуз. Ну чем не ломехузы американцы, уничтожившие индейские племена с помощью «огненной воды?»

А как действует алкоголь на мозг, печень, сердце человека? Светлана Викторовна просила десятиклассника Андрея Горячева, и тот запускал на экране мультимедийки нужный ролик.

«Предупреждён – значит, вооружён!» Однако мало знать, нужно, чтобы знания превратились в убеждения. В диалоге учителя и зала выяснили, что юные начинают употреблять спиртное, курить под давлением сверстников или старших из-за боязни, что отказывающихся пить и курить посчитают слабыми, маменькиными сынками и т.п. Как сказать «Нет!» – этому ребята учились, участвуя в викторине.

Светлана Викторовна предложила представить такую ситуацию: школьники пришли на день рождения к однокласснику, и папа «новорождённого» предложил им выпить пива или вина. Что нужно сказать, чтобы взрослый не приставал с такими предложениями? «Я не пью и волнуюсь за своё здоровье», – ответил один паренёк. «И ты думаешь, после этого папа отстанет от одноклассников?», – засомневалась учительница, а мальчишка уверенно ответил: «Думаю, да!» – «Хорошо, есть ещё варианты ответа?» – Светлана Викторовна направилась к задним рядам, и услышала: «Меня мама убьёт!»

В диалог вступила Наталия Александровна Королькова: «А ещё, ребята, неплохо знать закон: у нас законом запрещено взрослым наливать детям, то есть есть уголовная ответственность, так что можете взрослым говорить об уголовной ответственности, отстанут тут же!»

Вторая ситуация: выпить пива предложил одноклассник, слова отказа тоже нашлись у зала: от «официального» «я не хочу!» до шутивного «тёплое не пью!»

Третья ситуация: Маша с подругами пошла на дискотеку, в раздевалке ей предложили «выпить баночку пива для веселья. «Нет, – сказала Маша, не буду, потому что...» – «Я и так весёлая!» – выпалила девчужка со второго ряда, а Светлана Викторовна прокомментировала: «Всё! после этого отпадают все аргументы!»

Ещё одна ситуация: Максиму с подругой на именинах у Андрея незнакомая компания предложила присоединиться к ним и выпить пива. «Нет, – сказал Максим, – мы с Алёной...» «Мы с Алёной не пьём», «За здоровый образ жизни», – предлагали варианты дети, а один балагур пошутил: «Мы закодировались» (взрыв смеха в зале). – «В подростковом возрасте? Не рано ли? – растерялась учительница. – Я понимаю, юмор хорошая вещь, но мы говорим о серьёзных вещах...»

– Я согласна с таким ответом! – неожиданно поддержала юмориста Наталия Александровна Королькова. – Знаете, всё, что касается ответов на такие вопросы, нам трезвенникам... Вы – трезвенники, вы родились такими и сохраняете свою природную норму. Это же в принципе нормально и красиво. А если к этому добавляется сознание, то есть разумное отношение, то, к чему мы с вами стремимся, то тогда ваш ответ будет правильным. И чтобы убажить любого пристающего, любой ответ важен, лишь бы отстал». И далее привела пример из своей жизни: на банкете в правительстве один чиновник, зная, что она председатель общества трезвости, не мог поверить, что она вообще не пьёт и всё приставал, предлагая выпить то одно, то другое спиртное изделие, договорившись до того, что «коньяк только алкоголики не пьют». «Я ему сказала: если вам удобнее считать меня алкоголиком, считайте так, но пить я не буду!» Переубеждать, ребята, этих людей бесполезно. В данной ситуации главная задача – защитить себя и свою позицию, никакой другой задачи не ставьте. Не переубеждайте никого в этот момент, потому что это абсолютно бесполезно».

Полагаю, не часто с детьми взрослые говорят так откровенно. Вероятно, потому, что считают их маленькими, мол, вырастут, вот тогда... А тогда будет уже поздно! «Что такое хорошо и что такое плохо» – шкала ценностей закладывается в нежном возрасте, и в пятнадцать, двенадцать лет приходится уже не воспитывать, а перевоспитывать. Хорошо бы родителям младенца ни на секунду не забывать о поговорке, гласящей, что воспитывать дитя надо, пока оно лежит поперёк лавки (то есть когда сын или дочь совсем крохотны), а как ляжет вдоль – уже поздно! Об ответственности семьи за воспитание детей говорил отец Андрей. Его длинная и пламенная речь о ненормальной ситуации, когда так называемый «гражданский брак» (а в понятии всех религий – блуд) накладывает свой неизгладимый отпечаток на сожителей: «девица» смотрит, где бы найти партнёра побогаче, а парень бросает свою пассию, как только встречает, как выразился отец Андрей, «подругу пофигуристей». Бывает, представляя свою «гражданскую жену», молодой человек говорит: «Ну, это типа жена...» В таком случае как назвать потомство таких родителей: «Ну, типа дети?»

Рамиль Рахматуллин рассказал о своей организации «Новая традиция», её составляет молодёжь, которой не нравится именно та шкала ценностей, которую навязывают интернет, телевидение. Всё больше и больше подростков стремятся к жизни, говоря церковным языком – праведной, а

по-светски – такой, где свобода воспринимается не как вседозволенность и стремление лишь к удовольствиям, а как мера ответственности за себя, за любимого человека, за страну. Сейчас его организация совместно с обществом трезвости ведёт проект «Выбор за мной!», это проект, направленный на пропаганду трезвого и здорового образа жизни, здравомыслия в подростковой среде.

Обычно наши уроки трезвости длятся часа полтора – два. Да, ребятам среднего школьного возраста (да и старшего – тоже) нелегко так долго держать внимание, сосредоточиваться на серьёзном. Однако, заметил я, когда степень доверительности и откровенности в диалоге устанавливается высокая, то усталости не чувствуется. Вот и после окончания урока 4 марта ребята не ринулись с мест, а многие подошли к Рамилю Рахматулину, спрашивали, где найти в интернете страничку его организации, записывали контактные телефоны. Значит, диалог будет продолжен в сети, наши уроки трезвости и трезвомыслия продлятся и будут служить ориентиром тем, кто стремится к новым традициям, свободным от заблуждений времён минувших.

Владимир ВАРДУГИН

ТРЕНИНГИ

Авторы следующих тренингов – педагог-психолог *Инесса Ивановна МУЗАЛЕВСКАЯ* и социальный педагог *Вера Викторовна БАЖЕНОВА*.

ТРЕНИНГ «КОНФЛИКТ И МЫ»

Место проведения: МОУ СОШ № 10 города Саратова.

Время: 22 декабря 2016 года, с 14.00 до 15.30.

Участники: учащиеся – всего 20 человек.

Цель: исследования конфликтов, причин их возникновения и способов разрешения.

Задачи:

дать определение понятию «конфликт», «типы конфликтов»; познакомить с различными стилями реагирования в конфликтных ситуациях;

отработка навыков конструктивного разрешения конфликтов.

Ход тренинга

Вступительное слово тренера (целеполагание)

ЗНАКОМСТВО

Алексей – апельсин – Амстердам

Незамысловатая и веселая игра-знакомство для тренинга, позволяющая создать лёгкую атмосферу, без труда выучить имена, развить ассоциативное творческое мышление.



Социальный педагог Вера Викторовна Баженова проводит тренинг с участниками проекта в Доме трезвости. 11 июня 2016 года

Каждый из участников по очереди представляет себя группе с помощью триады, в которой:

- первое слово – его имя,
- второе – блюдо (желательно – которое он любит!),
- заключительное слово – название города.

Закавыка в том, что все три слова начинаются с той же буквы, что и имя участника, к тому же за весь круг нельзя ни разу повторить названия блюд и городов, прозвучавших ранее!

РАЗМИНКА – «Поросячьи бега»

Перед началом упражнения можно ввести интригу о том, что открыт новый вид Олимпийских игр, стремительно завоёвывающий симпатии болельщиков. И сейчас каждому из нас посчастливится стать его непосредственным участником! Итак:

Участники сидят в кругу.

Ведущий говорит о том, что мы попали на поросячьи бега, новый олимпийский вид спорта.

Для того чтобы выиграть, нам нужно как можно быстрее передать «хрюк» по кругу.

Сначала дайте возможность всем участникам потренироваться в хрюкании.

Затем сообщить, что игра на время.

«Хрюк» передаётся от одного участника к другому с поворотом головы. Старайтесь добиться успеха.

ИГРА «ХОРОШО – ПЛОХО»

Играют по кругу. Первый человек начинает фразу со слов «Это хорошо...», называя какое-то событие, следующий опровергает его утверждение словами «Это плохо...» и т.д.

– Молодцы! Как вы думаете, чему учит эта игра?

В любом событии можно найти хорошее и плохое. И от того, как мы относимся к разным событиям в жизни, могут возникать различные ссоры и недопонимания. А теперь давайте поговорим о том, что же такое конфликты?

Упражнение «Ассоциации».

Пусть каждый скажет, с чем у него ассоциируется слово «конфликт»? Какой образ подскажет ваше воображение? Какие мысли, чувства, ощущения возникают при этом? На что «похож» конфликт?

Обсуждение: Для чего мы делаем это упражнение?

Работа с доской.

Запись: «Конфликт – это...»

ПОНЯТИЕ КОНФЛИКТА (лекция-беседа)

Упражнение «Плюсы и минусы»

Цель: выявить положительные и отрицательные стороны конфликтов.

Работа в двух командах. Первая на ватмане пишет «плюсы» конфликта, а вторая – «минусы».

Рефлексия.

Диагностика конфликтности.

Тест «Самооценка конфликтности»

Вашему вниманию предлагается тест, позволяющий оценить степень вашей собственной конфликтности.

Тест содержит шкалу, которая будет использована вами для самооценки по 10 парам утверждений. Выполнение его сводится к следующему. Вы оцениваете каждое утверждение левой и правой колонки. При этом отметьте кружочком, на сколько баллов в вас проявляется свойство, представленное в левой колонке. Оценка производится по 7-балльной шкале. 7 баллов означает, что оцениваемое свойство проявляется всегда, 1 балл указывает на то, что это свойство не проявляется вовсе.

1	Рвётесь в спор	7654321	Уклоняетесь от спора
2	Свои выводы сопровождаете тоном, не терпящим возражения	7654321	Свои выводы сопровождаете извиняющимся тоном
3	Считаете, что добьётесь своего, если будете рьяно возражать	7654321	Считаете, что если будете возражать, то не добьётесь своего
4	Не обращаете внимания на то, что другие не принимают доводов	7654321	Сожалеете, если видите, что другие не принимают доводов
5	Спорные вопросы обсуждаете в присутствии оппонента	7654321	Рассуждаете о спорных проблемах в отсутствие оппонента
6	Не смущаетесь, если попадаете в напряжённую обстановку	7654321	В напряжённой обстановке чувствуете себя неловко
7	Считаете, что в споре надо проявлять свой характер	7654321	Считаете, что в споре не нужно демонстрировать свои эмоции
8	Не уступаете в спорах	7654321	Уступаете в спорах
9	Считаете, что люди легко выходят из конфликта	7654321	Считаете, что люди с трудом выходят из конфликта
10	Если взрываетесь, то считаете, что без этого нельзя	7654321	Если взрываетесь, то вскоре ощущаете чувство вины

Оценка результатов

На каждой строке соедините отметки по баллам (отметки кружочками) и постройте свой график. Отклонение от середины (цифра четыре) влево означает склонность к конфликтности, а отклонение вправо будет указывать на склонность к избеганию конфликтов.

Подсчитайте общее количество отмеченных вами баллов. Сумма, равная 70 баллам, указывает на очень высокую степень конфликтности; 60 баллов – на высокую; 50 баллов – на выраженную конфликтность. Число баллов 11–15 указывает на склонность избегать конфликтных ситуаций.

ИГРА «ИСПОРЧЕННЫЙ ТЕЛЕФОН»

Описание упражнения

5 участников выходят за дверь. Одному – ведущий передаёт в устной форме сообщение, содержащее несколько предложений, касающееся какой-либо темы, знакомой и интересной для ребят. Остальные участники – зрители.

Пример сообщения

Вечером 18 сентября у дома №5 по ул. Советская между двумя подростками: учеником 9 класса школы № 16 и учеником 8 класса школы № 21 произошёл конфликт. В результате завязалась драка и оба подростка были доставлены в ближайшее отделение полиции. При выяснении обстоятельств этой драки была получена следующая информация: один из подростков, а именно восьмиклассник, задолжал другому большую сумму денег – 5770 рублей, и девятиклассник за это забрал у должника сотовый телефон марки «Сони Эриксон». Всем, кто был свидетелем данного происшествия, просьба обратиться в ближайшее отделение полиции или позвонить по телефону 28-11-51.

Получивший сообщение участник зовёт в кабинет следующего и передаёт сообщение ему, тот – следующему и т. д. При этом неизбежно возникают и накапливаются искажения в передаваемой информации. Полезно заснять это упражнение на видеокамеру или хотя бы записать его на диктофон, чтобы при обсуждении иметь возможность воспроизвести и проанализировать ход передачи и искажения информации. Это упражнение можно проводить и непосредственно в кругу, тогда следует упростить текст сообщения и передавать его шёпотом. Можно передавать одновременно два сообщения, одно по часовой стрелке, второе – против. Если позволяет время, полезно провести это упражнение дважды: с обратной связью (при получении сообщения можно задавать уточняющие вопросы) и без таковой, после чего сравнить результаты. Передаваемые сообщения должны быть примерно одинаковыми по сложности, но разными по содержанию.

Смысл упражнения

Упражнение позволяет очень хорошо показать искажения информации в процессе коммуникации в одну сторону, без подтверждения понимания и уточняющих вопросов, и органично перейти к разговору о причинах

возникновения конфликтных ситуаций. Кроме того, на примере данного упражнения можно показать эффект избирательности восприятия: в первую очередь, искажаются и теряются блоки информации, эмоционально безразличные для участников, эмоционально окрашенные же искажаются в желательном для участников направлении.

Обсуждение

Что вызвало искажения сообщения при его передаче от участника к участнику? Какие блоки информации исказились и исчезли в первую очередь? Что следует делать, чтобы информация передавалась более точно? А насколько заслуживает доверия информация, полученная «через третьи руки» (типа «Он мне говорил, что она рассказала, что Петя обозвал тебя нехорошим словом»)?

Упражнение «Коробка»

Цель: определить стиль поведения участников в конфликте.

На пути от стены к стене стоит пустая коробка. Участникам предлагается пройти этот путь, на котором есть препятствие.

Рефлексия. Способ, каким участники пользовались при прохождении пути и преградой – коробкой, определяет их стиль поведения в конфликте.

СТРАТЕГИИ КОНФЛИКТОВ.

СПОСОБЫ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ (лекция-беседа)

РЕШЕНИЕ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ЗАДАЧ

Купля-продажа домов

Задача: Один мужчина решил сделать бизнес на купле-продаже домов. Вот купил он дом за 5000 и продал его за 6000. Затем он купил дом за 7000 и продал за 8000. Вопрос: получил ли прибыль мужик и если "да", то сколько.

По процедуре проведения, сначала каждый считает сам и записывает свой ответ на листочек, а затем участники тренинга должны договориться и найти 1 правильное решение.

Удивительно, но факт: даже банкиры делают ошибки в этой простой задачке.

Ответ: 2. Но встречаются следующие ответы: 0, 1, 2, 3. Люди спорят с пеной у рта, доказывая свою правоту.

Как выбрать нужного парикмахера?

Задача: Будучи проездом в маленьком городке, один купец зашёл перекусить в ресторанчик, а потом решил постричься. В городке было всего две парикмахерские, и в каждой – только один мастер, он же хозяин. В одной парикмахер был неопрятно побрит и плохо пострижен, а в другой – чисто выбрит и с отличной стрижкой. Купец решил стрижься в первой парикмахерской. Как, по-вашему, он сделал правильный выбор?

Ответ: Купец верно рассудил: раз в городе всего два парикмахера, то они наверняка стригут друг друга. Значит, идти стричься надо к тому, у кого плохая стрижка.

РЕФЛЕКСИЯ. Какие стили поведения в конфликте были при выполнении задания?

Упражнение «Джунгли»

Участники становятся в круг. Ведущий в центре круга объясняет: «Мы все находимся в джунглях, где живёт много зверей. В наших джунглях живут слон, обезьяна и утка». На примере любых трёх участников ведущий показывает и объясняет, как нужно изображать каждое животное.

Правила таковы. Ведущий показывает на любого участника и называет зверя. Участник и его соседи справа и слева должны без ошибок изобразить названное животное. Тот, кто не успеет или изобразит неправильно, становится ведущим и продолжает упражнение.

«СЛОН». Центральный участник тройки – «хобот»: вытягивает руку вперёд, вторую руку заводит под вытянутую и берёт себя за нос. Соседи справа и слева – «уши»: приставляют уши справа и слева.

«ОБЕЗЬЯНА». Центральный участник тройки «ест банан»: держит воображаемый банан двумя руками и энергично «жуёт». Соседи – «пальмы» – поднимают руки вверх и качаются.

«УТКА». Центральный участник изображает ладонями открывающийся и закрывающийся клюв. Соседи «утиная походка» – согнуты локти и торсом двигаются, как утки.

Рефлексия занятия.

Ритуал прощания.

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ ПО КОНФЛИКТОЛОГИИ №2 (продолжение)

Место проведения: МОУ СОШ № 10 города Саратова.

Время: 25 февраля 2016 года, с 14.00 до 15.30

Участники: учащиеся – всего 20 человек.

Цели:

- развитие способности адекватного реагирования на различные конфликтные ситуации.

Задачи:

- показать основные факторы, определяющие поведение в конфликте;
- показать значимость эмоциональной сферы человека и её влияние на общение в ходе конфликта.

Ход тренинга

1. Упражнение «Трамвайчик»

Все сидят в кругу. Один стул свободный. Начинает тот, у кого свободный стул справа. Он должен пересесть на свободный стул и сказать: «А я еду». Следующий участник, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается и

говорит: «А я тоже». Третий участник говорит: «А я зайцем», а четвёртый заявляет: «А я с ... (называет имя любого участника)». Тот, чьё имя назвали, торопится сесть на пустой стул, и все по аналогии повторяется с начала.

2. Упражнение «Пишем синквейны»

Синквейн – поэтическая форма, которая позволяет обобщить фактический или ассоциативный материал по какой-либо теме. Синквейн состоит из пяти строк и выстраивается следующим образом: строка 1 – определяемое понятие; строка 2 – два прилагательных к нему; строка 3 – три глагола к нему; строка 4 – фраза из четырех-пяти слов; строка 5 – вывод (обобщённое понятие, синоним и т.п.) Например: образ жизни 1. Форма деятельности. 2. Индивидуальная, групповая. 3. Трудиться, проявлять, действовать. 4. Особенности поведения, обобщения и склада мышления. 5. Стиль жизни.

3. Как возникают конфликты.

Специалисты выделяют 4 стадии прохождения конфликта: 1. Возникновение конфликта (появление противоречия) 2. Осознание данной ситуации как конфликтной хотя бы одной из сторон. 3. Конфликтное поведение. 4. Исход конфликта (конструктивный, деструктивный, замораживание конфликта).

Конфликтогены. Наблюдения показывают, что 80% конфликтов возникает помимо желания их участников. Происходит это из-за особенностей нашей психики и того, что большинство людей либо не знает о них, либо не придаёт им значения. Главную роль в возникновении конфликтов играют так называемые конфликтогены. Слово это означает «способствующие конфликту». Конфликтогенами мы называем слова, действия (или бездействие), могущие привести к конфликту. Слово «могущие» является здесь ключевым. Оно раскрывает причину опасности конфликтогена. То, что он не всегда приводит к конфликту, уменьшает нашу бдительность по отношению к нему. Например, неучтивое обращение не всегда приводит к конфликту, поэтому и допускается многими с мыслью о том, что «сойдёт». Однако часто не «сходит» и приводит к конфликту. Коварную суть конфликтогенов можно объяснить тем, что мы гораздо более чувствительны к словам других, нежели к тому, что говорим сами. Есть даже такой афоризм: «Женщины не придают никакого значения своим словам, но придают огромное значение тому, что слышат сами». Эта особая чувствительность относительно обращённых к нам слов происходит от желания защитить себя, своё достоинство от возможного посягательства. Но мы не так бдительны, когда дело касается достоинства других, и потому не так строго следим за своими словами и действиями.

Гораздо большая опасность проистекает из игнорирования очень важной закономерности – эскалации конфликтогенов. Состоит она в следующем: На конфликтоген в наш адрес мы стараемся ответить более сильным конфликтогеном, часто максимально сильным среди всех возможных. При-

ведём одно наблюдение. В автобус вошла девушка – стройная и симпатичная. Проходя по проходу, она случайно, так как автобус дёрнулся, толкнула мужчину средних лет. «Ну ты, корова!» – отреагировал тот. В ответ девушка предложила ему выйти с ней на следующей остановке, что он и сделал. Выйдя, она достала из сумочки баллончик и брызнула ему в лицо. Мужчина упал, а девушка вскочила в автобус и уехала. Как видно, ни грубиян, ни решительная попутчица не только не смогли оставить без внимания действия другой стороны, но каждый из них употреблял конфликтогены, неизмеримо более сильные, по существу, максимально сильные из всех возможных в данной ситуации. То есть эскалация конфликтогенов нашла здесь своё подтверждение. Подобных примеров можно привести множество. Объединяет их то, что повсюду действует названный закон. Собственно, достаточно проанализировать процесс возникновения любой ссоры, чтобы убедиться в этом. Рассмотренный конфликт относится к числу тех, когда участники его стали таковыми без всякого желания: ни один из них, садясь в автобус, не предполагал конфликтовать. Закономерность эскалации конфликтогенов можно объяснить следующим образом. Получив в свой адрес конфликтоген, пострадавший хочет компенсировать свой психологический проигрыш, поэтому испытывает желание избавиться от возникшего раздражения, ответив обидой на обиду. При этом ответ должен быть не слабее, и для уверенности он делается с «запасом». Ведь трудно удержаться от соблазна проучить обидчика, чтоб впредь не позволял себе подобного. В результате сила конфликтогенов стремительно нарастает.

Почему это так? Мы устроены, к сожалению, весьма несовершенно: болезненно реагируем на обиды и оскорбления, проявляем ответную агрессию. Безусловно, требованиям высокой морали отвечает умение сдержаться, а еще лучше – простить обиду. К этому призывают все религии и этические учения, однако, несмотря на все увещания, воспитание и обучение, число желающих «подставить другую щеку» не множится. Вероятно, это объясняется тем, что потребность чувствовать себя в безопасности, комфортно и оберегать своё достоинство относится к числу основных потребностей человека, и потому покусение на неё воспринимается крайне болезненно. Игнорирование закономерности эскалации конфликтогенов – это прямая дорога к конфликту. Хотелось бы, чтобы каждый постоянно помнил об этом. Тогда конфликтов будет меньше, особенно тех, в которых не заинтересован ни один из его участников. Ибо первый конфликтоген может быть (а чаще всего и бывает) непреднамеренным, результатом стечения обстоятельств.

Схема возникновения конфликта. Это одна из схем, по которой рождаются конфликты. Данная схема помогает понять, почему 80% конфликтов возникает самопроизвольно, без всякого желания всех, ставших участниками конфликта. Первый конфликтоген часто появляется ситуативно, помимо воли людей (в вышеприведённых примерах это были толчок автобуса и нечаянно задетая чашка), а дальше вступает в действие эскалация

конфликтогенов... и вот уже конфликт налицо. Схема показывает, что для предотвращения конфликтов надо как-то прервать цепочку конфликтогенов. Отсюда непосредственно вытекают первые два правила из числа приводимых ниже.

Первопричины конфликта. Типы конфликтогенов. Два первых правила бесконфликтного общения легче выполнить, когда знаешь, что может послужить конфликтогеном. Этому способствует их классификация. Большинство конфликтогенов можно отнести к одному из трёх типов: стремление к превосходству; проявления агрессивности; проявления эгоизма. Общим для всех этих типов является то, что конфликтогены представляют собой проявления, направленные на решение психологических проблем или на достижение каких-то целей (психологических или прагматических). Рассмотрим наиболее распространённые конфликтогены каждого из типов.

Стремление к превосходству. Прямые проявления превосходства: приказание, угроза, замечание или любая другая отрицательная оценка, критика, обвинение, насмешка, издёвка, сарказм.

Снисходительные отношения, то есть проявление превосходства, но с оттенком доброжелательности: «Не обижайтесь», «Успокойтесь», «Как можно этого не знать?», «Неужели Вы не понимаете?», «Вам ведь русским языком сказано», «Вы умный человек, а поступаете...». Одним словом – забвение известной мудрости: «Если ты умнее других, то никому не говори об этом». Конфликтогеном является и снисходительный тон. Муж похвалил жену за вкусный обед. А она обиделась, потому что сказано это было снисходительным тоном, и она почувствовала себя кухаркой.

Хвастовство, то есть восторженный рассказ о своих успехах, истинных или мнимых, вызывает раздражение, желание «поставить на место» хвастуна.

Категоричность, безапелляционность – проявление излишней уверенности в своей правоте, самоуверенности; предполагает своё превосходство и подчинение собеседника. Сюда относятся любые высказывания категоричным тоном, в частности такие, как «Я считаю», «Я уверен». Вместо них безопаснее употреблять высказывания, отличающиеся меньшим напором: «Я думаю», «Мне кажется», «У меня сложилось впечатление, что...». Конфликтогенами данного вида являются и безапелляционные фразы типа «Все мужчины – подлецы», «Все женщины – обманщицы», «Все воруют», «...и закончим этот разговор». Категоричные суждения родителей о принятой в среде молодёжи музыке, одежде, манере поведения могут оттолкнуть от них детей. Например, мать говорит дочери: «Твой новый знакомый тебе не пара». Дочь в ответ нагрубилась. Не исключено, что она и сама видит недостатки своего знакомого, но именно категоричность вердикта рождает протест. По-видимому, другой резонанс вызвали бы слова матери «Мне кажется, он несколько самоуверен, берётся судить о том, в чём плохо разбирается. Но, может быть, я ошибаюсь, время покажет».

Навязывание своих советов. Есть правило: давай совет лишь тогда, когда тебя об этом просят. Советующий, по существу, занимает позицию превосходства. Так, например, водитель троллейбуса в порядке инициативы взяла на себя дополнительную обязанность во время следования по маршруту просвещать пассажиров по разным темам: правила дорожного движения, правила хорошего тона и т.п. Динамик в салоне не умолкал, бесконечно повторяя прописные истины. Пассажиры выражали дружное возмущение таким навязчивым «сервисом», многие жаловались, что выходили из троллейбуса в скверном настроении. Заметим, что намерения у водителя были самые благие. А результат – совсем не тот, на который он рассчитывал.

Перебивание собеседника, повышение голоса или когда один поправляет другого. Тем самым показывается, что его мысли более ценны, чем мысли других, именно его надо слушать. Любопытен сюжет, связанный с Эйнштейном. Учёный имел маленькую записную книжечку, в которую записывал пришедшие в голову мысли. «Почему она у Вас такая маленькая?» – спросили его. «Потому, – ответил выдающийся учёный, – что хорошие мысли приходят очень редко». Неплохая подсказка любителям навязывать свою точку зрения: хорошие мысли бывают, может быть, и у них гораздо реже, чем они считают. Источником перечисленных конфликтогенов может быть также и попытка самоутвердиться за счёт позиции превосходства, проше говоря – за чужой счёт.

Утаивание информации. Информация – это необходимый элемент жизнедеятельности. Отсутствие информации вызывает состояние тревоги. Информация может утаиваться по разным причинам: например, руководителем от подчинённых из благих побуждений, чтобы не расстраивать плохими новостями. Но природа не терпит пустоты, и возникший вакуум заполняется домыслами, слухами, сплетнями, которые бывают ещё худшего свойства. Хотя гораздо опаснее, что возникает недоверие к сокрывшему информацию, ибо его действие вызвало состояние тревоги.

Нарушения этики, намеренные или непреднамеренные. Воспользовался чужой мыслью, но не сослался на автора. Доставил неудобство (нечаянно толкнул, наступил на ногу и т.п.), но не извинился; не пригласил сесть; не поздоровался или поздоровался с одним и тем же несколько раз в течение дня. «Влез» без очереди, используя знакомого или своё начальственное положение.

Подшучивание. Его объектом обычно становится тот, кто почему-либо не может дать достойный отпор. Любителям насмешек не следует забывать, что уже в древности порицался порок злого языка. Так, в первом псалме Давида насмешники осуждаются наряду с безбожниками и грешниками. И не случайно: осмеянный будет искать возможность сквитаться с обидчиком. Обман или попытка обмана есть средство добиться цели нечестным путём и является сильнейшим конфликтогеном. Напоминание (возможно, и непреднамеренное) о какой-то проигрышной для собеседника ситуации. Известны случаи парадоксального поведения, когда спасённый (по прошествии определённого времени) убивал своего спасителя. Объясняется этот

парадокс тем, что, видя спасшего его, человек всякий раз заново переживал состояние позорной беспомощности и чувство благодарности постепенно вытеснилось раздражением, чувством ущербности по сравнению с человеком, которому должен быть благодарен всю жизнь. Конечно, это случаи из числа исключительных. Но ещё Тацит сказал: «Благоденствия приятны только тогда, когда знаешь, что можешь за них отплатить; когда же они непомерны, то вместо благодарности воздаёшь за них ненавистью». Не случайно христианские заповеди (и не только они) призывают делать добро не для того, чтобы получить благодарность, а для собственной души. Сделав добро другому, освободите его от необходимости быть обязанным Вам за сделанное, ибо, как сказал Ф. Шиллер: «Благодарность забывчивей всего».

Перекладывание ответственности на другого человека. Студент попросил друга взять на хранение большую сумму в долларах. Тот спрятал её у себя в книгах. Вскоре к нему приехал родственник, который случайно обнаружил конверт с долларами. Заменяя их фальшивыми, он, сославшись на изменившиеся обстоятельства, уехал. Когда друг зашёл за деньгами, разразился сильнейший конфликт. Суть данного конфликтогена в том, что один переложил ответственность за сохранность денег на другого, а он согласился, не имея на то необходимых условий.

Просьба одолжить деньги. Отказ вызывает неприятное чувство у просящего. Но и удовлетворение просьбы нередко приводит к конфликту: отдавая не всегда вовремя, приходится напоминать и т.д. Не зря родилась поговорка: «Хочешь потерять друга – одолжи ему денег». Завершая этим, возможно, неполный перечень конфликтогенов данного типа, необходимо отметить, что объединяет их, кроме цели достижения превосходства, ещё и метод: пристройка сверху, подчёркивание своего преимущества посредством занятия позиции «Родителя». Всё это – попытка манипулировать собеседником, то есть управлять им против его воли, достигая при этом собственных выгод – психологических или материальных.

4. Упражнение «Алфавит эмоций»

Задача – за несколько минут вспомнить и записать возникающие в конфликтной ситуации – по одной эмоции на каждую букву алфавита. В общем кругу создаётся единый банк данных (устно или на доске/флипчарте).

5. Технология разрешения конфликта.

С чего она начинается? С установления причин конфликта. Сложность здесь в том, что истинные причины нередко маскируются, ибо могут охарактеризовать инициатора конфликта не с лучшей стороны. Кроме того, затянувшийся конфликт втягивает в свою орбиту всё новых и новых участников, расширяя и список противоречивых интересов, что объективно затрудняет нахождение основных причин. Опыт разрешения конфликтов показал, что большую помощь в этом оказывает владение формулами конфликта. Первая формула конфликта: Конфликтная ситуация + Инцидент = Конфликт.

Разрешить конфликт – это значит: устранить конфликтную ситуацию, исчерпать инцидент. В жизни много случаев, когда конфликтную ситуацию устранить невозможно по объективным причинам. Формула конфликта показывает: чтобы избежать конфликта, следует проявить максимальную осторожность, не создавать инцидента. Конечно, первое сделать сложнее, но и более важно. К сожалению, на практике в большинстве случаев дело ограничивается лишь исчерпанием инцидента. Случай из практики. Между двумя сотрудниками не сложились отношения. В разговоре между собой один употребил какие-то неудачные слова. Второй обиделся, хлопнул дверью и написал жалобу на первого. Вышестоящий руководитель вызвал обидчика и заставил его извиниться. "Инцидент исчерпан", – заявил руководитель удовлетворённо, имея в виду, что конфликт разрешён. Так ли это? Обратимся к формуле конфликта. Конфликт здесь – жалоба; конфликтная ситуация – несложившиеся отношения между сотрудниками; инцидент – случайно сказанные неудачные слова. Заставив извиниться, руководитель действительно исчерпал инцидент. А конфликтная ситуация? Она не только осталась, но и усугубилась. Действительно, обидчик не считал себя виноватым, но должен был извиниться, отчего антипатия его к пострадавшему только увеличилась. И тот, в свою очередь, понимая фальшивость приносимого извинения, не улучшил своего отношения к обидчику. Таким образом, своими формальными действиями руководитель не разрешил конфликт, а только усилил конфликтную ситуацию (несложившиеся отношения) и тем самым увеличил вероятность новых конфликтов между этими работниками. Наглядная аналогия. Конфликт между людьми можно уподобить сорняку в огороде: конфликтная ситуация – это корень сорняка, а инцидент – та часть, что на поверхности. Ясно, что, оборвав ботву сорняка, но не тронув корень, мы только усилим его работу по вытягиванию из почвы питательных веществ, так необходимых культурным растениям. Да и найти корень после этого труднее. Так же и с конфликтом: не устранив конфликтную ситуацию, мы создаём условия для углубления конфликта.

Вторая формула конфликта: Сумма двух (или более) конфликтных ситуаций приводит к конфликту. При этом конфликтные ситуации являются независимыми, не вытекающими одна из другой. Данная формула дополняет первую формулу, в соответствии с которой каждая из конфликтных ситуаций своим проявлением играет роль инцидента для другой. Разрешить конфликт по этой формуле – значит устранить каждую из конфликтных ситуаций. В векторном виде первую и вторую формулы конфликта можно представить следующим образом: Первая (а) и вторая (б) формулы конфликта. Обозначения: К – конфликт, И – инцидент, КС, КС1, КС2 – конфликтные ситуации. Для иллюстрации второй формулы приведу текст записки, переданной одним из обучающихся на занятиях по разрешению конфликтов. Некоторые курильщики выходят покурить на балкон. Один из них, живущий на 7-м этаже, курил сигарету, перидодически поплёвывая вниз. Докурив, он сплюнул

последний раз и удалился. Волею случая плевком попал в соседа, который жил на 6-м этаже. Он поднял голову, но никого не увидел. Решив, что это может быть только Лёха с 8-го этажа, он поднялся и позвонил в дверь Лёхиной квартиры. Дверь открыл Лёха, только что вышедший из ванны. Сосед накинулся на него с руганью, тот ничего не мог понять. Однако, разозлившись, ответил ему тем же. Завязалась ссора, закончившаяся дракой. Анализ ситуации. Описанный случай поучителен во многих отношениях. Во-первых, здесь проявляется (что естественно) закономерность эскалации конфликтов. Во-вторых, конфликт попадает в число тех 80% конфликтов, которые возникают помимо воли участников (до злосчастного плевка ни один из них не собирался драться). Первой конфликтной ситуацией является здесь бескультурное поведение курильщика. Привычка плевать, рано или поздно, может привести к конфликту с кем-либо из окружающих. Второй конфликтной ситуацией служит низкий имидж Лёхи: плохая репутация приводит к тому, что при всяком происшествии неопределённость будет толковаться не в его пользу («презумпция виновности»).

6 правил формулирования конфликтной ситуации.

Во многих конфликтах можно обнаружить не одну конфликтную ситуацию или найти несколько вариантов ее формулировки.

Ключевую роль в разрешении конфликта играет правильное формулирование конфликтной ситуации.

Приведём правила, делающие эту процедуру наиболее эффективной для разрешения конфликта.

Правило 1. Помните, что конфликтная ситуация – это то, что надо устранить.

Следовательно, не годятся формулировки типа: «конфликтная ситуация – в этом человеке», «в социально-экономической ситуации», «в нехватке автобусов на линии» и т.п., ибо мы не имеем никакого права устранить человека вообще, социально-экономическую обстановку в одиночку ни один из нас не изменит и числа автобусов на линии не увеличит.

Правило 2. Конфликтная ситуация всегда возникает раньше конфликта.

Конфликт же возникает одновременно с инцидентом. Таким образом, конфликтная ситуация предшествует и конфликту, и инциденту.

Не случайно в первой формуле конфликта на первом месте стоит КС, затем И и уже потом К.

Правило 3. Формулировка должна подсказывать, что делать.

Например, в последнем случае конфликтные ситуации показали, что нужно впредь вести себя более воспитанно (не плевать, в частности); не допускать падения своего имиджа, авторитета.

Правило 4. Задавайте себе вопросы «почему?» до тех пор, пока не докапаетесь до первопричины, из которой происходят другие.

Если вспомнить аналогию с сорняком, то это означает: не вырывайте только часть корня, оставшаяся часть всё равно воспроизведёт сорняк.

Правило 5. Сформулируйте конфликтную ситуацию своими словами, по возможности не повторяя слов из описания конфликта.

Суть в том, что при рассмотрении конфликта обычно много говорится о его видимых сторонах, то есть о самом конфликте и об инциденте. К пониманию конфликтной ситуации мы приходим после некоторых умозаключений и обобщения (объединения) разнородных составляющих. Так и появляются в её формулировке слова, которых не было в первоначальном описании.

Правило 6. В формулировке обойдитесь минимумом слов.

Когда слов слишком много, мысль не конкретна, появляются побочные нюансы и т.п. Вот уж как нигде уместен афоризм «краткость – сестра таланта».

Конфликтная ситуация – это диагноз болезни под названием «конфликт». Только правильный диагноз даёт надежду на исцеление.

6. Как избежать конфликтогенов

Первое – это постоянно помнить, что всякое наше неосторожное высказывание в силу эскалации конфликтогенов может привести к конфликту. Хотите ли Вы его? Если нет, то помните, как высока плата за слово, которое, как известно, «не воробей, вылетит – не поймаешь». Второе – проявлять эмпатию к собеседнику. Представьте, как отзовутся в его душе Ваши слова, действия. Это общие положения, справедливые для любых конфликтогенов. Ниже мы дадим дополнительные рекомендации по каждому их типу.

Как избавиться от стремления к превосходству. Известный китайский мыслитель Лао-цзы учил: «Реки и ручьи отдают свою воду морям потому, что те ниже их. Так и человек, желая возвыситься, должен держать себя ниже других». Следовательно, всевозможные проявления превосходства – это тупиковый путь, ведущий в противоположную сторону от цели – возвыситься над другим. Ибо человек – источник конфликтогенов – вызывает отрицательную реакцию окружающих, ценящих спокойную обстановку. Еще Будда сказал: «Истинная победа та, когда никто не чувствует себя побеждённым».

Как сдерживать агрессию. Агрессивность требует выхода. Однако, выплеснувшись в виде конфликтогена, возвращается бумерангом конфликта. Великий Лев Толстой точно подметил: «То, что начато в гневе, кончается в стыде». Однако не «выпускать пар» агрессивности небезвредно для здоровья: гипертония, язва желудка и двенадцатипёрстной кишки – вот болезни сдержанных эмоций. Мудрость гласит: «Язва желудка – не от того, что едим мы, а от того, что ест нас». Итак, эмоции требуют выхода, и подобная разрядка необходима человеку. Но, как видно из предыдущего, разрядиться на окружающих – это не выход, а выходка.

Есть три способа снять агрессивность – пассивный, активный и логический. Пассивный способ заключается в том, чтобы «поплакаться» кому-то, пожаловаться, выговориться. Терапевтический эффект этого огромен.

Женщины в этом отношении находятся в более выгодных условиях: сложилось так, что мужчине не пристало жаловаться, а тем более плакать. Слезы же снимают внутреннее напряжение, так как с ними выводятся ферменты – спутники стресса. Дать облегчение – это одна из важнейших функций слёз.

Активные способы. Все они строятся на двигательной активности. В основе их лежит тот факт, что адреналин – спутник напряжённости – «сгорает» во время физической работы. Лучше всего той, что связана с разрушением целого, рассечением его на части: копка земли, работа топором и пилой, косьба. Не менее полезны так называемые циклические упражнения, связанные с повторением огромного количества раз элементарных движений: неторопливый бег, быстрая ходьба, плавание, велосипед. Поглощая значительное количество энергии, эти занятия эффективно снимают нервное напряжение. Например, каково бы ни было раздражение перед началом бега, уже на 2-3 километре всегда наступает облегчение, приходит простая мысль: «Жизнь прекрасна! Всё остальное – мелочи». Женщинам можно рекомендовать дополнительно аэробику (не профессионально- спортивную, чреватую травмами, а любые упражнения под музыку) или просто потанцевать. А если уж совсем неумоготу – грохните об пол тарелку, чашку – из тех, что не жалко. Сразу почувствуете большое облегчение.

Логический способ погасить агрессивность приемлем преимущественно для сугубо рациональных людей, предпочитающих логику всему остальному. Такому человеку главное – докопаться до сути явления. Ему отгонять от себя неприятные мысли – себе дороже, поэтому лучше именно сосредоточиться на неприятностях, а все остальные дела отложить на потом, пока не будет найден выход из сложившегося положения. Уже сама эта аналитическая работа успокаивает, так как отнимает много энергии. Кроме того, человек занимается привычным (и достаточно любимым) делом – работой мысли, в результате эмоции притупляются.

Преодоление эгоизма. Любовь к себе – в разумных пределах – при- суща любому нормальному человеку. Каждый должен заботиться о себе, чтобы не стать обузой для других. Например, заботиться о своём здоровье, будущем, благосостоянии и т.п. Ещё Аристотель отметил: «Эгоизм заключается не в любви самого себя, а в большей, чем должно, степени этой любви». У эгоиста любовь к себе гипертрофирована, достижение целей осуществляется за счёт других людей. Обычно, поступая эгоистично, человек преследует корыстные цели, достижение каких-то благ. Однако при этом он теряет значительно больше – свою добрую репутацию. В заключение отметим, что самая почётная победа – та, которую одерживают над эгоизмом.

ПРАВИЛА БЕСКОНФЛИКТНОГО ОБЩЕНИЯ

Правило 1. Не употребляйте конфликтогены. Правило 2. Не отвечайте конфликтогеном на конфликтоген. Не забывайте, что если не остановитесь сейчас, то позднее сделать это будет практически невозможно – так стреми-

тельно нарастает сила конфликтогенов! Чтобы выполнить первое правило, поставьте себя на место собеседника: не обиделись бы Вы, услышав подобное? И допустите вероятность, что положение этого человека в чём-то уязвимее Вашего. Способность ощутить чувства другого человека, понять его мысли называется эмпатией.

Таким образом, мы пришли ещё к одному правилу. Правило 3. Проявляйте эмпатию к собеседнику. Существует понятие, противоположное понятию конфликтогена. Это благожелательные послылы в адрес собеседника. Сюда относится всё, что поднимает настроение человеку: похвала, комплимент, дружеская улыбка, внимание, интерес к личности, сочувствие, уважительное отношение и т.д.

Правило 4. Делайте как можно больше благожелательных посылов. Следует вкратце сказать о гормональных основах наших состояний. Конфликтогены настраивают нас на борьбу, поэтому сопровождаются выделением в кровь адреналина, придающего нашему поведению агрессивность. Сильные конфликтогены, вызывающие гнев, ярость, сопровождаются выделением норадреналина. И наоборот, благожелательные послылы настраивают нас на комфортное, бесконфликтное общение, они сопровождаются выделением так называемых «гормонов удовольствия» – эндорфинов. Каждый из нас нуждается в положительных эмоциях, поэтому человек, одаривающий благожелательными послылами, становится желанным собеседником. Развитие конструктивного спора должно иметь три чёткие и последовательные фазы. 1 фаза – вводная. «Пострадавший» должен сказать, что хочет спросить. Например: «Я хочу выяснить то-то и то-то, почему вы поступили так-то и не сделали того-то?» 2 фаза – средняя (собственно спор). Говорите о сути дела, а не вокруг да около. Обязательно отреагируйте на высказанное недоразумение, критику. Изложите своё мнение конкретно и чётко. 3 фаза – заключительная, когда принимается решение по вопросу, вызвавшему противоречие. Признайте свою ошибку или докажите обратное. Найдите у другого что-нибудь приятное, положительно его характеризующее.

7. Упражнение «Я в конфликте»

Цели:

- выразить своё видение самого себя в сложной ситуации;
- дать возможность освободиться от накопившихся эмоций.

Участникам раздаются листы бумаги, все необходимые для рисования материалы, и они занимают любое уединённое место. В течение 10 минут им нужно будет нарисовать картину, главная идея которой выражается в ее названии – «Я в конфликте». Это может быть автопортрет или абстрактное произведение. Главное – чтобы работа передавала эмоции, которые автор чаще всего испытывает в конфликтных ситуациях, говорила о его способах реагирования на конфликты и способностях поведения в них. В процессе рисования важно не оценивать себя со стороны, а передать реальное положение вещей. Когда все рисунки готовы, ведущий собирает их и

перемешивает, чтобы нельзя было догадаться, где чей рисунок. Участники рассаживаются в круг, и далее они должны обсудить, кто является творцом той или иной работы. Рисунки предъявляются ведущим по очереди. Естественно, автор старается никак себя не выдавать. Он, а вместе с ним и другие участники, поскольку часто авторство устанавливается неверно, имеют возможность получить обратную связь о том, что думает группа об их поведении и переживаниях в конфликтах, какими видит их в преодолении сложной ситуации.

Когда все авторы определены, участники обмениваются впечатлениями как от самого процесса рисования, так и от последующего обсуждения рисунков в группе.

8. Тест «30 пословиц»

Инструкция к тесту: «Представьте себе, что вы — экзаменатор, оценивающий предлагаемые ниже суждения так, что не удовлетворяющие из них лично вас оцениваются единицей или двойкой, а совпадающие с вашим личным мнением или близкие к нему — 4 или 5. Оценка 3 не должна использоваться вовсе. Оценивается каждое суждение без особенно долгих раздумий, чтобы не затягивать процедуру «экзамена». За советами обращаться к вам не рекомендуется по вашему положению экзаменатора — оценки ставятся по первому ясному впечатлению напротив номеров суждений в таблице, приведенной ниже». После того как участники оценят все пословицы, они могут подсчитать баллы по колонкам. Тренер, перед тем как зачитает интерпретацию, напоминает участникам, что если они не согласны с тем, что получилось в тесте, то лучше оставаться при своем мнении. Любой тест работает с определенной долей вероятности, и всегда находятся люди, чьи результаты ошибочны. Совпадает результат с действительностью или нет, решать самим участникам.

Тест «30 пословиц» 1. Худой мир лучше доброй ссоры. 2. Если не можешь заставить другого думать, как ты хочешь, заставь его делать. 3. Мягко стелет, да жестко спит. 4. Рука руку моет. 5. Ум хорошо, а два лучше. 6. Из двоих спорящих умнее тот, кто замолчит. 7. Кто сильнее, тот и прав. 8. Не подмажешь — не поедешь. 9. С паршивой овцы хоть шерсти клок. 10. Правда то, что умный знает, а не то, о чем все бают. 11. Кто ударит и убежит, тот смелый драться хоть каждый день. 12. Слово «победа» четко написано только на спинах врагов. 13. Убивай врагов своей добротой. 14. Честная сделка не вызывает ссоры. 15. Ни у кого нет полного ответа, но у каждого есть что добавить. 16. Дерись подольше, да ума набирайся побольше. 17. Сражение выигрывает тот, кто верит в победу. 18. Добро слово победит. 19. Ты — мне, я — тебе. 20. Только тот, кто откажется от своей монополии на истину, может извлечь пользу из истины, которой обладает другой. 21. Кто спорит — ни гроша не стоит. 22. Кто не отступает — тот обращает в бегство. 23. Ласковый теленок двух маток сосет. 24. Кто дарит — друзей наживает. 25. Вынеси заботы на свет и держи с другими совет. 26. Лучший способ решить конфликт — избежать его. 27. Семь раз отмерь, один раз отрежь.

28. Кротость торжествует над злом. 29. Лучше синица в руках, чем журавль в небе. 30. Чистосердечие, честь и доверие сдвинут горы.

Интерпретация.

1-й тип – «черепашка». У людей такого типа – большое желание спрятаться от проблем под «панцирь». Это представители позитивного консерватизма, они ценны тем, что никогда не теряют цель. В спокойной ситуации человек данного типа с вами во всех делах, но в сложной ситуации он может изменить вам.

2-й тип – «акула». Для людей этого типа главное – их цель, их работа. Их не волнуют отношения коллег («Ваша любовь мне ни к чему»). Умный руководитель уважает целенаправленность «акулы» – надо лишь ограничить ее притязания. Если коллектив состоит из «черепах», он может добиться, чтобы «акулы» не процветали. «Акулы» очень важны для коллектива, потому что, двигаясь к собственной цели, они могут вывести коллектив из сложной ситуации.

3-й тип – «медвежонок». Люди этого типа стараются сглаживать острые углы, чтобы все в коллективе любили друг друга. Зная заботы и интересы каждого, они вовремя подадут чай, подарят цветы в день рождения, посочувствуют, поддержат в трудную минуту. Но при этом они могут полностью забыть конечную цель своей деятельности, потому что для них наиболее важным оказываются человеческие отношения.

4-й тип – «лиса». Люди этого типа всегда стремятся достигнуть компромисса. Они не просто хотят, чтобы всем было хорошо, они становятся активными участниками любой деятельности. Но в отношениях с людьми «лиса» может отойти от главных заповедей (пользуются принципом «Не обманешь – не проживешь»). Люди этого типа часто не понимают, почему их не ценят окружающие.

5-й тип – «сова». Это честные и открытые люди. Представители этого типа никогда не будут изворачиваться, уходить от борьбы, они могут пожертвовать хорошими отношениями во имя выбранной цели. У них стратегия честной и открытой борьбы, честной и открытой цели.

9. К. Томас выделяет пять способов выхода из конфликтной ситуации.

Конкуренция (соревнование) предполагает сосредоточение внимания только на своих интересах, полное игнорирование интересов партнера.

Избегание (уклонение) характеризуется отсутствием внимания как к своим интересам, так и к интересам партнера.

Компромисс представляет собой достижения «половинчатой» выгоды каждой стороной.

Приспособление предполагает повышенное внимание к интересам другого человека, при этом собственные интересы отходят на задний план.

Сотрудничество является стратегией, позволяющей учесть интересы обеих сторон.

- «акулы» чаще используют соревнование»;

- «черепахи» – уклонение;
- «медвежата» – приспособление;
- «лисы» – компромисс;
- «совы» – сотрудничество.

В педагогической практике существует мнение, что наиболее эффективными являются такие способы выхода из конфликта, как сотрудничество и компромисс. Однако любая из представленных Томасом стратегий может оказаться в разных ситуациях эффективной, поскольку имеет как положительные, так и отрицательные стороны.

Как бы нам ни хотелось этого, едва ли возможно представить и тем более осуществить совершенно бесконфликтное взаимодействие между людьми. Иногда даже важнее не избежать конфликта, а грамотно выбрать стратегию поведения в конфликтной ситуации и привести стороны к конструктивному соглашению.

10. Упражнение «Достойный ответ»

Цель: Отработка навыка конструктивного выхода из конфликтных ситуаций.

Содержание: Все участники сидят в кругу. Каждый получает от ведущего карточку, на которой содержится какое-либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников. Все слушатели по кругу (по очереди) произносят записанную на карточку фразу, глядя в глаза соседу справа, задача которого — достойно ответить на этот «выпад». Затем ответивший участник поворачивается к своему соседу справа и зачитывает фразу со своей карточки. Когда каждый выполнит задание, то есть побывает и в качестве «нападающего», и в качестве «жертвы», упражнение заканчивается и группа переходит к обсуждению.

Обсуждение: Тренер спрашивает участников, легко ли им было выполнять задание, принимали ли они близко к сердцу нелестное замечание о себе. Как правило, слушатели говорят, что грубые высказывания их не взволновали, потому что они не воспринимали их как направленные конкретно против себя. Затем все предлагают различные варианты конструктивного поиска, который поможет и в реальных жизненных условиях так же воспринимать негативную информацию от партнеров по общению.

Ты слишком высокого мнения о себе. Ты ведешь себя так, как будто ты самый главный здесь. Ты никогда никому не помогаешь. Когда я тебя встречаю, мне хочется перейти на другую сторону улицы. Ты совсем не умеешь красиво одеваться. Почему ты на всех смотришь волком? С тобой нельзя иметь никаких деловых отношений. Ты как не от мира сего. У тебя такой страшный взгляд. С тобой бесполезно договариваться о чём-либо. Ты всё равно всё забудешь. У тебя такой скрипучий голос, он действует мне на нервы. Посмотри, на кого ты похожа! Ты слишком много болтаешь ерунды. Что ты вечно на всех кричишь? У тебя полностью отсутствует чувство юмора. Ты слишком плохо воспитана.

11. Техники, снижающие напряжение:

1. Предоставление партнеру возможности выговориться.
2. Вербализация эмоционального состояния:
 - Своего;
 - Партнёра.
3. Подчеркивание общности с партнером (сходство интересов, мнений, единство цели и др.)
4. Проявление интереса к проблемам партнера.
5. Подчеркивание значимости партнера, его мнения в ваших глазах.
6. В случае вашей неправоты – немедленное признание ее.
7. Предложение конкретного выхода из сложившейся ситуации.
8. Обращение к фактам.
9. Спокойный уверенный темп речи.
10. Поддержание оптимальной дистанции, угла поворота и контакта глаз.

Техники, повышающие напряжение:

1. Перебивание партнера.
2. Игнорирование эмоционального состояния:
 - Своего;
 - Партнёра.
3. Подчеркивание различий между собой и партнером, приуменьшение вклада партнера в общее дело и преувеличение своего.
4. Демонстрация незаинтересованности в проблеме партнера.
5. Принижение партнера, негативная оценка личности партнера.
6. Оттягивание момента признания своей неправоты или отрицание ее.
7. Поиск виноватых и обвинение партнера.
8. Переход на «личности».
9. Резкое убыстрение темпа речи.
10. Избегание пространственной близости и наклона тела.

12. Упражнение «Быстроногий олень и звенящая струна»

Ещё одна процедура для анализа своих субличностей или стилей поведения в конфликте может принять форму «игры в индейцев». Она может проводиться в продолжение предыдущего упражнения (но лучше не сразу после него, а через некоторое время, например, на следующий день в качестве разминки) или как отдельная аналитическая работа. Условие использования этого упражнения – довольно мощный креативный потенциал участников группы и высокий уровень их вербального интеллекта.

Работа проводится в индивидуальном режиме. Потребуется дополнительные материалы: вырезанные из плотного картона перья (длина пера около 20 см, не менее пяти перьев на одного участника; широкая плотная нескользкая тесьма (примерно 0,5 м на человека); цветные карандаши или фломастеры (несколько комплектов, чтобы у участников была возможность выбора); записи индейской музыки; фотоаппарат.

Участникам предлагается подумать над тем, какие роли они обычно играют в межличностных конфликтах, и обозначить эти роли двумя-тремя словами по аналогии с именами, которые носили индейцы (Усмиряющий Шторма, Мирная Голубка, Разгорающийся Огонь и т. д.).

Если человек во всех выпадающих на его долю конфликтных ситуациях ведет себя примерно одинаково, он может выбрать себе только одно имя, если же в разных обстоятельствах и с разными людьми стиль его поведения варьирует, имен может быть несколько. Каждое из имен пишется на обратной стороне пера, а лицевую сторону пера участники имеют возможность раскрасить по своему желанию. Обдумывание ипостасей и подготовка перьев для усиления эффекта может проводиться с аудиосопровождением: тренер может включить записи индейских песен или стилизованную инструментальную музыку. После того как этот этап завершен, участники могут примерить на себя эти перья: тесьма плотно завязывается на головах участников, и перья фиксируются под ней. Если позволяют условия, можно провести короткую фотосессию. В ходе обсуждения участники делятся впечатлениями от работы: сложно ли было анализировать свою линию (или линии) поведения в конфликте; много их или мало и почему; что предшествует выбору той или иной линии поведения и т. д.

13. Упражнение «Четыре квадрата»

Благодаря этому упражнению можно проанализировать свои личностные особенности, сделать шаг на пути формирования положительного отношения к себе и принятия себя. Кроме того, оно способствует развитию и поддержанию толерантных отношений с окружающими.

Инструкция: «Возьмите лист бумаги и разделите его на четыре квадрата. В углу каждого квадрата поставьте цифры 1, 2, 3, 4. (Ведущий показывает свой лист, разделённый на четыре части с пронумерованными квадратами). Теперь в квадрате 1 напишите пять ваших качеств, которые вам нравятся и которые вы считаете положительными. Можно назвать качества одним словом, например «находчивый», «надежный». А можно описать их несколькими словами, например, «умею по-настоящему дружить», «всегда довожу начатое дело до конца». После того как задание выполнено, тренер предлагает «Теперь заполните квадрат 3: напишите в нем пять ваших качеств, которые вам не нравятся, которые вы считаете негативными. Вы можете писать совершенно искренне, если вы не захотите, никто не узнает о том, что вы написали». После того как заполнен квадрат 3, тренер предлагает: «Теперь внимательно посмотрите на качества, которые вы записали в квадрате 3, и переформулируйте их так, чтобы они стали выглядеть как положительные. Для этого вы можете представить, как эти качества назвал бы человек, который вас очень любит и которому вы нравитесь все. Запишите переформулированные качества в квадрате 2». После того как заполнен квадрат 2, тренер предлагает: «Теперь представьте, что вас кто-то очень не любит и поэтому даже ваши положительные

качества он воспринимает как отрицательные. Посмотрите на качества, записанные в квадрате 1, переформулируйте их в негативные (с точки зрения вашего врага) и запишите в квадрате 4». После того как все квадраты заполнены, тренер предлагает: «А теперь прикройте ладонью квадраты 3 и 4, и посмотрите на квадраты 1 и 2. Видите, какой замечательный человек получился! Теперь, наоборот, закройте ладонью квадраты 1 и 2, и посмотрите на квадраты 3 и 4. Жуткая картина! С таким человеком никто не захочет общаться. А теперь посмотрите в целом на свой лист. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: с точки зрения друга и с точки зрения врага. Нарисуйте на пересечении квадратов круг и напишите в нем крупную букву «Я». Иногда участники испытывают затруднения при переформулировании своих качеств. Нужно предоставить им возможность обратиться за помощью к тренеру или к группе в целом (в этом случае процесс может стать увлекательной тренировкой для всей группы). Обсуждение может касаться того, какие качества было анализировать и переформулировывать, положительные или отрицательные, в каких ситуациях может пригодиться этот навык. Тренер может предложить участникам проанализировать по той же схеме своих оппонентов по потенциальному или уже разгоревшемуся конфликту. Такой подход к «противнику» помогает найти в нем позитивные качества и иногда меняет отношение к нему, минимизируя риск конфликтного развития событий. Полезным может оказаться и анализ своих качеств с точки зрения оппонента.

14. Упражнение «Нас с тобой объединяет»

Это упражнение может быть включено в блок тренинга, где речь идет о эмоциональной регуляции и саморегуляции, о восстановлении отношений после конфликта и т. п. Оно, как и многие другие разминки, выполняется в кругу с использованием мяча. Первый игрок — тот, у которого в руках мяч, — кидает его кому-то из своих коллег по группе, заканчивая фразу: «Нас с тобой объединяет...» (например «...любовь к путешествиям» или «...то, что мы оба предпочитаем решать конфликты путем переговоров» или «...знак зодиака»). Тот, с кем объединились, ловит мяч; если он согласен со сказанным, он говорит: «Да, спасибо»; если сказанное его удивило: «Спасибо, я подумаю». И объединяется уже со следующим игроком, заново заканчивая фразу: «Нас с тобой объединяет...» Если эта игра проводится в середине тренинга, она может предоставить тренеру и дополнительную социометрическую информацию. В конце тренинговой работы основная задача ее использования — создать позитивный эмоциональный настрой и напомнить участникам группы о событиях и впечатлениях, которые они «собрали» за эти дни. Игру лучше не ограничивать по времени; важно, чтобы у каждого участника была возможность объединиться со всеми, с кем он хочет, и по всем признакам, которые придут ему в голову. Бывают группы, которые по ходу игры демонстрируют «цепную реакцию». Эта реакция заключается в том, что признак объединения,

предложенный первым участником и принятый вторым, используется и для объединения второго с третьим, третьего с четвертым и так далее. Это не является нарушением правил игры, а тоже работает на создание благоприятного эмоционального и энергетического фона и групповой принадлежности (что особенно важно, если тренинг проводится в реальной группе, которая продолжит свое функционирование и после окончания работы на тренинге). Результаты этой игры можно представить и графически. На листах бумаги (для лучшего эффекта окрашенных в теплые цвета спектра) рисуется «солнышко» — круг с именем адресата в центре и лучи по числу оставшихся участников. На конце луча человек пишет свое имя, а вдоль луча — то качество, которое, по его мнению, объединяет его с «солнышком». Важно, чтобы на всех листах, у каждого солнышка все лучики были заполненными. Поэтому если группа, несмотря на все усилия тренера, не очень склонна к такого рода обратной связи, недостаточно креативна или в ней остались неразрешенные межличностные конфликты и есть риск, что кто-то кому-то «из принципа» ничего не напишет, лучше ограничиться лишь перекидыванием мяча. Риск при такой форме проведения заключается и в том, что у адресата нет возможность откомментировать признак объединения.

Рефлексия.

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ ПО РАЗВИТИЮ ОБРАЗНОГО МЫШЛЕНИЯ

Место проведения: МОУ СОШ № 10 города Саратова.

Время: 18 апреля 2016 года, с 13.00 до 14.30.

Участники: учащиеся – 15 человек, всего, вместе с организаторами и приглашенными – 20 человек.

Цель: представление об образном мышлении и обучение способам его развития и применения.

Задачи:

- Расширение знания об образном мышлении;
- Способствовать формированию мотивации развития образного мышления.

Категория участников:

тренинг рассчитан на детей 12-17 лет.

Состав групп:

- Оптимальная численность 10-15 человек;
- Предпочтительно проводить занятия с разнополой группой, но достаточно допустимы и гомогенные группы;
- Желательно включать в группу участников с небольшой разницей в возрасте.

Оборудование:

- Листы формата А4;
- Магнитофон;
- Цветные карандаши;
- Ручки.

Ведущие: Музалевская Инесса Ивановна, психолог-педагог МОУСОШ №10, Рахматуллин Рамиль, координатор МОД «Новая традиция».

Приглашённые: Королькова Н.А., председатель Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья, Астахова Е.Н. студентка социологического факультета СГУ, Вардугин В.И., редактор газеты «Вопреки».

Упражнение «Печатная машинка»

Участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причём каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

Упражнение «Каляки-маляки»

Цель: активизировать образное мышление.

Под мелодичную музыку участникам предлагается на белом листе формата А4, не отрывая ручки от бумаги, рисовать произвольно линии в течении 2 минут. Затем даётся задание: в паутине линий найти контуры предметов и закрасить их разноцветными карандашами.

Вводная часть. История.

История человека — это не только и не столько цепь исторических событий, сколько история развития человеческого мышления.

На протяжении 500 млн. лет биологическая эволюция организмов, обладающих нервной системой, шла по пути нейроэволюции. Эволюция нейронных структур мозга способствовала адаптации и выживанию живых существ.

Исследование первобытного мышления представляет большие трудности, чем его биологической предыстории, поскольку применение экспериментальных методов здесь вряд ли возможно. Одним из важнейших показателей формирования и развития первобытного мышления выступают его главные результаты, дошедшие до нашего времени, — ископаемые орудия труда первобытного человека.

Восстановить в полном объёме мышление древнего человека невозможно. Но можно говорить о более или менее правдоподобной реконструкции отдельных его черт. В числе последних почти не вызывает сомнения то, что первобытные люди оперировали не столько понятиями, сколько чувственными образами — зрительными и слуховыми.

Антропологами и культурологами XX века предпринимались неоднократные попытки выявить особенности исторически наиболее древнего, архаического мышления. Благодаря их усилиям были, в частности, разработаны и получили широкую известность концепции «прелогического мышления» (Л. Леви-Брюль), «мифологического мышления» (К. Леви-Стросс), «архаического мышления» (М. Элиаде) и др.

Анализ имеющихся археологических и культурно-исторических данных, а также результатов этнопсихологических исследований абorigенов

Австралии, Африки, Южной Америки и Новой Гвинеи позволяет предположить, что уже приблизительно 60 000–40 000 лет назад отдельные популяции наших далеких предков носили мышление преимущественно пространственно-образное, правополушарное. Напомним в этой связи, что главное отличие между когнитивными типами мышления – пространственно-образным (правополушарным) и знаково-символическим (левополушарным) – в способе обработки и стратегии переработки информации.

Сравнительно-историческое изучение и анализ широкого круга мифов народов мира (греков (древнегреческая мифология), славян (славянская мифология), китайцев (китайская мифология) и т.д.) позволили установить, что в мифах различных народов мира – при чрезвычайно их многообразии – повторяется не только целый ряд основных тем и мотивов, но и сама логика построения мифа. Объяснение этому следует, по-видимому, искать в общих для того уровня культурно-исторического развития особенностях мышления.

При исследовании явлений природы и в своей практической деятельности человек сталкивался с множеством различных трудностей. Для успешного решения возникших перед ним задач, необходимо было совершенствовать систему мышления. По мере развития первобытного общества появилась потребность в накоплении и передаче знаний об окружающем мире. Возможность создания, хранения и передачи информации была осуществлена при помощи образов. Это можно проследить в культуре древних цивилизаций, таких как египтяне, ацтеки, майя и т. д., что доказывает доминирование наглядно-образного мышления в сознании древних людей. Это обстоятельство роднит архаичное (греч. *arhaios*-древний) мышление с мышлением детей, которые до определенного возраста также оперируют образами для осмысления окружающего мира. Важной особенностью наглядно-образного мышления является установление непривычных, «невероятных» сочетаний предметов и их свойств. В этом своем качестве оно практически неразлично с воображением, что объясняет присутствие в мифах различных фантастических существ: кентавров, киклопов, русалок и т.д.

Упражнение «Пиктограммы»

Участникам предлагается набор словосочетаний. С помощью рисунков (пиктограмм) они должны изобразить их на бумаге, не используя буквы, цифры.

Набор слов:

- Весёлый праздник
- Развитие
- Тяжёлая работа
- Зимний день
- Разлука
- Лёгкая работа

- Болезнь
- Счастье
- Обман
- Бедность

Упражнение «Ноев ковчег»

Цель: разбить на группы.

Каждому участнику на ухо говорится название животного или птицы, звук которых легко воспроизвести (например, корова, лошадь, петух). Количество животных обусловлено количеством необходимых микрогрупп.

Теперь представим себе, что мы все оказались в далёком прошлом, во время Всемирного Потопа! Мы – звери, которые пытаются спастись. Вокруг – крошечная темнота, т.к. мы животные, т.е. мы не умеем говорить, но у каждого из нас есть голос и свой характерный звук. Сейчас мы закрываем глаза. Ваша задача – издавая звук своего животного, найти своих сородичей. Только так вы сможете пройти в Ноев ковчег.

Упражнение «Друдлы»

Цель упражнения: осознанное развитие творческих способностей, гибкости мышления и умения подойти к ситуации с разных сторон в группе.

На доске изображается друдл (рисунок, на основании которого невозможно точно сказать, что это такое). Микрогруппы, сформировавшиеся в ходе игры «Ноев ковчег», генерируют свои ассоциации на данный рисунок. По истечении отведенного времени команды по очереди называют свои ассоциации из сформированного ими списка. Если у других команд эта ассоциация повторяется, то ее необходимо вычеркнуть, чтобы исключить повторы. Команда, которая не может назвать ассоциацию, выбывает. Выигрывает команда, у которой останутся ассоциации.

Упражнение «Образная мозаика»

Цель упражнения: сформировать навык создания и чтения образов.

Участники получают индивидуальные задания. Предложенный текст необходимо перевести в образ, который будет передавать смысл текста. При создании образа исключено использование цифр и букв. Задача остальных участников понять, какой текст автор скрыл за этим образом. В качестве текста могут быть использованы стихи, поговорки, басни, отрывки песен, крылатые выражения.

Упражнение Проверка «Пиктограмм»

Сейчас возьмите листы, на которых вы рисовали пиктограммы и под каждым рисунком напишите, какие слова они изображают. Проверяем уровень развития своей образной памяти.

Упражнение «Крокодил»

Участники делятся на две команды. Первая команда загадывает слово и сообщает его представителю соперников. Это – избранный, который

должен изобразить слово с помощью пантомимы своей команде. Изображающий говорить не может, но участники его команды могут задавать ему вопросы, перечислять появляющиеся варианты. Кивать головой «да» или «нет» изображающему слово разрешается – но не больше! В это время команда, загадавшая слово, может просто покатываться со смеху, видя усилия противников, часто долгое время безрезультатные. Если слово отгадано, команды меняются ролями. Конечно, для изображения каждый раз выставляется новый игрок.

Рефлексия.

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ ПО РАЗВИТИЮ КОМАНДНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Место проведения: МОУ СОШ № 10 города Саратова.

Время: 27 мая 2016 года, с 12.00 до 13.30

Участники: учащиеся – 20 человек.

Цель: – Создание активно действующей рабочей группы, которая ориентирована на совместную работу по выполнению конкретных задач.

– Создание эффективных стратегий командного взаимодействия, способствующих формированию и развитию взаимосвязей в коммуникационных процессах организации.

Задачи:

- Выработать критерии эффективного взаимодействия в команде.
- Выявить лидерский потенциал, оптимальные командные роли в команде для каждого участника через тестирование участников.
- Сформировать «групповой дух», способствующий сплочению людей.

Программа тренинга позволяет каждому участнику выявить свои сильные и слабые стороны как командного игрока, проявить и закрепить лидерские качества, освоить ключевые принципы формирования команды и работы в команде.

В программе тренинга:

- отработка конструктивных стратегий командного взаимодействия;
- отработка эффективной коммуникации внутри команды;
- формирование правил поведения в процессе коммуникаций (внешних и внутренних).

Ведущие: Музалевская Инесса Ивановна, психолог-педагог, Баженова Вера Викторовна, социальный педагог МОУ СОШ №10 .

Приглашённые: Вардугин В.И., редактор газеты «Вопреки».

Методика обучения и формы работы на тренинге:

- Большая группа: теоретический материал; обобщение индивидуального опыта и его сопоставление с другими; групповой процесс; демонстрации.

– Малые группы: раскрытие индивидуального опыта; групповой поиск; группы поддержки; практическое применение навыков.

– Анализ и разбор рабочих ситуаций.

– Три игры «команда и лидер».

– Мини-лекция.

– Групповая дискуссия.

Результат обучения:

Повышение эффективности деятельности организации через формирование рабочей группы и овладение навыками формирования команды.

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ НА СПЛОЧЕНИЕ

Место проведения: Дом трезвости города Саратова (ул. им. Григорьева Е.Ф., 45).

Время: 11 июня 2016 года, с 14.00 до 15.30.

Участники: учащиеся – всего 12 человек.

Цель: – сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия.

Задачи:

– формирование благоприятного психологического климата в группе;

– нахождение сходств у участников группы для улучшения взаимодействия между ними;

– осознание каждым участником своей роли, функций в группе;

– развитие умения работать в команде;

– сплочение группы;

– формирование у обучающихся из группы условно осуждённых жизненных навыков, мнения и отношения к активной гражданской позиции, вовлечение их в интересные и полезные дела, формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Ведущие: Баженова Вера Викторовна, социальный педагог МОУ СОШ №10, Музалевская Инесса Ивановна, психолог-педагог.

Приглашённые: Вардугин В.И., редактор газеты «Вопреки», Рахматуллин Р. Ш., координатор МОД «Новая традиция», Королькова Н.А., председатель Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья, Крючкова-Пилягина О.В., психолог отдела психологического обеспечения ФКУ УИИ УФСИН России по Саратовской области.

Фазы тренинга:

1. Вводная фаза

Цель фазы: Знакомство участников друг с другом, с ведущими, а также с целями тренинга, правилами работы в группе.

Название упражнений: «Правила группы»

Время: 5 минут.

2. Фаза контакта

Цель фазы: – Установление благоприятного психологического климата в группе, разминка.

– Отработка и овладение навыками, ведущими к сплочению группы, развитию умения взаимодействовать в команде, нахождение общего между участниками.

Название упражнений: «Весенний дождь», «Невидимая связь».

Время: 5-7 минут.

3. Фаза лабилизации и обучения.

Цель фазы: Формирование активного рабочего настроя, диагностика психологической атмосферы в группе.

Название упражнений: «Говорящие руки», «Поиск сходства», «Построимся».

Время: 20-25 минут.

Заключительная фаза

Цель фазы: Подведение итогов, снятие напряжения

Название упражнений: «Говорящие руки», «Круг», «Подарки группе»

Время: 10-15 минут.

В заключительной фазе выступления:

– Королькова Н.А. (информация об «ОПЛОТ-2016»).

– Рахматуллин Р.Ш. (спикерская от выздоравливающего зависимого).

ТРЕНИНГ НА ОРГАНИЗАЦИЮ РАБОТЫ В КОМАНДЕ

Введение

В современном мире способность действовать в команде, несомненно, является одним из наиболее востребованных личных качеств наряду с надежностью, готовностью помочь, чуткостью, широтой взглядов, терпением и самоуважением. Эти качества необходимы всем, кто хочет строить отношения с другими на основе взаимного уважения, коммуникации и сотрудничества. Как этого добиться? Проблема в том, что наша жизнь, как правило, пронизана духом соперничества. В школе и молодёжных структурах часто сравнивают подростков между собой, проводят разнообразные конкурсы и состязания, предполагающие обязательное наличие победителей и проигравших. Часто даже хобби и увлечения подразумевают соревновательность и соперничество. Так, например, болельщиков в первую очередь интересует, кому достанется победа.

К сожалению, часто соперничество характеризует и частную жизнь. Соперничество делает нас психологически более закрытыми, рано или поздно разрушает внутреннюю уверенность в своих силах, которая должна базироваться на доверии к другим и к себе, на готовности и способности помогать и принимать помощь.

Однако в последние годы идеи сотрудничества получают признание и все большее распространение. Крупные организации научились ценить преимущества работы в команде на всех уровнях и этапах: от разработки проекта до выпуска продукта. В системе образования, здравоохранения и в некоммерческих организациях также отдают предпочтение кооперации над конкуренцией. Таким образом, мы имеем два по сути противоречащих друг другу подхода к жизни: соперничество и кооперация. И все больше людей, выбирая второй подход, желают жить и работать в условиях взаимного партнерства.

Пояснительная записка.

Тренинг предназначен: для целевой группы участников проекта. По специфике тренинга участники разделены на две больших группы.

Возможные изменения: после проведения тренинга участники проекта будут больше доверять друг другу, общаться и взаимодействовать, что приведет к налаживанию дружелюбной атмосферы внутри коллектива, сплочению, а также повлечёт за собой улучшение организации проводимых мероприятий и достижение целей коллектива.

Программа тренинга: организация работы в команде рассчитана на построение доверия внутри группы, выработку навыков взаимодействия и соответственно сплочение юношеского коллектива.

ЗАДАЧИ ТРЕНИНГА:

- Формирование и усиление общего командного духа, путем сплочения группы людей;
- Развитие ответственности и вклада каждого участника в решении общих задач;
- Получение эмоционального и физического удовольствия от результатов тренинга;
- Осознание себя командой.

Количество участников: 18 человек

Возраст участников: 14-17лет

Продолжительность тренинга: 1 час

Программа тренинга

Занятие состоит из трёх частей:

1. Разогрев.
2. Основная часть.
3. Завершение.

Часть первая:

Цель: выработка доверия у участников друг к другу.

Добрый день! Мы все разные и это очень здорово, но не стоит забывать, что к каждому из нас нужен свой подход. А для этого необходимо построение доверия внутри группы, выработка навыков взаимодействия и

сплочение коллектива. Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. И для того, чтобы более эффективно добиваться этих целей, все Вы нуждаетесь в поддержке, и Вы можете ее получить именно в своей группе! Ведь только сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед!

Несмотря на кажущуюся простоту этого слова, понятие доверия очень широко и достаточно специфично. Ведь есть не только доверие к другим людям, но и к самому себе. А отношение к другим имеет множество самых разнообразных оттенков и значений, большую часть из которых мы либо не осознаем, либо практически полностью не обращаем внимания.

Это важно.

Я рада вам сообщить, что наше занятие мы начнём с чего-нибудь тёплого, доброго и светлого. Но тёплое и светлое само по себе не появляется, его делают люди. И если вы хотите привнести это в свою жизнь, то вам нужно хоть что-нибудь для этого сделать. На этот счёт существует одна притча.

Жил-был один Монах. И в течение большей части своей жизни он пытался выяснить, чем отличается Ад от Рая. На эту тему он размышлял днями и ночами. И в одну ночь, когда он заснул во время своих мучительных раздумий, ему приснилось, что он попал в Ад. Осмотрелся он кругом и видит: сидят люди перед котлами с едой. Но какие-то измождённые и голодные. Присмотрелся он получше – у каждого в руках ложка с длинню-ю-ю-ющей ручкой. Черпануть из котла они могут, а в рот никак не попадут.

Вдруг к нему подбегает местный служащий (судя по всему, чёрт) и кричит:

– Быстрее, а то ты опоздаешь на поезд, идущий в Рай.

Приехал Человек в Рай. И что же он видит?! Та же картина, что и в Аду. Котлы с едой, люди с ложками с длинню-ю-ю-ющими ручками. Но все весёлые и сытые. Присмотрелся человек – а здесь люди этими же ложками кормят друг друга.

Всем нам хочется, чтобы у нас в жизни было больше светлого, тёплого, доброго. Но для того, чтобы это появилось, нужно что-то сделать. То есть сейчас у вас есть замечательная возможность поделиться чем-то тёплым, светлым и радостным с большим количеством людей. Это означает, что вы имеете полное право сказать и сделать так, чтобы у людей рядом с вами в душе появились тепло и свет. А он вам может на это ответить. Итак, давайте по кругу скажем своему соседу что-то приятное.

Обсуждение: Испытываемые эмоции. Почему это важно?

2. Определение Доверия.

А теперь разбейтесь на 2 группы. И попробуйте дать определение доверия. Ну, вы же сейчас ставили оценки, размышляли. Так что же вы оценивали? Определите, пожалуйста.

От вас не требуется строгого научного определения. Пусть оно будет не очень гладким, зато сказано так, чтобы было понятно всем, а особенно вам самим.

Обсуждение упражнения. В общий круг. Итак, сейчас каждая группа попробует рассказать, к каким выводам они пришли. Как вы определяете, что такое Доверие?

Часть вторая:

Цель: сплочение группы

1. «Дом».

Разделитесь опять на 2 команды. «Каждая команда должна стать полноценным домом. Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами. Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом. В течение 10 минут постройте свой дом! Можно общаться между собой».

Обсуждение: Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему Вы выбрали именно эту роль? Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным.

Точно так же как предметы в доме, каждый человек является важным звеном в команде. А что самое важное в команде?

2. «Команда и что в ней важно?».

– все члены команды четко представляют себе цели и преимущества совместной работы;

– умения каждого человека известны остальным и функции распределены;

– организационное строение команды соответствует выполняемой задаче;

– в команде идет поиск новых более совершенных методов работы;

– развита самодисциплина, позволяющая эффективно использовать время и ресурсы;

– созданы достаточные возможности, чтобы собраться и обсудить любые вопросы, разрешить конфликты;

– команда поддерживает своих членов и создает тесные взаимоотношения;

– отношения в команде открытые, и она готова встретить любые трудности и преграды на пути эффективной работы.

Обсуждение: На каком этапе развития находится Ваша команда? Чего в команде не хватает для того, чтобы назвать её зрелой?

3. «Лидер».

Задания:

– построиться по росту волос;

- построиться по цвету волос, объяснить почему так;
- построиться по цвету глаз;
- построиться по цвету ботинок;
- построиться по одежде;
- построиться по самому главному в твоей жизни.

Обсуждение: Расскажите о степени комфорта при выполнении этого задания.

Кто был на ваш взгляд лидером в решении вопросов? Можно ли обойтись без лидера? Назовите степень доверия выбранного вами лидера.

4. Связующая нить.

Встаньте в круг на расстоянии вытянутых рук. Сейчас я расскажу вам историю:

Много лет назад на земле жил мудрец, который долгие годы провёл сначала в путешествиях по всем удивительным городам и весям, а затем посвятил годы размышлениям о сущности человеческой. И сплёл мудрец длинную тончайшую нить. Задумал он обойти добрых сердцем людей и связать их этой чудесной тончайшей нитью. Воистину, нить была уникальна. Гладкая, тонкая, она была совершенно незаметна для человека, но, несмотря на это, влияла на его взаимоотношения с другими людьми. Те, кому мудрец передал чудесную нить, стали добрее, спокойнее, терпеливее. Они стали более внимательно относиться друг к другу, стремились понять мысли и чувства ближнего. Иногда они спорили, но, о чудо, нить натягивалась, но не рвалась. Иногда они ссорились, и нить разрывалась, но при примирении оборванные концы нити связывались вновь. Только узелок напоминал о прошлой ссоре.

Что сделали люди с подарком мудреца? Кто-то бережно берёт, передавая её тайну из поколения в поколение. Кто-то, не ощущая присутствия нити, оставлял на ней множество узелков, да и характер его постепенно становился «узловатым». Но, главное, у каждого появилась способность протягивать нити к тем, кого он считал близкими и друзьями, соратниками и партнерами.

Сейчас вы ощущаете в своих руках чудесную нить, подарок мудреца. Давайте проверим, что может произойти, если каждый потянет её на себя. Она натянется, и будет резать руки. Такие отношения называются натянутыми.

А если кто-то потянет нить на себя, а кто-то не станет это делать. Равновесие круга нарушится. Кто-то будет чувствовать более устойчиво. О таких ситуациях говорят: он тянет одеяло на себя.

Некоторые люди предпочитают надевать эту нить себе на шею. Хотите попробовать? Ощутили, как больно нить режет шею? В подобных ситуациях говорят: посадил себе на шею.

Разные эксперименты можно проводить с этой нитью. Многие люди даже посвящают этому целую жизнь. Натянут, разорвут, завяжут узел, наденут на шею, или вообще отпустят.

Давайте сейчас найдем такое положение и натяжение нити, которое для всех нас будет наиболее удобным. И запомним это состояние каждой клеточкой своего тела.

Обсуждение: Каковы были ваши впечатления от соприкосновения с чудесной нитью, подарком мудреца? Что было легко, что трудно в этой игре? Чему эта игра может научить команду?

Ощущение невидимой связи помогает установить доверительные отношения в команде, комфортность взаимоотношений зависит от того, в каком состоянии находится нить: натянутом или свободном. Экспериментируя с натяжением нити, мы символически проживали различные типы взаимоотношений друг с другом. Главное, несмотря ни на что, уметь восстанавливать комфортное состояние нити.

Команда вместе и едина.

Придумайте движение и клич для вашей команды, показывающее, что вы едины.

Обсуждение: Каковы были ваши впечатления от общности между вами?

Можете ли вы сказать, что вы команда?

Часть третья:

Ну что ж наш тренинг подошел к концу. Мне хочется поблагодарить каждого из вас за активное участие и желание взаимодействовать. Придя на тренинг каждый из вас был сам за себя, а теперь вы активная, дружная и сплоченная команда. Желаю вам успехов в вашей деятельности и никогда не забывать тех уникальных знаний, которые вы получили.

Благодарю за внимание!

До новых встреч!

Заключение

В ходе проведения тренинга группа освоила много новых знаний, её поведение менялось от упражнения к упражнению. Подростки открывали в себе новые умения, навыки, качества, способности и возможности. На всех этапах тренинга цели были достигнуты. В конце тренинга группа проявляла себя как настоящая команда, принимая совместные решения и активно выполняя задания. Каждый участник был звеном дружного и сплочённого коллектива, все помогали друг другу без исключения. Новая информация, касающаяся личных качеств и ассоциаций, вызванных у других людей, позволила участникам взглянуть на себя и друг друга со стороны, оценить и понять своё поведение, а также возможно что-то изменить в нём.

Прогнозируемые результаты:

- повышение уровня коммуникаций;
- повышение эффективности деятельности;
- улучшение взаимодействия в группе;
- достижение взаимопонимания;
- увеличение скорости принятия командного решения;

- участие во всех спорных ситуациях и попытки разрешить их;
- получение уникального опыта совместного успешного решения коллективных задач;
- получение уникального опыта совместных ресурсных переживаний: чувства победы, триумфа, энтузиазма, уверенности и силы;
- формирование позитивного взгляда на возможности команды;
- высвобождение энергетического потенциала команды.

Тренинг – занятие: МОЗГОВОЙ ШТУРМ.

Тема: *«Генерация идей».*

1. Время проведения: 9 марта 2016 года, с 13.00.
2. Место проведения: Саратов, ул. Рогожина, 24/32 МОУ «СОШ № 10».
3. Организаторы: Саратовская региональная общественная организация трезвости и здоровья и МОУ «СОШ №10» г. Саратова
4. Участники: Целевая группа проекта «От здорового толка – к здоровой жизни».
5. Цели и задачи:
 - стимулирование творческой активности учащихся;
 - формирование у обучающихся жизненных навыков, мнения и отношения к активной гражданской позиции, по отношению к инертной массе подростков, вовлечение их в интересные и полезные дела;
 - организация коллективной мыслительной деятельности у подростков по поиску нетрадиционных путей решения проблем;
 - обучение работе в команде, проявлению терпимости к любой точке зрения, уважению права каждого на свободу слова, уважению его достоинства;
 - пропаганда здорового образа жизни среди детей и молодёжи, как личного вклада в укрепление здоровья подрастающего поколения.
6. План мероприятия:
 1. Разбивка команды на две рабочие группы и выбор экспертов (3 минуты).
 2. Постановка задачи обсуждения, определение темы (5 минут).
 3. Краткое объяснение метода мозгового штурма (7 минут).
 4. I стадия: Генерация идей (15 минут).
 - II стадия: Анализ идей (10 минут)
 - III стадия: Оценка и отбор лучших идей (10-20 минут).
 - Подведение итогов: рефлексия (3 минуты).
7. Краткое объяснение метода мозгового штурма:

Изобретателем метода мозгового штурма является Алекс Осборн, автор нескольких книг, посвящённых рекламе и мышлению. В 1953 году он выпустил книгу «Управляемое воображение: принципы и процедуры творческого мышления», где впервые описал принцип мозгового штурма.

Мозговой штурм – один из наиболее популярных методов стимулирования творческой активности. Он широко используется во многих организациях для поиска нетрадиционных решений самых разнообразных задач. Он формирует способности концентрировать внимание и мыслительные усилия на решении актуальной задачи. Его цель – организация коллективной мыслительной деятельности по поиску нетрадиционных путей решения проблем.

Генераторы идей должны в течение короткого времени предложить как можно больше вариантов решения обсуждаемой проблемы, при этом соблюдая важные правила, такие, как: исключается доминирование какого-либо участника; называя идеи, нельзя повторяться; чем больше список идей, тем лучше, т. к. чем больше выдвинуто предложений, тем больше вероятность появления новой и ценной идеи; подходить к решению проблемы нужно с разных сторон; запрет на критику и любую оценку высказываемых идей, так как оценка отвлекает от основной задачи и сбивает творческий настрой; необычные и даже абсурдные идеи приветствуются. Как бы ни была фантастична или невероятна идея, выдвинутая кем-либо из участников, она должна быть встречена с одобрением; не стоит думать, что поставленная проблема может быть решена только известными способами.

Аналитики получают от группы списки вариантов и, не добавляя ничего нового, рассматривают каждое предложение, выбирая наиболее разумное и подходящее. Каждый аналитик имеет право голоса и отдаёт его за наилучшие, по его мнению. Оценка может быть произведена следующим образом: из общего количества предложенных идей выбрать 5-8.

На этапе оценки и отбора идей эксперты отбирают лучшие, путём объяснения идей и выявления наиболее приемлемых на практике. Идея, набравшая наибольшее количество голосов, и есть решение.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Наталья Александровна КОРОЛЬКОВА</i> ПРОЕКТ, ПРИБЛИЖЕННЫЙ К ЖИЗНИ	3
<i>Ольга Васильевна КРЮЧКОВА-ПИЛЯГИНА</i> ТЕРРИТОРИЯ ДОВЕРИЯ	9
<i>Владимир Ильич ВАРДУГИН</i> СОВЕТЫ ПОСТОРОННЕГО	12
<i>Андрей Николаевич АВЕРЬЯНОВ</i> МЕТОДЫ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ	22
<i>Инесса Ивановна МУЗАЛЕВСКАЯ</i> ПСИХОЛОГИЯ РЕСОЦИАЛИЗАЦИИ	52
Литература	58
Приложения	59
<i>Светлана Викторовна ГОРБУЛЁВА</i> УРОК ТРЕЗВОСТИ	76
ТРЕНИНГИ	86

От здорового толка – к здоровой жизни

Компьютерная вёрстка – Ю.В. Раевская
Редактор – В.И. Вардугин
Корректор – Т.Е. Вардугина

Подписано в печать 19.09.2016
Формат 60x84 1/16 Усл. печ. л. 7,21.
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Тираж 1000. Заказ № 7179.

Отпечатано в типографии «Новый ветер».
410012, Саратов, ул. Астраханская, 79.



*Участники проекта «От здорового толка – к здоровой жизни».
Снимок на память 8 июля 2016 года в палаточном лагере «ОПЛОТ-2016».
На «шпагате» – Яна Щербина, чемпионка мира
по акробатике среди юниоров*

На благо Отечества



**Общество
Трезвости**

г. Саратов, ул. Григорьева, 45

**Саратовская региональная общественная
организация трезвости и здоровья
и молодёжное движение «Трезвый Саратов»**

Приглашают тебя в свои стройные ряды борцов за трезвость, за будущее нашей страны, за победу в алкогольной войне, объявленной нашему народу!
Вместе мы сила! Только трезвая Россия будет великой!

410002, город Саратов, улица Григорьева Е.Ф., д. 45
Телефон: (8452) 23-68-10; Факс: (8452) 23-15-72
Сайт: <http://otsar.ru> / www.МДТС.РФ E-mail OT45@yandex.ru