

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

А. Н. Сизанов Н. Н. Поплавский В. А. Хриптович

# ЖИЗНЬ БЕЗ ТАБАКА

ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

2-е издание  
переработанное и дополненное

Рекомендовано  
Центром учебной книги и средств обучения  
Национального института образования

МИНСК  
ХАРВЕСТ  
2004

УДК 37.018.2  
ББК 74.2  
С 34

Рецензенты:

НАУМЧИК В. Н., заведующий кафедрой педагогики  
социокультурной деятельности  
Белорусского государственного университета культуры,  
доктор педагогических наук, профессор;  
КОЗЛОВСКАЯ Ю. П., заведующий кафедрой психологии  
филиала Московского государственного социального университета  
в г. Минске, кандидат психологических наук, доцент;  
ВАЛЮКЕВИЧ Е. И., педагог-психолог социально-педагогического  
Центра при администрации Советского района г. Минска,  
магистр педагогических наук.

*Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение  
всей книги или любой ее части запрещается без пись-  
менного разрешения издателя. Любые попытки нарушения  
закона будут преследоваться в судебном порядке.*

Сизанов А. Н., Поплавский Н. И., Хриптович В. А.

С 14 Жизнь без табака: Пособие для педагогов / А. Н. Си-  
занов, Н. И. Поплавский, В. А. Хриптович. — 2-е изд.,  
перераб. и доп. — Мн.: Харвест, 2004. — 528 с.

ISBN 985-13-2127-3.

Настоящее издание предназначено для решения проблем, связанных с распространённостью курения среди учащихся. Модульный курс, представленный в этой книге, — это система занятий в форме бесед, практикумов, исследовательских и игровых заданий, сценариев и тренингов. Пособие прошло апробацию и инновационное внедрение в 32 средних общеобразовательных школах всех регионов Республики Беларусь.

Эффективность профилактической деятельности значительно повысится при использовании данного модульного курса в целостной системе работы учебно-воспитательного учреждения по формированию здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.

УДК 37.018.2  
ББК 74.2

ISBN 985-13-2127-3

© Харвест, 2004

## От авторов

Выражаем благодарность преподавателям модульного курса и учащимся за внесенные предложения по его улучшению. Наиболее ценными оказались предложения, поступившие из следующих учреждений образования: Новогутской СШ Гомельского района; СШ № 21, 52, 56, 62 г. Гомеля; Восходовской СШ Моголевского района; Сенницкой СШ Минского района; СШ № 11 г. Борисова Минской области; ПТУ № 5 г. Бреста; Ёдковской СШ Лидского района Гродненской области; СШ № 13 г. Гродно; гимназии г. Новополоцка Витебской области; Новкинской СШ Витебского района; СШ № 36, 53, 54, 69, 92 г. Минска.

Методическое обеспечение занятий по профилактике курения для 5–6 классов разработано А.Н. Сизановым, для 7–9 классов – В.А. Хриптович, для 10–11 классов, ГГУ ССУЗов, студентов первых курсов вузов – Н.С. Поплавским.

Особую признательность хотим выразить кандидату психологических наук Н.А. Цыркун за предоставление материалов для тренинговых занятий по формированию навыков здорового образа жизни.

Благодарим за помощь в организации экспериментальной апробации и инновационного внедрения модульного курса начальника Главного управления социальной и воспитательной работы Министерства образования Республики Беларусь Г.А. Бутрима и начальника отдела организации оздоровительной работы Министерства образования Республики Беларусь Л.С. Борисик.

## Введение

Курение является одной из вредных и распространенных привычек среди молодежи. Пред. наносимый здоровью населения никотином, усугубляется особенностями экологической обстановки после аварии на Чернобыльской АЭС. Радиационный фон усиливает пагубное влияние табака на организм. Кроме нанесения непоправимого вреда здоровью курящих и их окружению эта привычка препятствует формированию у детей, подростков, юношей и девушек адекватных возрасту поведенческих установок на здоровый образ жизни, замедляет личностный и нравственный рост.

К сожалению, в сознании молодых людей нашей страны, как и в общественном сознании белорусского народа, курение не считается девиацией (отклонением от общепринятой нормы поведения). Общественная мораль в Республике Беларусь терпима к курению. В то же время в целом ряде стран курение признается одной из форм девиантного поведения. Курильщиков отождествляют с наркоманами, невротиками, загрязнителями воздуха, виновниками пожаров и т.п.

Одним из факторов, формирующих позитивное или нейтральное отношение к курению, является наличие этой привычки среди некоторой части педагогов и врачей. Эффективных же мониторингов по проблеме курения среди молодежи в нашей стране проведено недостаточно. Слабо представлены данные об эффективности профилактических программ. Эти данные преимуще-

ственно зарубежные. Так, в США в ранг национальной политики возведена борьба по предупреждению этой вредной привычки.

Разрушительная сила курения заставила психологов и педагогов искать ответы на вопросы, почему люди курят и как им помочь избавиться от этой привычки, насколько эффективны программы по борьбе с курением.

Сегодня помощь курильщикам включает следующее: предупреждение официальной службы охраны здоровья, советы врачей, лечение, когнитивную терапию, создание групп поддержки. Но все это дает только временный эффект, и всего лишь 1/5 часть людей бросает курить после принятых мер, большинство же возобновляет привычку.

Наибольший эффект дают программы по коррекции поведения, приводящего к курению. В данном пособии представлен **модульный курс**, который отличается от обычных программ по широкому разнообразию методического оснащения, гибкостью и длительностью применения, направленностью на широкую аудиторию — от детей до взрослых. Ключевыми моментами нашего модульного курса являются: предоставление полной информации о вреде курения на организм человека; показ механизмов влияния рекламы, сверстников, родителей и средств массовой информации на распространенность курения; проведение исследовательских заданий по изучению проблем, связанных с курением; моделирование ситуаций и ролевых игр с целью избавления от вредной привычки; проведение тренингов по формированию ответственного и безопасного поведения, социальных и жизненных навыков.

Модульный курс имеет гибкую структуру и позволяет проводить систематическую профилактическую работу в классе и учебной группе на протяжении не-

скольких лет (но не менее двух лет). Под профилактической работой мы понимаем создание на занятиях, вне учебного процесса (классные и кураторские часы, факультативы, досуговое время, родительские собрания), в социуме (учреждения, предприятия, прилегающая территория) таких ситуаций, которые приводят учащихся и студентов к положительным установкам на здоровый образ жизни, формируют мотивацию на полный отказ от курения. Классные руководители, кураторы, психологи, социальные педагоги, преподаватели естественнонаучных дисциплин, врачи могут изменять и дополнять содержание модульного курса, адаптируя его к особенностям подростков и учащейся молодежи, учитывая специфику конкретного региона.

Модульный курс состоит из методических материалов для преподавателей курса и информационных материалов для учащихся 5–11 классов, ПТУ, ССУЗов и студентов первых курсов вузов.

Методические материалы для преподавателей включают: анализ концептуальных подходов по профилактике курения; технологию подачи информации; справочные материалы, исследовательские и игровые задания; сценарии; информацию для родителей; планы занятий и тренингов.

Информационные материалы содержат: тексты для учащихся, вопросы к текстам, исследовательские и практические задания, рубрику «Информ-дайджест», анкеты, психологические тесты.

Некоторые материалы, предназначенные для учащихся, повторяются. Это методически оправдано, поскольку к одному и тому же материалу возвращаются в разных классах. Каждый раздел курса автономен и имеет свою нумерацию заданий рисунков и таблиц. Модульный курс

может начинаться с любого класса, это решает школьная администрация, в зависимости от того, в какой возрастной группе в данной школе возникла проблема курения. Наибольший эффект модульный курс оказывает тогда, когда он проводится подряд в течение двух лет.

Почему необходим специальный курс по предупреждению курения среди подростков и молодежи и что мешает его внедрению?

Прежде всего следует выделить типичные заблуждения администрации учреждений образования и педагогов по проблеме курения среди несовершеннолетних. Их рассуждения сводятся к следующему:

1. Большинство подростков, молодых людей пробуют курить, и с этим ничего не поделаешь — не все из них станут курильщиками.

2. Курение — меньшее из существующих зол, особенно таких, как алкоголизм, наркомания, преступность.

3. Оградить подростков, молодых людей от курения в курящем взрослом социуме невозможно.

4. В каждом учебном заведении есть подростки, составляющие так называемые группы риска, для которых курение является непременным атрибутом общения и досуга.

5. Если мы начнем говорить о курении с подростками и учащейся молодежью, то только привлечем внимание к этой проблеме и многие захотят поэкспериментировать с курением.

Мы проводим много воспитательных мероприятий, и нет необходимости в специальной образовательной программе по борьбе с курением.

Но есть аргументы в пользу изменения позиции администрации учреждений образования и педагогов по проблеме курения среди несовершеннолетних. Они сводятся к следующим суждениям:



1. Многие из взрослых курильщиков очень сожалуют, что их не остановили в юношеские годы.

2. Курение подростков часто сопровождается такими негативными явлениями, как употребление алкоголя, наркотиков, незаконная добыча денег на сигареты, низкая культура общения.

3. Оградить подростков от курящего взрослого социума невозможно, но научить их сознательно отказываться от курения можно и нужно.

4. Многие молодые люди хотели бы бросить курить, но для этого им надо обеспечить психолого-педагогическую поддержку в том числе с помощью системы тренинговых и коррекционных занятий и других активных методов изменения поведения.

5. Системная профилактическая работа создает не только стойкий иммунитет против курения, но и показывает преимущества выбора в пользу здорового образа жизни.

6. Признание существования проблемы курения среди несовершеннолетних — это признак высокого профессионализма педагогов и руководителей учебного заведения. Осознание необходимости внедрения модульного курса «Жизнь без табака» к тому же — показатель высококлассной профессиональной «команды».

Следует добавить, что многие родители отдали бы предпочтение той школе, где нет места для курящих школьников, где дают гарантию воспитания здорового и некурящего ребенка.

В нашей стране предприняты определенные усилия по предотвращению курения среди несовершеннолетних: 17 декабря 2002 года Президент Республики Беларусь А.Г. Лукашенко подписал Декрет № 28 «О государственном регулировании производства, оборота, рекламы и потребления табачного сырья и табачных изделий».

# МЕТОДИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

## **Концептуально-методологические подходы к созданию модульного курса по предупреждению курения среди подростков и молодежи**

Каждая предпринимаемая попытка разработки профилактической программы (модульного курса) для подростков неизбежно приводит к необходимости выбора адекватной концептуально-методологической основы. Для нас наиболее важным является ответ на вопрос о главенстве социологической природы личности или социального окружения в приобщении человека к курению.

Выбор парадигмы для профилактической программы — дело пристрастий, установок, социального климата — т.е. изменяемых переменных. Постоянным остается предмет воздействия программы — подросток, возраст которого не иначе как критическим, драматическим и конфликтным не называют. Соматические изменения приводят к специфическим личностным и когнитивно-поведенческим эффектам в личности подростка. В ряду этих эффектов и неадекватная самооценка, и конфликтность, и асоциальные формы самоутверждения, и само-разрушающее поведение.

Абсолютное большинство исследователей, представляющих различные социологические, психологические и педагогические научные школы, признают возрастные особенности в качестве определяющих. Поэтому данный модульный курс строится с учетом возрастного подхода.

Поскольку за концептуально-методологическую основу взяты возможные для адаптации к нашим условиям различные подходы, необходимо их общее описание.

Психолог и педагог, принимающие участие в реализации модульного курса «Жизнь без табака», должны иметь представление о различных научных школах и уметь использовать в работе их теоретические положения.

При осуществлении подготовки и в процессе работы с модульным курсом возможны три основных позиции:

- ориентация специалиста на одну теорию и один подход;
- выборочное предпочтение (эkleктизм) отдельных сторон различных теорий и практик;
- ориентация на один подход, но с возможностями использования концептуальных представлений и техник других подходов.

Наиболее очевидным принципом при построении данного модульного курса стал принцип комплексности различных теоретических подходов, методов, техник и приемов психологии и педагогики. Известно, что большинство методов, широко используемых в практике, разработаны в зарубежной психологии на теоретических основах бихевиоризма, психоанализа, гуманистической психологии, гештальтпсихологии и других научных школ. Эти теории весьма противоречивы в трактовке закономерностей психического развития и поведения человека. Критически переосмысленные, адаптированные и модифицированные, эти теоретические построения и прикладные методы представляют собой технологию, позволяющую проводить эффективную профилактическую работу.

Анализ существующих профилактических программ и локальных проектов по проблеме потребления психоактивных веществ среди детей и молодежи позволяет сделать вывод о существовании нескольких моделей таких программ. Это прежде всего программы достижения социально-психологической зрелости и программы формирования жизненных навыков.

Так, программы первой модели основаны преимущественно на идеях гуманистической психологии, а программы второй модели — на положениях бихевиориального социально-когнитивного подхода.

Разумеется, существуют программы, основанные на других концептуальных положениях: психодинамическом и гештальтпсихологическом подходах, экзистенциальном направлении и др.

Несмотря на различия в теоретических подходах к построению программ, их объединяет необходимость решать следующие наиболее типичные задачи:

- развития социальной, личностной и эмоциональной зрелости;
- создания системы психологической самозащиты;
- формирования коммуникативной компетентности.

Анализ мирового и отечественного опыта внедрения профилактических программ показал определенное преимущество каждой из упомянутых моделей. Многое зависит от целей, задач и уровня компетентности специалистов, участвующих в реализации программы.

Остановимся на некоторых концептуально-методологических подходах, использованных при создании нашего модульного курса.

**Психодинамический подход** (психоанализ) рассматривает жизнь человека через анализ его мотивов, вле-

чений, побуждений, внутренних конфликтов в сфере бессознательного.

Оно представлено:

- классическим психоанализом З. Фрейда и А. Фрейд;
- аналитической индивидуальной психологией А. Адлера;
- эпигенетической концепцией Э. Эриксона;
- личностно-центрированным подходом К. Роджерса;
- логотерапией В. Франкла;
- экзистенциальным направлением Д. Буженталя.

Авторы, принадлежащие к различным направлениям психодинамического подхода, по-разному толкуют понятие конфликта, тем не менее все психологопрофилактические, психокоррекционные и психотерапевтические методы направлены на разрешение внутриличностных конфликтов. Общей направленностью работы по психологической профилактике и психокоррекции в психодинамическом подходе — оказание помощи человеку в понимании и осознании причин его неадекватного приспособления к миру и нахождение возможностей адаптироваться к нему.

Работая в русле психодинамической школы, возможно использовать различные техники, которые охватывают почти все аспекты психической динамики человека:

- выявление бессознательных побуждений человека лежащих в основе его поведения;
- обнаружение внутренних сил, которые помогут человеку справиться с трудностями самостоятельно;
- обнаружение и снятие психологических защит;
- изменение характера функционирования в группе.

Психодинамическое направление возможно проиллюстрировать примером работы с «комплексом неполноценности» в рамках аналитической индивидуальной психологии А. Адлера.

Работа в русле идей классического психоанализа представляется сложной и подчас громоздкой процедурой, требующей временных затрат и весьма противоречива по полученным результатам. Так, например, есть попытки объяснить причину и сам процесс курения проявлением сосательного рефлекса и фиксации личности на оральной стадии психического развития. Любопытной и соблазнительной является попытка для многих психологов, приверженцев данного направления, трактовать сигарету как фаллический символ, а процесс курения — как замещающую форму удовлетворения сексуальных потребностей. Вышесказанное как раз иллюстрирует неадекватность и противоречивость использования техник классического психоанализа в профилактической и коррекционной работе.

**Поведенческий подход** разработан Б. Скиннером. Основным в развитии личности в классическом бихевиоризме считается расширение репертуара поведения, которое достигается путем научения.

Личность с точки зрения научения — это средоточие того опыта, который приобрел человек в течение жизни. Это накопленный набор изученных моделей поведения. Внешнее окружение рассматривается как ключевой фактор человеческого поведения. Среда — это конфигурация, мозаика стимулов. Для создания оптимального, желаемого поведения необходима модификация среды.

Подкрепление — ключевая концепция теории Б. Скиннера. Им разработан специфический тип обучения,

который он назвал оперантным обусловливанием. Суть его заключается в том, что человек контролирует свое поведение, ориентируясь на его вероятные последствия (положительные или отрицательные). Так, дети переживают у других различные формы поведения посредством оперантного обусловливания, элементами которого являются подкрепление и наказание. Подкрепление — это любой стимул, увеличивающий вероятность повторения определенных реакций, форм поведения. Он может быть негативным и позитивным. Позитивным является подкрепление приятное человеку, уравнивающее какую-то его потребность и способствующее повторению форм поведения, заслуживающих поощрения. В качестве позитивных стимулов могут быть деньги, внимание другого, похвала, одобрение родителей, хорошие оценки и т.п. Например, в случае с курением мощным подкрепляющим стимулом будет получение одобрения и выигрыша за отказ от табака.

С точки зрения И. Скиннера, поведение человека контролируется в основном через наказание и негативное подкрепление. Предполагаемая цель наказания — побудить людей вести себя данным образом (например, не курить). Это наиболее общий метод контроля поведения в современной жизни. Скиннер боролся с использованием всех форм контроля поведения, основанного на наказании. Наказание — неэффективное средство контроля поведения. Тревога, страх, антисоциальные действия, потеря самоуважения и уверенности — это только некоторые возможные негативные побочные явления, связанные с использованием наказания.

Вместо контроля, основанного на страхе и боли, рекомендуется позитивное подкрепление, поскольку оно



не дает негативных побочных явлений. Следовательно, запрет курения, основанный на ожидании наказания и негативного подкрепления, неэффективен. Эффективным будет использование позитивного подкрепления (поощрения) тех молодых людей, которые выбирают жизнь без табака.

Целый ряд использованных в данном пособии методических приемов основан на принципах бихевиориальной терапии. Например, занятия по избавлению от нежелательных форм поведения, обучение навыкам общения и уверенности в себе, заключение договоров со значимыми другими и как психологический прием работы с подростками и другие приемы в рамках данного подхода.

**Социально-когнитивный подход** разработан А. Бандурой и представляет продуктивное развитие скиннеровских идей. А. Бандура утверждает, что на поведение человека влияет не только окружение, но и он сам. Обучаясь посредством наблюдения, человек может научиться контролировать события, влияющие на его жизнь. Внешнее подкрепление не единственный способ, при помощи которого формируется, сохраняется и изменяется наше поведение. Оно регулируется в значительной мере предвиденными последствиями. Способность ребенка предвидеть последствия различных действий позволяет ему вести себя соответствующим образом. Суть обучения посредством наблюдения заключается в том, что человек копирует чьи-то образы, формы, модели поведения.

Если ребенок видит, что какие-то дела, поступки, поведенческие реакции других детей поощряются, то, скорее всего, он будет стараться скопировать их. Кроме того, он будет охотнее подражать тем людям, которыми вос-

хвещается, которых любит, которые в его жизни значат больше, чем другие. А. Бандура утверждает, что в основном поведение человека регулируется через самоподкрепление, т.е. когда люди награждают себя поощрениями, над которыми они имеют контроль, всякий раз при достижении установленных ими самими норм поведения. Люди способны к саморегулированию поведения. Для объяснения личностного функционирования и изменения поведения А. Бандура вводит понятие **самоэффективности** (умение людей оценивать свои способности, выстраивать поведение, соответствующее специфической задаче или ситуации). Высокая самоэффективность связана с ожиданием успеха, ведет к хорошему результату и, таким образом, способствует самоуважению. Те люди, которые считают себя неспособными добиться успеха, ведут себя низкоэффективно.

Самоэффективность может достигаться любым из четырех путей. Рассмотрим их:

1) личный опыт поведения: успешный личный опыт порождает высокие ожидания, а предыдущие неудачи порождают низкие ожидания;

2) косвенный опыт: наблюдение за другими людьми, успешно или неуспешно выстраивающими свое поведение и прогноз собственного поведения на основании этого наблюдения;

3) вербальное убеждение: эффективность может быть достигнута или изменена через убеждение человека в том, что он обладает способностями для достижения цели. Например, мать, убеждающая дочь или сына в том, что они могут обходиться без курения;

4) эмоциональное равновесие: любой способ, понижающий возбуждение, повышает прогноз эффективности. Это означает, что люди с большей вероятностью до-

бываются успеха, если они не напряжены и эмоционально спокойны.

Значение самоэффективности было подтверждено в разнообразных исследованиях, в том числе и при решении задач отказа от курения.

Люди всегда заинтересованы в том, чтобы самостоятельно управлять своей жизнью, но, к сожалению, далеко не все имеют адекватные навыки самоконтроля — например, много едят, курят или не умеют общаться. Большинство таких людей, если не все, хотели бы изменить нежелательное поведение, но не знают, как это сделать. Однако в социальной когнитивной теории заложено понятие самоконтроля — как обоснованного средства достижения желаемого поведения. Так, например, самоконтроль имеет место, если вы раньше курили, а теперь нет. Самоконтроль (некурение) часто сопровождается непосредственно неприятными, но в конечном итоге желаемыми последствиями, а альтернативные реакции (курение) дают приятные, но негативные результаты.

Процесс поведенческого самоконтроля состоит из пяти основных шагов:

1. Определение формы поведения, т.е. определение точной формы поведения, которую требуется изменить (например, перестать курить).

2. Сбор основных данных — второй шаг самоконтроля. Например, человек, который пытается меньше курить, может подсчитывать число сигарет, выкуренных за день или в течение определенного отрезка времени.

3. Разработка программы самоконтроля, реализация которой эффективна при повторяемости специфического поведения. Достигнуть этого можно самоподкреплением, самонаказанием, планированием окружения.

Самоподкрепление является поощрением себя за поступки, которые совершаются согласно желаниям (например, подросток не курит). Самонаказание используется для того, чтобы уменьшить повторяемость нежелательного поведения. Однако в случаях с пьянством, курением, чрезмерным питанием и т.п. самонаказание необходимо использовать вместе с позитивным подкреплением, и оно (наказание) должно быть относительно мягким. Планирование окружения тоже крайне важно. Для того чтобы нежелательные реакции встречались реже, надо выбрать такое окружение, чтобы либо выбрать стимулы, предшествующие реакции, либо последствия этих реакций. Чтобы избежать искушения, человек может уклониться от искушающих ситуаций или наказать себя за то, что поддался им.

Например, знакомая всем ситуация, когда люди пытаются ограничить или бросить курение. При помощи тщательного самоконтроля можно определить ключевые стимулы курения (например, потребление кофе и последующее закуривание, встреча с друзьями и закуривание, разговор по телефону и закуривание; если ключевые раздражители точно установлены, становится возможным отделить от них реакцию курения, т.е. не закуривать в описанных ситуациях).

4. Выводы и оценка программы самоконтроля. После того как разработана программа самоконтроля, следующий логический шаг — выполнить ее. Для успеха программы необходима постоянная бдительность в течение промежуточного периода, чтобы не возвратиться вновь к старым саморазрушительным формам поведения. Великолепным средством контроля является «договор с самим собой» — письменное соглашение с обещанием придерживаться желаемого поведения.

Наиболее общие ошибки в выполнении самоконтроля:

- попытка выполнить слишком много, слишком быстро, установив нереальные цели и сроки;
- длительная отсрочка поощрения соответствующего поведения;
- установление слабых поощрений.

5. Завершение программы самоконтроля. Последним шагом в процессе реализации программы самоконтроля является уточнение условий, при которых она считается завершенной. Другими словами, человек определяет конечные цели — например, в какой предусмотренный промежуток времени прекратит курение. В конечном итоге целью является формирование новых улучшенных форм поведения, которые сохраняются навсегда, например такого навыка, как не курить.

**Деятельностный подход** (П.П. Блонский, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев), предпочитаемый в традиции отечественной школы психологии, выступает как конкретно-научная методология для многих отраслей психологии и педагогики. Основной постулат этого подхода заключается в рассмотрении единства психики и деятельности. Использование категории деятельности в качестве объяснительного принципа к природе курения можно представить следующим дискурсом по А.Н. Леонтьеву: «Деятельность — форма активности. Активность побуждается потребностью, т.е. состоянием нужды в определенных условиях нормального функционирования индивида. Потребность представляется как переживание дискомфорта, неудовлетворенности, напряжения и проявляется в поисковой активности. В ходе поисков происходит встреча потребности с ее предметом».

Деятельностный подход предполагает коррекцию за счет организации специального обучения, в ходе кото-

рого человек овладевает психологическими средствами, позволяющими на новом уровне осуществлять контроль и управление внутренней и внешней активностью. Часто практикуется овладение внешним действием и последующей его интериоризацией, т.е. переходом во внутренний, идеальный план. Этот подход альтернативен поведенческому, ориентируется не на избегание от симптома как такового, а на построение новых внутренних систем, т.е. на иерархию мотивов и личностных смыслов.

**Гуманистический подход** в объяснении поведения личности и построения образовательно-педагогической программы основан на идеях А. Маслоу и К. Роджерса. Этот подход в контексте данной программы не является альтернативным, а дополняет бихевиориальные схемы, социально-когнитивные модели и деятельностьную парадигму.

Теория А. Маслоу, получившая название теории самоактуализации, стала целой философско-мировоззренческой системой. Она оказала огромное влияние на психологию, психотерапию, воспитание, менеджмент. Целый ряд тренинговых занятий, выбор концепции воспитания, профилактики и коррекционной работы основан на идеях А. Маслоу и К. Роджерса. Самоактуализация — это непрерывная актуализация человеком природных потенций, способностей и талантов как осуществление своего предназначения на Земле, как более полное знание и принятие собственной сущности и ее гармонизация.

Идея самоактуализации присутствует и в теории К. Роджерса, но он вводит понятие систем регуляции поведения, выделяя:

- 1) организм в качестве природного ядра;

2) «Я» личности, которое формируется в общении с другими людьми.

От их согласованности зависит зрелость личности. Незрелая личность отличается несогласованностью ее систем, она все время подстраивается под мнение других, зависит от их оценок. Как у А. Маслоу каждый человек может самоактуализироваться, так и у К. Роджерса каждый человек может полностью функционировать. Данную возможность он иллюстрирует на примере поведения детей, которые в своих поступках и пристрастиях опираются на собственные внутренние ощущения. Со временем под воздействием окружающих людей они теряют эту способность и ведут себя согласно не своим желаниям и потребностям, а желаниям других. На основе этой теории К. Роджерс разработал личностно-центрированный подход. Суть его заключается в следующем: человек располагает огромными ресурсами самопознания, изменения Я-концепции и своего поведения.

В гуманистической психологии изменение поведения человека рассматривается как результат перестройки представлений о себе. Так, к примеру, запрет курения не приведет к отказу от привычки к табаку, а лишь изменит форму его потребления. В то же время уважение человека, признание у него потенциальных возможностей, позволяющих справиться с собственными проблемами, стать собственным психотерапевтом, привели к созданию нового способа оказания помощи людям — групповой психотерапии.

Поэтому модульный курс построен таким образом, чтобы моделируемые обучающие ситуации побуждали к постепенному самопознанию, а переживания и отреагирование в групповой работе способствовали развитию эмоциональной зрелости.

Понятие эмоциональной зрелости — одно из определяющих в понимании регуляции поведения подростков. Она (эмоциональная зрелость) обуславливает протекание интеллектуальных, когнитивных, физических, моторных, социальных процессов.

Признаками эмоционально зрелой личности являются:

- движение от беспомощности к самопомощи;
- движение от зависимости к независимости;
- устремленность в будущее;
- установление личностной идентичности;
- развитие зрелой сексуальности;
- автономность, т.е. способность личности как морального субъекта к самоопределению на основе собственных принципов;
- движение от двигательной гиперактивности к сдержанности;
- адекватные социальные контакты со всеми возрастными группами социального окружения (родителями, детьми, старшими и младшими).

Эмоционально зрелый человек — это тот, который остается самим собой в различных изменяющихся условиях и обстоятельствах.

Модульный курс позволяет «запускать» и регулировать рефлексивные процессы, способствует тому, чтобы взрослеющий человек без болезненных кризисов и радикальных действий и конфликтов вступил во взрослость. Именно такую суррогатную форму взрослости, как курение, возможно предупредить с помощью действий, изложенных в модульном курсе.

Модульный курс представляет собой 8 тематических занятий и 5 тренинговых в каждом классе, на которых используются следующие приемы и формы:



- психодиагностические процедуры;
- лекции и другие формы просвещения;
- работа научно-исследовательских групп;
- моделирование ситуаций;
- социально-психологический тренинг здорового образа жизни;

- тренинг личностного роста;
- освоение приемов саморегуляции и др.

Каждая тема занятий имеет название, цель, основные понятия, вопросы и исследовательские задания, рубрику «Информ-дайджест».

Модульный курс удобнее осуществлять:

- за счет учебного компонента в различных курсах (например, «Здоровый образ жизни», «Основы безопасности жизнедеятельности» и др.).

- на уроках психологии, этики;
- на классных часах и других внеучебных занятиях;
- в качестве дополнительной программы для других учебных дисциплин;
- на занятиях в социально-педагогических и психологических центрах;

- в детских оздоровительных лагерях.

Курс основан на рассмотрении проблемы профилактики курения во взаимосвязи нескольких аспектов: социального, медицинского, психологического, экономического, нравственно-этического.

Социальный аспект означает рассмотрение проблемы курения в социуме (среди взрослых, родителей, сверстников).

Медицинский аспект предполагает изучение проблемы в контексте физического здоровья.

Психологический аспект определяет изучение связи курения с личностным ростом, эмоционально-воле-

вой и интеллектуальной сферой взрослеющего человека.

Экономический аспект означает изучение проблемы в контексте экономики общества и семейного бюджета.

Нравственно-этический аспект включает в себя изучение влияния курения на нравственную сферу и этические нормы поведения.

## **Методический инструментарий модульного курса**

Модульный курс базируется на принципе индивидуальной ответственности личности за себя как члена общества. Ответственное поведение по отношению к себе и другим является важной составной частью процесса формирования члена общества. Модульный курс содержит занятия и виды работ, рассчитанные на то, чтобы помочь учащимся осознать, что они являются важной частью общества и что социально ответственное поведение означает отказ от курения и стремление достичь высокого уровня здоровья как своего личного, так и общества в целом.

Курс уделяет особое внимание таким общепризнанным ценностям, как умение видеть цель, принимать решения, а также умение сказать «нет» в ответ на попытки отрицательного влияния со стороны сверстников.

В силу той роли, которую играет педагог в передаче знаний, и в силу того, что учащиеся проводят много времени в его обществе, личный пример наставника трудно переоценить. Педагог, как и врач, относится к той про-

фессиональной группе, которая является моделью поведения для остальной части населения. А учащиеся при проведении занятий по модульному курсу отведена несколько иная роль, чем при преподавании других дисциплин, потому что конечной целью такого обучения является достижение изменений сложившейся схеме поведения. Наибольший эффект в попытках добиться того, чтобы полученные учащимися знания прочно вошли в их повседневную жизнь, обеспечивается многообразием подходов к обучению.

Педагогу важно выработать такие подходы к обучению, которые являются результативными и одновременно интересными для обучаемых. Пирамида познания, изображенная на рис. 1, показывает, что чем больше степень участия обучаемых в процессе познания, тем больше ее информация и навыков усваивается ими.



Рис. 1. Пирамида познания (указан средний процент усвоения).

На пирамиде познания представлены различные способы подачи материала. Разнообразие предлагаемых методов делает процесс обучения более творческим и позволяет осуществить многоплановое воздействие на обучаемого. Кроме того, это улучшает понимание и восприятие, так как многие из способов, представленных в пирамиде, рассчитаны на развитие навыков работы в группе, что способствует лучшему взаимодействию между учащимися.

**Лекция (5 % усвоения):** один из способов быстрой подачи необходимой информации. На лекциях обучаемые находятся в положении пассивных слушателей. Лекции необходимо использовать в сочетании с другими способами обучения.

**Чтение (10 % усвоения):** наиболее полезно для учащихся лишь в сочетании с другими способами обучения.

**Аудиовизуальные средства (20 % усвоения):** в сочетании с последующим обсуждением аудиовизуальные материалы могут в значительной мере повысить степень усвоения материала обучаемыми.

**Использование наглядных пособий (30 % усвоения):** одни учащиеся усваивают материал, воспринятый на слух или при помощи зрения, в то время как другие лучше воспринимают осязанием. Используя наглядные пособия (диаграммы, слайды, плакаты, раздаточный материал), педагог может помочь ученикам в любом из видов восприятия.

**Обсуждение в группах (50 % усвоения):** дает возможность учащимся поделиться своими мыслями, впечатлениями и ощущениями в рамках определенной темы, а также позволяет размышлять, сопоставлять, делать собственные выводы и выслушивать разнообразные мнения своих сверстников.

Наиболее применяемой и эффективной формой обсуждения является «мозговая атака», которая предполагает свободный обмен мнениями по определенной проблеме.

**Обучение практикой действия (70 % усвоения):** учащимся предлагается представить себя в той или иной роли при решении жизненной ситуации. Ролевые игры, или обучение практикой действия, рассчитаны на то, чтобы помочь учащимся проанализировать свои чувства, мысли и действия в критической обстановке. Ролевые игры могут давать обширный материал для обсуждения.

**Выступление в роли обучающего и исследователя (90 % усвоения):** консультирование одноклассников, обучение своих сверстников самими учащимися, исследование проблемы — один из самых эффективных способов привлечь внимание обучаемых и заставить их изменить свое поведение. Этот способ меняет поведение обучающего ученика в той же мере, в какой влияют на него сверстники. В подростковом возрасте влияние сверстников, пожалуй, является более действенным, чем в любой другой период жизни. В рамках программы обучения сверстниками педагоги могут опираться на наиболее подготовленных учащихся, которые помогают им в качестве ассистентов в работе с другими детьми.

Обучение включает привитие умения слушать, навыков общения и ведения дискуссии, принятия решений и основных навыков по оказанию помощи. Успех преподавания материала программы зависит от каналов общения, существующих между участниками образовательного процесса. Учащиеся должны понимать основные правила ведения дискуссии в классе и соблюдать их, в то время как от педагога (руководителя) требуется

понимание основных навыков межличностного общения и применение их на практике, что облегчает процесс обсуждения в группах.

Обсуждение в классе, подача материала и мероприятия в целом проходят более организованно, когда участники вырабатывают и придерживаются определенных правил групповой работы, когда вместе с ведущим их определяют и соблюдают. Установленные правила помогают детям и взрослым осуществлять свои права и справляться со своими обязанностями. Вот несколько полезных правил (каждый педагог вместе с учащимися может расширить их перечень):

- уметь слушать друг друга;
- говорить должен кто-то один;
- говорить по существу.

Групповая работа окажется более эффективной, если она будет основываться на ряде принципов. К ним можно отнести следующие.

**Необходимость делиться мыслями.** Следует поощрять стремление учащихся делиться своими мыслями. В классе важны мнения каждого ученика, и каждый должен иметь возможность свободно высказываться. Дайте учащимся почувствовать, что их соображения ценят и за них будут благодарны. Если ученик высказывает ложное представление или неправильное суждение, отреагируйте на это примерно так: «Многие школьники и взрослые согласились бы с тобой. Однако известно, что...». Таким образом, ученик не будет поставлен в неловкое положение и будет избавлен от чувства смущения за неправильный ответ.

**Необходимость повышать самооценку.** К участию в обсуждении и других видах работ в классе необходимо побуждать всех учащихся. Однако ученик должен об-

ладать правом отказаться от подобного участия, когда это ему по какой-то причине неприятно.

**Недопустимость умаления достоинства.** Скрытость в высказываниях будет лишь тогда, когда обучаемые усвоят, что можно не соглашаться с чьим-то мнением, что недопустимо судить о людях лишь на основе изложенных ими мыслей. Необходимо дать учащимся понять, что обидные замечания (высказывания) ранят другого человека, когда по отношению к нему допускаются такие выпады. Дайте обучаемым понять, что такое поведение недопустимо и будет пресекаться.

**Уважительное отношение ко всем ученикам без исключения.** Других вопросов не бывает. Каждый вопрос имеет свою ценность. Внушайте учащимся, что к любому из вопросов отнесутся с должным уважением и на любой из них они получат ответ в рамках образовательной программы.

Эти правила дополняют навыки межличностного общения педагога и учащегося. Необходимыми качествами являются умение опытного педагога выделить ключевые идеи, дать ученикам почувствовать, что вы понимаете то, о чем они говорят, и умение вмешаться, когда ученики выражаются недостаточно ясно.

Существуют **пять** основных навыков межличностного общения, которые могут помочь педагогу облегчить установление контакта с классом, а всем участникам дискуссии — установление контакта друг с другом. К навыкам, о которых идет речь, относятся:

- 1) умение слушать;
- 2) воспроизведение сказанного;
- 3) умение разъяснять;
- 4) подбор примеров;
- 5) умение задавать вопросы.

При попытках педагога понять, что думает ученик о предмете дискуссии, очень полезным может оказаться использование вопросов. Задавать вопросы необходимо не часто и осмотрительно. Вот несколько советов, как следует эффективно задавать вопросы:

□ задавайте вопросы, оставляющие свободу для выбора ответа: «Вы не могли бы рассказать об этом подробнее?», «Каково ваше мнение?», «Не хотите ли еще что-либо добавить?»;

□ задавайте лишь один вопрос. Не задавайте несколько вопросов один за другим;

□ дайте ученику возможность ответить на поставленный вопрос. Прежде чем предложить вариант ответа, повремените по крайней мере полминуты. Иногда бывает так, что на вопросы, обращенные к ученику, отвечает сам педагог;

□ оцените ответ учащегося. Поблагодарите ответившего ученика за ответ. Если ответ неверный, подбодрите его, а затем дайте верный ответ;

□ не загоняйте учащегося в угол. Задавая вопрос, внимательно следите за тем, не обнаруживает ли ученик признаков беспокойства, страха или неспособности ответить. Вмешайтесь после нескольких минут молчания и скажите: «Кажется, вы очень тщательно обдумываете мой вопрос. Вам нужно еще время или, может быть, вам помочь с ответом?»;

□ завершайте диспут на положительной ноте. Заканчивая задавать вопросы, старайтесь создать положительный настрой. Скажите ученикам, что ваши вопросы были не из легких и что они хорошо поработали, отвечая на них.

При попытках выразить абстрактную идею ученику зачастую легче подыскать аналогию или пример. Про-



стой вопрос: «Не могли бы вы привести пример или описать, что вы имеете в виду?» — поможет учащемуся точнее выразить свою мысль.

Все пять приведенных навыков межличностного общения в сочетании друг с другом рассчитаны на то, чтобы помочь школьникам развить свои мысли и подробно изложить ее. Эти навыки общения помогают вести беседу. Ими можно пользоваться при проведении обсуждений в классе, ролевых игр, во время других видов работ, а также при выработке альтернатив в процессе принятия решений.

Для успеха в работе очень важно понимание педагогом невербальных способов общения. К подобным способам передачи информации относятся мимика, взгляд, позы, жесты и внешний вид человека. Учащиеся могут сказать, насколько хорошо они понимают материал через невербальный язык, или язык мимики и жестов. Если педагог умеет расшифровывать подобные сигналы, это поможет ему относиться к отдельным ученикам с большим пониманием и снисходительностью.

При реализации курса можно использовать обучение малыми группами. Каждый план занятия содержит виды работ, которые через интерактивные способы обучения помогают учащемуся полностью погрузиться в материал. Один из таких способов — обучение в малых группах — является весьма эффективным, так как побуждает школьников самостоятельно исследовать содержание обучения, использовать знания друг друга и размышлять над полученной информацией как со своей собственной точки зрения, так и с точки зрения группы. С тем чтобы максимально повысить познавательный потенциал малых групп, в ходе осуществления образовательной про-

грамма следует руководствоваться следующими указаниями:

□ оптимальное количество учеников в малых группах — 6–8 человек. Для облегчения комплектования малых групп мы предлагаем метод «расчета». Например, если в классе тридцать человек и вы хотите создать пять малых групп по шесть человек, попросите школьников высчитаться по «пятеркам», начиная с цифры один и заканчивая цифрой пять, а затем в обратном порядке до номера один, и так до тех пор, пока все школьники не высчитаются по номерам от одного до пяти. После того как ученики высчитаются по номерам от одного до пяти, попросите все первые номера объединиться в одну группу, все вторые номера — во вторую группу, все третьи номера — в третью группу, и так далее, пока не сформируются все пять малых групп.

□ формируя группы в первый раз, дайте время ученикам познакомиться друг с другом поближе. Несколько минут, затраченных на межличностное общение внутри группы, значительно улучшат учебный климат;

□ определите возможности учеников и используйте их. Учет интересов школьников и их увлечений может помочь вам в вашей работе. Знания, которые они приносят в класс, могут служить в качестве иллюстраций для введения понятий или могут стать отправной точкой для обсуждения в классе;

□ старайтесь выявить склонности к лидерству у школьников и использовать их при любой возможности;

□ попросите таких учеников помогать вам руководить работой малых групп;

□ формируйте малые группы по основным разделам образовательной программы. Учащиеся затем смогут самостоятельно выбрать группу по интересам.

## Система профилактики курения в учебном заведении

Успех профилактической работы обеспечивается системным подходом. В качестве такого подхода мы предлагаем систему профилактики курения в учебном заведении (рис. 2). Прежде всего в любом учебном заведении необходима организация досуговой деятельности учащейся молодежи, где она могла бы проявить свои способности, реализовать потребности в саморегуляции, отдохнуть, расширить круг общения.

Учебное заведение должно предоставить возможность для учащихся в получении дополнительного образования, поскольку учебные предметы не могут в полной мере реализовать их интерес в познании окружающего мира. Дополнительную помощь оказывает и система спортивно-



Рис. 2. Содержание профилактической работы в учебном заведении.

одоровительной работы, где учащиеся имеют возможность сублимировать (переносить) свою энергию в двигательную активность, получать положительные эмоции, приобретать волевые качества личности, которые так необходимы в борьбе с вредными привычками.

Социально-экономические условия жизни в настоящее время предопределяют вхождение детей и подростков в «зону риска». Педагогическую ответственность настораживает распространенность среди детей и подростков таких явлений, как токсикомания, наркомания, алкоголизация, курение, раннее начало интимной жизни, венерические заболевания, агрессивность и т.п. Все это можно назвать как саморазрушающее поведение личности.

Нам представляется, что основное внимание в профилактической работе педагога и психолога должно быть направлено на ослабление тенденций саморазрушающего поведения детей, подростков и молодежи. Для этого необходимо обеспечить **четыре** системы условий.

1. Информационная система. Дети, а особенно подростки и молодежь, имеют право и должны получать достаточно достоверной информации по всем волнующим вопросам. При этом необходимо учить их добывать информацию, анализировать ее и проверять. Это касается прежде всего таких тем, как курение, алкоголь, наркотики, сексуальное развитие, взаимоотношения мужчины и женщины, уголовное право, религия, секты, партии и движения.

2. Система ответственности и свобода выбора в принятии решения. Реализация этой системы условий достигается через конструктивное взаимодействие взрослых и детей, подростков, молодежи, через совместно выработанные и принятые приемлемые правила жизни в школе,

семье, обществе. Отношения между взрослыми и детьми, подростками, молодежью необходимо строить так, чтобы развивать ответственность и социально-психологическую компетентность, чтобы каждый ребенок, подросток, молодой человек имел возможность осознавать за последствия того или иного принятого решения.

3. Система принятия себя. Дети, подростки, юноши и девушки, даже из благополучных семей, нуждаются в психологической поддержке — специальной работе по принятию самого себя, своего физического «Я», своего характера, индивидуальных особенностей своего мышления, своих эмоций. Иными словами, должна вестись специальная работа (психологические беседы и консультации, практикумы, тренинги), направленная на принятие своей индивидуальности, на формирование безусловного и положительного отношения к себе, без которого не может быть и положительного отношения к другим.

4. Система навыков достойного и безопасного поведения. Детей, подростков, юношей и девушек так же, как и взрослых (учителей, родителей), необходимо учить таким навыкам взаимодействия с окружающими людьми, которые характерны для партнерского поведения и которые исключают отношения к другому человеку как к объекту манипулирования. Дети и подростки должны усвоить алгоритм безопасного поведения как в отношении себя, так и в отношении других. Этим же навыкам сначала надо обучить взрослых, имеющих дело с детьми и подростками.

Мы считаем, что именно эти четыре системы условий и определяют успешную социальную адаптацию детей, подростков и молодежи к современной жизни в целом и способствуют ослаблению тенденций к саморазрушающему поведению личности.

Содержание специальных психологических бесед и консультаций, практических и тренинговых занятий, проводимых педагогами в системе профилактики, должно быть направлено на формирование у учащихся нравственных правил поведения, здорового образа жизни, положительных установок на безопасное для здоровья и ответственное перед собой и другими людьми поведение, профилактику вредных для здоровья (в том числе и психического) привычек. Особое внимание должно быть уделено формированию положительного образа своего «Я», развитию коммуникативных качеств, умению решать конфликты и принимать решения, повышению самооценности личности.

Таким образом, в современных условиях, когда для молодого поколения возросла возможность попробовать «запретные плоды», вступить в «зону риска», остро встает проблема нравственного развития личности, формирования безопасного и ответственного поведения. На наш взгляд, реализация системного подхода в работе педагога и психолога позволит снизить риск вступления на путь саморазрушающего поведения детей, подростков и молодежи.

А теперь задание для педагогов, приступающих к реализации данной образовательной программы.

### ***Тест «Мордашка — зеркало души»***

Такие вот милые карикатурные мордашки мы, случается, рисуем от нечего делать (рис. 3). В данном случае они послужат нам не для того, чтобы пощекотать нервы приятелей, а для лучшего познания сущности самих себя. Ниже приведены названия возможных групп людей, объединенных в конкретные коллективы. Выберите из представленного разнообразия морда-

шек приглянувшиеся вам, при этом учитывайте, чтобы выражения выбранных вами вариантов оптимально передавали настроение, обычно свойственное людям выбранной вами группы. Следует выбрать одну из приведенных ниже групп и подобрать для нее характеристики не менее двух и не более десяти «ордачек».

Группы людей (в скобках после названия группы стоит ваш первоначальный балл):

- А — семья (14);
- Б — педагогический совет (8);
- В — группа игроков в бридж (счет умная карточная игра) (12);
- Г — руководство фирмы (5);
- Д — гости на фуршете (10);

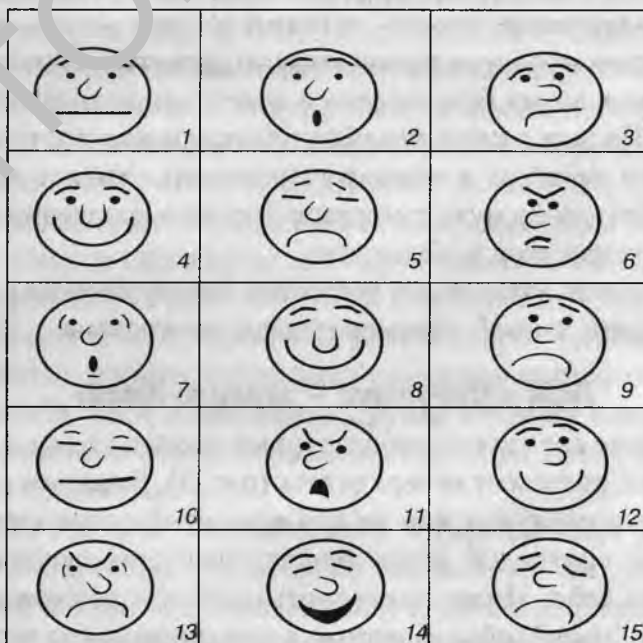


Рис. 3. Варианты выражения настроения человека.

- Е — группа политиков (2);  
 Ж — группа педагогов курса  
 «Жизнь без табака» (20).

**Таблица 1. Оценка в баллах групп людей и номеров «мордашек»**

Группа людей	Номер «мордашки»														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
А	8	10	4	13	6	7	11	14	5	9	1	2	3	15	3
Б	7	6	10	3	9	5	1	8	6	11	2	10	11	14	
В	9	11	5	15	7	6	12	13	4	8	2	14	3	16	1
Г	1	5	8	10	0	4	2	12	3	13	6	11	15	9	
Д	10	9	2	16	3	7	12	11	5	8	1	14	0	20	2
Е	1	4	11	14	5	7	7	6	3	18	12	16	19	13	
Ж	10	9	2	16	3	7	12	11	5	8	1	14	0	20	2

В табл. 1 напротив буквы, обозначающей выбранную вами группу, и под номером мордашки стоит ваш оценочный балл. В зависимости от количества выбранных мордашек вы наберете больше или меньше баллов. Теперь суммируйте все набранные вами баллы.

Ответы к тесту вы найдете на с. 112–113.

### **Тест «Психологический портрет преподавателя»**

Предлагаемый модульный курс предъявляет к преподавателю особые требования. Данный тест поможет определить свой стиль преподавания и узнать о некоторых особенностях собственной нервной системы.

Отвечая на вопросы, не забывайте, что «неправильных» ответов быть не может, — могут быть только неис-



кренние. Из трех вариантов выберите тот, который наиболее точно отражает ваши мысли, чувства, реакции, и отмечайте его в соответствующей клетке бланка для ответов (табл. 2).

1. В воспитании ребенка (ученика) важнее всего:

**Таблица 2. Бланк для ответов к тесту  
«Психологический портрет преподавателя»**

Личностный фактор	Вариант ответа	Номер вопроса									
		№ 1	6	11	16	21	26	31	36	41	46
I	№ 1										
	2										
	3										
	№ 2										
II	1										
	2										
	3										
	№ 3										
III	1										
	2										
	3										
	№ 4										
IV	1										
	2										
	3										
	№ 5										
V	1										
	2										
	3										
	№ 10										

- 1) окружить его теплотой и заботой;
  - 2) сформировать уважительное отношение к старшим;
  - 3) выработать определенные знания и умения.
2. Если кто-то в классе (группе) отвлекается, мечтаю, что раздражает настолько, что я не могу вести урок (занятие),
- 1) да;
  - 2) в зависимости от настроения;
  - 3) нет.
3. Когда ученик (студент) на уроке (занятии) излагает факты, которые мне неизвестны, я пытаюсь:
- 1) интерес;
  - 2) смущение;
  - 3) раздражение.
4. Если класс (аудитория) не приведен(а) в порядок, то:
- 1) я не могу начать урок (занятие);
  - 2) я не обращаю на это внимания;
  - 3) моя реакция зависит от ситуации.
5. Когда я поступаю несправедливо с учеником (студентом), то:
- 1) мне трудно признать это;
  - 2) я могу признать свою неправоту;
  - 3) таких случаев не было.
6. Для меня важнее всего:
- 1) отношение с учениками (студентами);
  - 2) с коллегами;
  - 3) не знаю.
7. Если некоторые ученики (студенты) вызывают у меня раздражение, то это бывает трудно скрыть:
- 1) часто;
  - 2) иногда;
  - 3) никогда.
8. Присутствие посторонних на занятиях:

- 1) воодушевляет меня;
  - 2) никак не отражается на моей работе;
  - 3) выбивает меня из колеи.
9. Если ученик (студент) нарушает порядок в общественном месте, я считаю, что:
- 1) я должен(на) сделать замечание;
  - 2) я не должен(на) делать замечание;
  - 3) я должен(на) вести себя в зависимости от ситуации.
10. Я с одинаковой теплотой отношусь ко всем своим ученикам (студентам):
- 1) не уверен(на);
  - 2) нет;
  - 3) да.
11. Во время перемены я предпочитаю:
- 1) общаться с учениками (студентами);
  - 2) общаться с коллегами;
  - 3) побыть в одиночестве.
12. Я почти всегда иду на урок в приподнятом настроении:
- 1) нет;
  - 2) не всегда;
  - 3) да.
13. У меня есть такие качества, по которым я превосхожу других:
- 1) да;
  - 2) нет;
  - 3) не уверен.
14. Я предпочитаю работать под руководством человека, который:
- 1) дает четкие указания;
  - 2) не вмешивается в мою работу;
  - 3) предлагает простор для творчества.

15. Мне приходилось высказывать суждения о вещах, в которых я плохо разбираюсь:

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) не помню.

16. Случайные встречи с учениками (студентами) за пределами учебного заведения:

- 1) доставляют мне удовольствие;
- 2) вызывают у меня чувство неловкости;
- 3) не вызывают у меня особых эмоций.

17. Бывает, что без видимых причин я чувствую себя счастливым или несчастным:

- 1) часто;
- 2) редко;
- 3) никогда.

18. Замечания со стороны коллег и администрации:

- 1) меня мало волнует;
- 2) иногда задевает меня;
- 3) часто задевает меня.

19. Во время занятия я придерживаюсь намеченного плана:

- 1) всегда;
- 2) предпочитаю импровизацию;
- 3) зависит от ситуации.

20. Мне случалось нелестно отзываться о своих коллегам:

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) не помню.

21. С мнением, что каждого ученика (студента) нужно принимать таким, какой он есть:

- 1) я согласен(на);
- 2) не согласен(на);

3) что-то в этом есть.

22. Мне не хватает теплоты и поддержки со стороны близких и коллег:

- 1) да;
- 2) иногда;
- 3) нет.

23. Мысль о предстоящей встрече с учениками (студентами) и коллегами:

- 1) доставляет мне удовольствие;
- 2) особых эмоций не вызывает;
- 3) мне в тягость.

24. Когда я вижу, что ученик (студент) ведет себя вызывающе по отношению ко мне, то:

- 1) я плачу слезой же монетой;
- 2) игнорирую этот факт;
- 3) предпочитаю выяснить отношения.

25. Я добросовестно готовлюсь к занятиям:

- 1) обычно;
- 2) иногда;
- 3) всегда.

26. В работе для меня важнее всего:

- 1) привязанность учеников (студентов);
- 2) признание коллег;
- 3) чувство собственной необходимости.

27. Успех занятия зависит от моего физического и душевного состояния:

- 1) часто;
- 2) иногда;
- 3) не зависит.

28. В дружелюбном отношении со стороны коллег:

- 1) я не сомневаюсь;
- 2) уверенности нет;
- 3) затрудняюсь ответить.

29. Если ученик (студент) высказывает точку зрения, которую я не могу принять, то:

1) я стараюсь поправить его и объяснить ему его ошибку;

2) перевожу разговор на другую тему;

3) пытаюсь понять его точку зрения.

30. Я опаздываю на работу:

1) регулярно;

2) изредка;

3) никогда не опаздываю.

31. Если при мне незаслуженно нагадывают ученика (студента), то:

1) я тут же заступлюсь за него;

2) один на один сделаю замечание коллеге;

3) сочту некорректным вмешиваться.

32. Работа дается мне с ценой большого напряжения:

1) обычно;

2) иногда;

3) редко.

33. В своем профессионализме:

1) у меня нет сомнений;

2) есть сомнения;

3) не приходилось задумываться.

34. По моему, в педагогическом коллективе важнее всего:

1) трудовая дисциплина;

2) отсутствие конфликтов;

3) возможность работать творчески.

35. Я откладываю на завтра то, что необходимо сделать сегодня:

1) часто;

2) иногда;

3) никогда.

36. С высказыванием «Я ничему не могу научить того ученика (студента), потому что он меня не любит»:

1) согласен(на) полностью;

2) не согласен(на);

3) что-то в этом есть.

37. Мысли о работе мешают мне уснуть:

1) часто;

2) редко;

3) никогда не мешают.

38. На собраниях и педагог. етах (советах вуза или факультета, заседаниях к. ф. др.) я выступаю по волнующим меня вопросам:

1) часто;

2) иногда;

3) предпочитаю слушать других.

39. Я считаю, что преподаватель может повысить должность ученика (студента):

1) если он этого заслуживает;

2) затрудняюсь ответить;

3) это недопустимо.

40. Правильный выход из конфликтной ситуации я нахожу:

1) не всегда;

2) не знаю;

3) всегда.

41. Во время каникул я испытываю потребность в общении с учениками (студентами):

1) да;

2) нет;

3) иногда.

42. Я нахожу в себе достаточно сил, чтобы справиться с трудностями:

1) редко;

2) обычно;

3) всегда.

43. Мне приходилось выполнять приказы людей, не вполне компетентных:

1) да;

2) не помню;

3) нет.

44. Непредвиденные ситуации на занятиях:

1) только мешают учебному процессу;

2) их лучше игнорировать;

3) их можно эффективно использовать.

45. Мне случалось быть не совсем искренним с людьми:

1) да;

2) нет;

3) не помню.

46. В конфликте между преподавателем и учеником (студентом) я в душе встаю на сторону:

1) ученика (студента),

2) преподавателя;

3) сохраняю нейтралитет.

47. В начале и в конце учебного года у меня проблемы со здоровьем:

1) как правило;

2) не обязательно;

3) проблем со здоровьем нет.

48. Мои ученики (студенты) относятся ко мне с симпатией:

1) да;

2) не все;

3) не знаю.

49. Требования начальства, даже когда кажутся не вполне обоснованными:

1) не вызывают у меня протеста;



- 2) не знаю;
- 3) вызывают протест.

50. Ответы на некоторые вопросы давались мне с трудом:

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) не помню.

### *Интерпретация теста «Психологический портрет преподавателя»*

#### **I. Приоритетные качества преподавателя**

1. Если в ваших ответах преобладает первый вариант (первая строка), то вы — наш единомышленник. Вам близки интересы учеников, их проблемы. Общение с ними для вас не «производственная необходимость» и не способ самоутверждения, а духовная потребность. Ученики и студенты безошибочно чувствуют преподавателя, готового отстаивать их интересы, и платят ему доверием и любовью. На ваших занятиях они, вероятно, чувствуют себя в безопасности и комфортно. Благоприятная эмоциональная обстановка создает возможность и для творческой, плодотворной работы, сохраняет ваше здоровье и здоровье ваших учеников и студентов.

2. Если в ваших ответах преобладает второй вариант (вторая строка), то в нелегкой работе преподавателя вам важна поддержка коллег, их признание. Для вас особое значение имеет их мнение. В свою очередь, коллеги ценят вас не только как профессионала, но и как союзника, который может понять их проблемы и поддержать. Однако учащиеся и студенты в не меньшей степени нуждаются в вашем внимании, сочувствии и поддержке. Возможно, что они не видят в вас союзника, а ваши отношения в лучшем случае не носят личностной окрас-

ки, а в худшем — пронизаны чувством недоверия и отчуждения, что затрудняет сотрудничество в процессе обучения и воспитания.

3. Если в ваших ответах преобладает третий вариант (третья строка), то учебное заведение для вас «не один свет в окошке». Возможно, круг ваших интересов не исчерпывается образовательными проблемами, есть и другие возможности самореализации. Вы внимательно относитесь к своим проблемам и переживаниям, рассчитывая только на свои силы, или ищете опору в себе и за пределами учебного заведения. Или вы настолько самостоятельны, что можете совсем не зависеть от мнения коллег и учеников (студентов), или работа с ними имеет у вас столько душевных сил, что многое стало для вас безразлично.

## **II. Психоэмоциональное состояние**

1. Если в ваших ответах преобладает первый вариант, то, вероятно, работа в учебном заведении отнимает у вас много физических и душевных сил. Вы часто испытываете чувство тревоги, бессилия, раздражения от невозможности изменить ситуацию. Возможно, вы предъявляете завышенные требования к себе и к окружающим. Изменение своего отношения к возникающим ситуациям позволило бы вам избежать стрессов, характерных для работы преподавателя, и улучшить свое психоэмоциональное состояние. Чтобы общение с учащимися (студентами) и коллегами доставляло вам радость, необходимо искать пути достижения гармонии с собой и с миром. Ресурсы человеческой психики безграничны, и в ваших силах найти необходимые для вас средства и способы саморегуляции, которые помогут вам достичь благополучного психоэмоционального состояния.

2. Если в ваших ответах преобладает второй вариант, то благодаря повышенной чувствительности вашей не-

рвной системы вы способны воспринимать состояние другого человека, сопереживать ему. Ваше настроение может зависеть от внешних факторов. Неблагоприятное стечение обстоятельств может выбить вас из колеи. В таком состоянии вы способны проявлять раздражительность, испытывать чувства тревоги и бессилия, отрицательно влияющие на эффективность вашей работы. Не всегда в ваших силах изменить неблагоприятное стечение обстоятельств, но управлять своим эмоциями можно и нужно учиться.

3. Если в ваших ответах преобладает третий вариант, то ваше благополучное психоэмоциональное состояние определяет эффективность вашей работы. Вы не теряете самообладания в экстремальных ситуациях, способны принимать верные решения при высокой ответственности за их последствия. Ваша эмоциональная стабильность, предсказуемость и работоспособность благоприятно влияют на психологический климат в учебном заведении, если только за внешним благополучием и невозмутимостью не кроются другие проблемы.

#### **III. Самооценка**

1. Если в ваших ответах преобладает первый вариант, то вам свойственно позитивное самовосприятие. Вы отличаетесь творческим, недогматическим мышлением, способны создавать на занятиях атмосферу живого общения, вступая с учащимися (студентами) в тесный контакт и оказывая им психологическую поддержку. Вы воспринимаете ученика (студента) как личность, обладающую достоинством. Благодаря этому становится возможным эмоциональное развитие учащихся (студентов), а их представления о себе приобретают реалистический характер. Ваше поведение отличается спонтанностью, творческим подходом и демократизмом.

2. Если в ваших ответах преобладает второй вариант, то ваша самооценка неустойчива, она существенно зависит от внешних обстоятельств, от настроения, от мнения значимых других. Позитивная оценка вашего труда и положительный настрой способствуют творческому взлету: у вас «вырастают крылья». Вы свободны, уверены в себе, способны оказывать влияние на учащихся (студентов), формируя у них позитивную личностную ориентацию. Снижение самооценки (в «полосе неудач») негативно влияет на эффективность взаимодействия с окружающими, затрудняя решение профессиональных и жизненных проблем.

3. Если в ваших ответах преобладает третий вариант, то вам не всегда легко вступать в свободное общение с другими. Вам свойственно приписывать значение своей личности. В большинстве случаев это сопровождается установкой на негативное восприятие окружающих. Это мешает действовать спонтанно, уверенно, создавать благоприятную, творческую атмосферу на уроке (занятиях). Чувствуя себя в классе (аудитории) уверенно, не испытывая необходимости прибегать к психологической защите, вы все же примете определенную ограниченность собственных возможностей, а также ограниченность возможностей учащихся (студентов).

#### **IV. Стиль преподавания**

1. Если в ваших ответах преобладает первый вариант, то, возможно, вы являетесь лидером в коллективе и имеете репутацию «сильного преподавателя». Ученик (студент) для вас — объект воздействия, а не равноправный партнер. Вы сами принимаете решения, устанавливаете жесткий контроль за выполнением предъявляемых требований, часто используете свои права без учета ситуации и мнения учащихся (студентов). Наличие авторитарных тенден-

ций в вашем стиле преподавания не способствует взаимопониманию и творческой атмосфере урока (занятия). Учащиеся (студенты) утрачивают активность, самостоятельность, их самооценка падает, нередко приводя к агрессивности как форме психологической защиты.

Возможно, вас уже не удовлетворяет роль «преподавателя-начальника» и вы способны к профессиональному и личностному росту, к освоению более успешных стратегий взаимодействия.

2. Если в ваших ответах преобладает второй вариант, то вам близка позиция мастера-творца. Как правило, вы стараетесь избегать лишнего напряжения, сопутствующего конфликтам. Вы нередко испытываете чувство вины и взваливаете на себя чужую работу. Организацию и контроль деятельности учащихся (студентов) осуществляете без системы, проявляя нерешительность и колебания. Либеральный стиль не способствует развитию у учащихся (студентов) уважения к преподавателю, продуктивности в работе и чувства ответственности. Вы идете на большие жертвы, но в вас растет чувство неудовлетворенности работой, тревога, страх и неуверенность.

Вам не кажется, что настало время решать вопрос выживания — строить новые, партнерские отношения с миром и с учениками (студентами)?

3. Если в ваших ответах преобладает третий вариант, то для вас ученик (студент) — равноправный партнер. Вы привлекаете учащихся (студентов) к принятию решений, прислушиваетесь к их мнению, поощряете самостоятельность суждений, учитываете не только успеваемость, но и их личные качества. Основные методы воздействия: совет, просьба, побуждение к действию. Для вас характерны удовлетворенность своей профессией, высокая степень принятия себя и других, гибкость

и выборе способов реагирования, открытость в общении с учениками (студентами) и коллегами, хорошее психоэмоциональное состояние, которое передается и воспитанникам, способствуя эффективности обучения.

#### **V. Достоверность ответов**

1. Преобладание первого и второго вариантов говорит о высокой степени вашей искренности и способности объективно оценивать себя.

2. Преобладание ответов третьего варианта говорит о вашей зависимости от социально одобряемых норм.

### **Правила проведения тренинговых занятий**

Слово «тренинг» в переводе с английского означает упражнение. На тренинге организуется специальное взаимодействие между членами группы, позволяющее развивать и корректировать особенности личности, приобретать знания, умения и навыки в процессе общения и осознания каждым членом тренинговой группы своих чувств и действий.

Проведение групповых тренингов — вид деятельности педагога-психолога (его называют ведущим группы или тренером), который позволяет предъявить особые требования к его профессиональным и личностным качествам.

Подготовка ведущего (тренера) предполагает его участие в обучающем тренинге вначале в качестве рядового члена группы, а затем как тренера, проводящего занятия под наблюдением специалиста. Все предлагаемые процедуры и упражнения ведущий предварительно прорабатывает на себе, определяя свои трудности в их проведении и возможные реакции участников.

Время работы с группой по предлагаемой методике — длительность и количество занятий, скорость продвижения тем — зависит от продвинутости группы и способности ведущего к глубине проработки материала. Это время жестко не регламентируется. Обычно достаточно 1–2 часов на каждое занятие тренинга.

Тренинговые занятия объединены общими замыслом, материал располагается в них с учетом возраста с нарастанием сложности. Но в зависимости от особенностей группы последовательность проведения занятий может быть изменена.

Общая «драматургия» тренинговых занятий прослеживается в их структуре. Материал в них скомпонован в соответствии с классической трехчастной формой: завязка, кульминация и развязка.

*Первая часть* каждого занятия начинается с «разогрева» группы. Он необходим для того, чтобы внимание человека переключилось с событий внешнего мира на события внутри группы, поскольку в ней создается свой особый мир, атмосфера, отношения, климат, динамика и развитие. Ведущий подбирает различные психологические процедуры, направленные на переключение и восстановление внимания, снятие накопившегося стресса и напряжения, повышение тонуса, установление в группе доброжелательной атмосферы понимания и кооперации. Ведущий может изменять разогревающие и релаксирующие игры и упражнения в соответствии со своими задачами и потребностями группы.

*Во второй части* происходит постановка и проработка проблем. Это то, ради чего человек приходит в группу. Мотивацией участия в тренинге не может быть принуждение.

*Третья часть* — обсуждение. По ценности — это наиболее весомая часть, так как здесь человек может открыто выразить себя. Это та часть, где происходит решение проблемы, где человек чувствует, вспоминает, думает про себя.

В процессе обсуждения проблемы происходит ее осознание через проговаривание вслух своих мыслей. Обсуждение осуществляется не только в конце, но и поэтапно: после «разогрева», после каждого упражнения и процедуры и после всего занятия.

В основе тренинговой программы по формированию здорового образа жизни, безопасного и ответственного поведения лежит методика переоценочного соконсультирования. Ее основные постулаты: человек в каждый момент времени делает лучшее из того, на что он способен; человек имеет врожденный талант, ум и способность любить; человек не может принять правильное решение, потому что находится в состоянии дистресса, т.е. подавления и эмоционального истощения.

В названии методики есть слово «переоценочное». Это означает, что человек может и должен переоценить ситуации, в которых испытывает подавление своего ума, таланта и способности любить.

Соконсультирование — это взаимодействие людей, которые помогают друг другу решить проблемы, получить в общении эмоциональную разрядку. Оно основано не на личном, а на деловых отношениях.

Если помогать человеку избавляться от дистресса по поводу какой-либо ситуации, то он становится более свободным и адекватно реагирует на обстоятельства жизни, учится применять психологические способы изменения своего самочувствия.

Признаки дистресса: физическая напряженность (усталость, напряженность или болевые ощущения в мышцах,



костях, связках); спазмы и болевые ощущения во внутренних органах и системах; изменение речи, в которой постоянно используются слова с частицей «не», слова «никогда» и «всегда» в значении глобального неуспеха.

Психологические способы эмоциональной разрядки являются максимально естественными для детей, особенно для маленьких. К ним относятся физическая работа, потение, дыхание с полным выдохом, зевание, пение, смех, плач и др.

Но с возрастом человек привыкает к самоподавлению естественных реакций и для снятия напряжения начинает использовать неестественные психологические способы, такие как табак (никотин), алкоголь, наркотики.

У детей, подростков и молодежи встречаются разнообразные дистрессы. *Возрастной дистресс* — это эмоциональная реакция на подавление младшего старшим по возрасту (ты мал, «зелен», не дорос), а также переживания в кризисных периодах жизни.

*Социальный дистресс* связан с неадаптированностью или дезадаптацией к общественным условиям организации жизни, например к школьному распорядку.

*Половой дистресс* — переживания по поводу особых проблем девочками и мальчиками. Эти проблемы называются гендерными и касаются стереотипов и норм, связанных с социальным полом человека.

*Национальные дистрессы* — это эмоциональное напряжение, вызванное принадлежностью к определенной национальности, в силу чего испытывается подавление, насилие или даже дискриминация.

*Личностные дистрессы* — это индивидуальные варианты переживания подавления. Кто-то, например, боится высоты, кто-то — темноты, учителя, сверстников, собак и т.д.

*Ситуативный дистресс* связан с определенными обстоятельствами в жизни. Например, он бывает у одного подростка только тогда, когда его вызывают к доске, а у другого, когда ссорятся родители, у третьего — когда не купили желаемую игрушку и т.д.

*Хронический дистресс* — это прочно сформированные, устойчивые схемы реагирования, привычные способы жизни, в которых проявляются ценностные отношения к самому себе, к другим людям, к действительности.

На тренинге человек обучается здоровым формам реагирования на тяжелые жизненные ситуации.

Существуют **общие требования** к проведению тренинговой программы.

**Требования к ведущему.** Ведущий группы целесообразно лицам с высшим психологическим образованием либо специалистам с высшим образованием другого профиля (педагогическим, медицинским, социально-педагогическим и др.), обладающим определенной стажировкой и имеющим опыт работы с обучающимися соответствующего возраста.

Ведущих должно быть 1–2 человека. Наибольший эффект достигается, когда в группе работают два ведущих разного пола, что дает возможность учащимся ощутить разницу в ролевом поведении мужчины и женщины.

Ведущему следует хорошо знать особенности подросткового и юношеского возраста. Старшие подростки, учащиеся юношеского возраста могут пройти весь курс, начиная с пятого класса, но в более сжатые сроки.

Проведение тренинговых занятий предполагает знание ведущим современных теорий личности и социальной психологии.

Обязательным требованием для ведущего является знание и соблюдение этических правил психолога, на-

пример таких, как «не навреди», конфиденциальность, нейтральность, проработанность собственных проблем.

Практические умения и навыки ведущего группы и в некотором сходстве с умениями людей, чья профессия связана с общением, существенно отличаются от них.

Ведущий должен владеть техникой психологической беседы, а для этого надо уметь целенаправленно выстраивать ее план и гибко менять ее по ходу, формулировать открытые и закрытые вопросы, слушать молча, следуя правилам активного слушания, безоценочно принимать любое мнение как суждение, давать возможность членам группы осознавать разные точки зрения и сделать их достоянием группового опыта.

Важное умение ведущего — эффективно использовать резервы собственной психики: памяти, внимания, воображения.

Объектно серьезные требования предъявляются к развитию профессионального мышления, с помощью которого в группе решаются поведенческая задача, задачи общения и осознания этих процессов.

Ведущий должен:

- уметь действовать в изменяющихся обстоятельствах, быть креативным, избегать стандартов и стереотипов в подходах и оценках;
- отличаться психологической устойчивостью и физической выносливостью;
- вести здоровый образ жизни, соответствующий традиционной культуре (без мистицизма, без приверженности к мировоззренческим догмам) и современной экологической ситуации;
- быть гендерно чувствительным специалистом;
- не должен курить, употреблять алкоголь и наркотики;

□ должен владеть информацией о репродуктивном здоровье, насилии, о гендерных различиях, о курении как патологической части жизни общества и каждой отдельной личности.

**Требования к помещению.** Помещение должно быть оборудовано в соответствии с нормативными требованиями к проведению тренинга.

**Реквизит.** Для выполнения ряда упражнений необходимы: бумага (писчая и ватман), ручки, карандаши, наборы фломастеров или цветных карандашей, пластилин, столики или жесткие подставки для письма.

**Требования ко времени проведения и содержанию занятий.** Ведущий учитывает временные параметры содержания занятий, перечень тренинговых процедур и выбирает их в соответствии с целями, задачами и условиями.

**Количество участников.** В тренинге количество участников не должно превышать 15 человек.

## **Тренинг по здоровому образу жизни**

Тренинг может планироваться в рамках занятий психологических кружков, спецкурсов, факультативных занятий и так самостоятельная консультационная деятельность психолога. Психолог может сформировать тренинговую группу участников с общими признаками общей проблемой (например, группа участников, практикующих курение, но желающих избавиться от этой привычки; группа участников, испытывающих тревогу по поводу возможного вовлечения в компанию курящих сверстников; группа участников, желающих проводить профилактическую работу среди своих сверстников).

## Содержание

<i>От авторов</i> .....	3
<i>Введение</i> .....	4

### МЕТОДИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Концептуально-методологические подходы к созданию модульного курса по предупреждению курения среди подростков и молодежи .....	10
Методический инструментарий модульного курса .....	25
Система профилактики курения в учебном заведении .....	34
Тест «Мордашка — зеркало души» .....	37
Тест «Психологический портрет преподавателя» .....	39
Интерпретация теста «Психологический портрет преподавателя» .....	48
Правила проведения тренинговых занятий .....	53
Тренинг по здоровому образу жизни .....	59
5 класс .....	60
Занятие 1 .....	60
Занятие 2 .....	61
Занятие 3 .....	62
Занятие 4 .....	63
Занятие 5 .....	64