

Министерство образования Республики Беларусь  
Государственное учреждение образования  
«Республиканский институт высшей школы»

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

Антиникотиновые занятия и  
тренинг отказа от курения для подростков  
(модульный курс)

Минск  
«РИВШ»  
2006

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

УДК 15:371  
ББК 88.8  
С34

Рекомендовано  
кафедрой психологии и пед. мастерства РИВШ  
(протокол № 6 от 26.06.2006 г.)

Рецензент  
канд. пед. наук, ст. преп. кафедры педагогики БГПУ им. М. Танка *Н. В. Самусева*

Сизанов, А. Н.  
Антиникотиновые занятия и тренинг отказа от курения для подростков (модульный курс) / А. Н. Сизанов, Н. Н. Поплавский, В. А. Хриптович. – Минск : РИВШ, 2006. – 72 с.

УДК 15:371  
ББК 88.8

© Сизанов А. Н., Поплавский Н. Н.,  
Хриптович В. А., 2006  
© Оформление. ГУО «Республиканский  
институт высшей школы», 2006

## Введение

Курение является одной из вредных и распространенных привычек среди молодежи. Вред, 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 преимущественно зарубежные. Так, в США в ранг национальной политики возведена борьба по предупреждению этой вредной привычки. А в странах Европейского союза рассматривается вопрос о праве нанимателя отказать в приеме на работу только на основании курения претендента на должность.

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 широким разнообразием методического оснащения, гибкостью и длительностью применения. 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 нескольких лет (но не менее двух лет). Под профилактической работой мы понимаем создание на занятиях, вне учебного процесса (классные часы, факультативы, досуговое время, родительские собрания), в социуме (учреждения, предприятия, прилегающая территория) таких ситуаций, которые приводят учащихся к положительным установкам на здоровый образ жизни, формируют мотивацию на полный отказ от курения. Классные руководители, психологи, социальные

педагоги, преподаватели естественно-научных дисциплин, врачи могут изменять и дополнять содержание модульного курса, адаптируя его к особенностям подростков, учитывая специфику конкретного региона.

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

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

1. Большинство подростков 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 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, то только привлечем внимание к этой проблеме и многие захотят поэкспериментировать с курением.
6. 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 подростков. Они сводятся к следующим суждениям:

1. Многие из взрослых курильщиков очень сожалеют, что их не остановили в школьные 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 подростки 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 школьников — это признак высокого профессионализма педагогов и руководителей учебного заведения. Осознание необходимости внедрения модульного курса — 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». Министр образования Республики Беларусь подписал приказ от 19 августа 2005 года № 481 «О неотложных мерах по недопущению курения в учреждениях образования».

**ПРОГРАММА**  
**антиникотиновых занятий и тренинга отказа от курения**  
**для 8 класса**

№ занятия	Тема занятия	Сроки проведения	Количество часов
<b>Занятия-практикумы</b>			
1-2	Принятие решения и влияние среды	сентябрь	4
3	Принятие решения	октябрь	2
4-5	Ролевая игра «Курильная опера»	ноябрь	4
6-7	Здоровье и выбор образа жизни	декабрь	4
8	Как бросить курить	январь	2
9	Психология влияния группы	февраль	2
10	Кампания «Нет – курению!»	март	2
<b>Тренинг здорового образа жизни</b>			
1	Развитие готовности к принятию и отстаиванию принципов здорового образа жизни	октябрь	2
2	Обучение приемам снятия эмоционального напряжения	февраль	2
3	Приобретение умения отстаивать свою позицию по отношению к курению путем отказа	март	2
4	Обучение ведению дискуссии с учетом своих личностных особенностей, сильных и слабых сторон	апрель	2
5	Формирование умений планирования и достижения цели	май	2
<b>Итого:</b>			<b>30</b>

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

## 8 класс

### Занятия 1–2. Принятие решения и роль влияния среды

*Цель:* сформировать у учащихся необходимость и пользу воздержания от курения как в плане сохранения здоровья, так и в плане укрепления характера.

*Основные понятия:* воздержание от курения, сохранение здоровья, укрепление характера, манипуляция, самооценка, групповое давление, конформизм.

*Исследовательские задания:*

1. Зачитайте классу характеристики двух совершенно непохожих друг на друга подростков.

2. После прочтения каждого описания быстро опросите школьников одного за другим, интересуюсь тем, каково, по их мнению, главное достоинство представленного человека.

3. Приведите примеры классификации подростков по другим основаниям.

*Информационные материалы.*

**Подросток 1:** Быть подростком чаще всего непросто. Совершенно неожиданно приходится принимать множество решений. И все: родители и, конечно же, друзья – уже имеют готовый ответ. А я не знаю, кто прав, и все тут! Прошла пятница, 13 число, была, как я и думал, препаршивейшим днем в моей жизни. Я провалился на контрольной. Задания были – тоска смертная. Я так ничего и не понял. Потом еще друг мой лучший говорит, что, если я не буду ходить с ним на тренировки по баскетболу, он не будет со мной разговаривать. И я хожу и выгляжу там как дурак, потому что баскетбол – это не для меня. Хотя я толком и не знаю, что в этой жизни «мое». К тому же пошли опять скандалы с родителями – они кричат, а я себе слушаю. Я так хочу, чтобы они оставили меня в покое!

**Подросток 2:** Есть много вещей, которые важны для меня, – друзья, семья, школа. Как ни трудно, но я пытаюсь найти время для всего, потому что мне все это нравится. Я решила посещать летние дополнительные занятия, чтобы подтянуть математику, и дала себе слово не вступать в споры со своей вредной сестрицей. Я даже разработала план, как уговорить родителей разрешить мне гулять по выходным подольше. Да, чуть не забыла, я решила, хотя это было довольно трудно, что Виктор мне все-таки не подходит. И мне все равно, что думают по этому поводу мои подруги.

*Подказка:* первому подростку очень трудно дается принятие решений. Он не уверен в себе и легко поддается влиянию со стороны сверстников. Он не самодостаточен, у него низкая самооценка, цель своей жизни он еще не определил. Второй подросток, девочка, напротив, добивается всего сама. Она не боится принимать решения, которые могут изменить ее жизнь. Судя по всему, она обладает достаточным самоуважением и имеет ясные цели. Ее не волнует мнение посторонних.

Выясните у учащихся, на кого им хотелось бы быть похожим: на первого подростка или на второго? Вынесите характеристики каждого на доску и проанализируйте их. Например:

Черты характера

Подросток 1

Подросток 2

Неуверенность в себе

Уверенность в себе

Спросите учащихся, как первый подросток мог бы устранить недостатки своего характера, стать более уверенным в себе. Спросите учащихся, у кого из подростков больше шансов начать курить. Почему?

Каждый человек индивидуален. Во многом эта индивидуальность определяет отношение к курению. Сравните описание характеристик двух подростков, представленных педагогом (см. «Методический инструментарий»).

Принятие решения осложняется процессами манипуляции и психологического давления группы. Манипуляция и психологическое давление группы как феномены широко известны психологам. При манипуляции со стороны другого человек не чувствует себя свободным, ощущает, что его используют в личных целях и что он втянут в какую-то бесконечную «игру».

Что же это за феномен, столкновения с которым столь неприятны?

Манипуляция – это вид психологического воздействия, используемый для достижения одностороннего выигрыша посредством скрытого побуждения другого к совершению определенных действий.

Это стремление человека непременно реализовать именно свой сценарий, навязать свое соотношение сил, добиться односторонних преимуществ. Манипуляция – это скрытое управление собеседником против его воли. Самым опасным возрастом, когда наблюдается наибольшая податливость манипулированию, является подростковый. Потому что именно в этом возрасте усиливается ориентация подростков на общение, на сверстников, на референтную значимую группу, при этом закономерно снижается их самооценка, позитивное представление о себе.

Низкая же самооценка – причина саморазрушающего поведения личности, которое проявляется в склонности к употреблению наркотиков, алкоголя, табака.

Поскольку манипуляция – скрытое и косвенное воздействие, необходимо отметить, что даже не каждый взрослый может защитить себя от нее. Подростки и юноши находятся в возрасте, основная особенность которого – повышенное стремление к необоснованному риску. Поэтому их манипулирование друг другом несколько отличается от манипулирования взрослых. Одним из жестких приемов подростковой манипуляции является достаточно распространенный, выраженный в слогане «А слабо!», который можно расшифровать примерно так: «Если ты настоящий мужчина, то ты сделаешь это...». Проблемными для подростков являются темы, связанные с недостатками, особенно физическими: «С такой рожей, как у тебя, только на девочек засматриваться». Подростки стремятся во что бы то ни стало доказать свою силу, взрослость. Часто взросление понимается подростками слишком утилитарно: перенять такие атрибуты взрослой жизни, как курение, алкоголизация, наркотики, сексуальные отношения. В этом возрасте также начинают проявляться и межполовые манипуляции, которые могут быть связаны с сексуальным принуждением, с давлением («доказать любовь» и т. д.). Сильнее всего страдают от манипуляции отношения, построенные на любви, дружбе и взаимной привязанности.

Процесс группового давления возможен с помощью разного рода манипуляций. Манипулирование может осуществляться и в групповом варианте. В этом случае, как правило, используется термин «групповое давление». Мы начнем с того, что приведем примеры наиболее распространенных ситуаций, которые иллюстрируют эти феномены. Например, класс решил уйти с уроков, но несколько человек не хотят этого, и на них начинает давить группа желающих бежать: «Ты будешь предателем!», «Ты боишься! Ты трус!», «Ну что тебе трудно, что ли?», «Если ты настоящий друг...» и т. п. Или такой вариант – группа подростков уговаривает закурить своего сверстника: «Ну ты что, слабак? Девчонка?», «Ты – маленький сынок!» Это достаточно агрессивный вариант давления. Часто в таких ситуациях используются и просьбы: «Ну что ты ломаешься?», «Видишь, все общество тебя уговаривает», «Мы же всегда все делали вместе!», «Мы без тебя не можем, не хотим, не отрывайся от общества!», «Ты же свой парень, ты же не станешь нас подводить!» и т. п. Наблюдения показывают, что особенно усердствуют в уговорах и провокациях те члены группы, которые чувствуют себя в группе наименее уверенно и тем самым пытаются, с одной стороны, продемонстрировать преданность группе, с другой – подстегнуть самих себя на несправедное общее дело (феномен описан для случаев психологического принуждения к принятию наркотиков и алкоголя). Многие в таких ситуациях ощущают себя в тупике: «И отказать друзьям не могу, и делать то, на что они уговаривают, не

могу и не хочу, нет никакого выхода». Отсюда подавленное состояние и абсолютная беспомощность.

Почему же так трудно противостоять групповому давлению? Известно, что в ходе группового общения возникают и закрепляются определенные групповые нормы и ценности, которые в той или иной степени должны разделять все участники. Групповые нормы – это определенные правила, выработанные группой, принятые ее большинством и регулирующие взаимоотношения между членами группы. Для обеспечения соблюдения этих норм всеми членами группы вырабатывается также и система санкций. Санкции могут носить поощрительный или запретительный характер.

В первом случае группа поощряет своих членов, исполняющих требования группы, – повышается уровень их эмоционального принятия, растет статус, применяются другие психологические меры вознаграждения. Во втором случае группа в большей степени ориентирована на наказание тех членов группы, поведение которых не соответствует нормам. Это могут быть бойкот, снижение интенсивности общения с «провинившимся», понижение его статуса, исключение из структуры коммуникативных связей и др. Наиболее болезненны эти меры именно для подростков в связи с их возрастными особенностями.

В ситуациях с групповым давлением также могут иметь место самоманипуляции: «Уже поздно отказываться от вышивки, потому что истрачены деньги, потому что надо было бы сразу сказать...» и т. д. Смещение выбора, то есть принятия решения, в будущем может выглядеть так: «Отказаться в этой ситуации для меня было не так важно, вот в другой раз, более серьезный, например с наркотиками я обязательно сделаю так, как необходимо мне». Такой вариант является еще и бальзамом, позволяющим смягчить удар по самооценке.

Особенно остро стоит проблема принятия системы групповых норм для нового члена группы, адаптирующегося к непривычной для него системе отношений – ведь перед ним встает вопрос о принятии или отвержении этих норм, правил, ценностей данной группы.

Психологи выделяют четыре варианта отношения к данному вопросу: сознательное, свободное принятие норм и ценностей группы; вынужденное принятие под угрозой санкций группы; демонстрация антагонизма по отношению к группе (по принципу «не такой, как все»); свободное, осознанное отвержение групповых норм с учетом всех возможных последствий, вплоть до ухода из группы. Второй и третий варианты иллюстрируют поведение, зависимое от группы: либо принятие ее норм под давлением, либо противопоставление себя данной конкретной группе. При этом и тот и другой варианты позволяют человеку оставаться в этой группе, играя роль «козла отпущения» или «аутсайдера». Как показывают исследования, подробно описанные в литературе, второй вариант поведения человека по отношению к группе является очень распространенным. Феномен вынужденного принятия человеком норм и ценностей группы под угрозой потери этой группы или своего устойчивого положения в ней получил название конформизма и рассматривается сегодня как один из важнейших механизмов поддержания целостности группы, единства ее ценностей и целей.

*Вопросы по теме занятия:*

1. Отметьте различия между характеризуемыми двумя подростками (см. «Методический инструментарий»).
2. Кто из подростков более способен к принятию решения?
3. Что означает слово «манипуляция»?
4. Как вы понимаете термин «самооценка»?
5. Что мешает подростку справиться с манипулированием?
6. Назовите приемы манипулирования.
7. Как проявляется групповое давление на личность?
8. Почему трудно противостоять групповому давлению?
9. Что означают понятия «групповые нормы», «групповые ценности»?

Информ-дайджест  
Что такое конформизм?

Податливость групповому давлению психологи называют конформизмом. Конформизм – это подчинение суждения или действия человека групповому давлению, возникающее из конфликта между его собственным мнением и мнением группы. Иными словами, человек демонстрирует конформное поведение (т. е. конформность) в ситуации, когда предпочитает выбрать мнение группы в ущерб своему собственному. С социально-психологической точки зрения принято говорить о конформизме как о черте личности, склонности человека разрешать конфликт в пользу группы и о конформизме как социальном приспособленчестве. Специально организованные исследования показывают, что в различных ситуациях люди, демонстрирующие конформистские реакции, составляют от 15 до 80 %. Это позволяет считать конформизм важным фактором социального поведения человека. От чего зависит величина конформизма человека? Во-первых, от значимости для него высказываемого мнения. Чем оно важнее лично для него, тем ниже уровень конформизма. Во-вторых, от авторитетности людей, высказывающих в группе те или иные взгляды. Чем выше их статус и авторитетность для группы – тем выше конформизм членов группы. Конформизм зависит и от количества членов группы, высказывающих позицию, от их единодушия. Особенно ярко феномен конформизма работает, когда на человека оказывает давление групповое большинство, и оно единодушно в своих убеждениях.

Уровень конформизма зависит от возраста и пола человека. Так, женщины настроены более конформистски, чем мужчины, а дети – более, чем взрослые. Хотя если говорить о подростках и старшеклассниках, то они склонны демонстрировать конформизм в общении с группой сверстников и негативизм – в общении со взрослыми. (Негативизм – это позиция, когда группа оказывает давление на индивида, а он во всем сопротивляется этому давлению, демонстрируя на первый взгляд крайне независимую позицию, отрицая во что бы то ни стало все стандарты и нормы группы. В действительности негативизм – это не противопоставление конформности, не подлинная независимость. Скорее это «конформность наоборот», потому что если индивид ставит своей целью противостоять группе во всем, то он зависим от группы, следовательно, эта позиция не противоположна конформности.) Учитывая это, желательно избегать ситуации группового давления со стороны взрослых или класса, если они не являются для вас авторитетом, источником норм и ценностей. В старшем школьном возрасте возрастает вероятность независимых решений, однако конформизм в общении со значимой группой сверстников или взрослых еще очень велик (например, различные юношеские преступные группы).

Люди с высоким уровнем конформности склонны подчиняться групповому давлению, уступать психологическому воздействию вопреки своему мнению, менять свое мнение под давлением группы. Как явление конформизм часто проявляется в подростковом возрасте, так как очень сильным является желание «быть как все».

Одна из разновидностей давления – стремление подражать окружающим, психическое заражение («стадное чувство»). Человек «заражается» эмоциями толпы (например, ситуация паники). В подростковом возрасте происходит перелом в сознании: подросток осознает и чувствует себя взрослым и требует от окружающих отношения к себе как ко взрослому.

На этом этапе обостряется стремление к автономии, самостоятельной оценке, неординарному решению проблем (что способствует самоутверждению личности), интенсифицируются процессы саморефлексии, самоанализа. Если другие ограничивают, подавляют это стремление, блокируют свободу в построении и изменении смыслов (целей) жизни, то возникают конфликты, а на глубинном уровне может развиваться устойчивый дискомфорт (когнитивный диссонанс). Необходимость общения со сверстниками своей референтной группы также порождает повышение конформности. Этому способствует

отсутствие определенных коммуникативных умений: отказать, принимать критику и критиковать, адекватно реагировать как на похвалу, комплимент, так и на отрицательное высказывание в свой адрес, принять ответственность за свое поведение и т. д.

### Занятие-практикум 3. Принятие решения

*Цель:* научить учащихся видеть положительные черты своего характера и установить связь между курением и недостатками в своем характере.

*Основные понятия:* принятие решения, характер, положительные и отрицательные черты характера.

*Материалы:* бумага, фломастеры.

*Исследовательские задания:*

1. Выясните, что вам нравится в вас самих?
2. Определите, что другие думают о вас?

*Информационные материалы.*

Попросите школьников открыть чистую страницу. Напишите на доске заголовок «Что мне нравится в себе самом» и попросите учащихся переписать этот заголовок в тетради. Пусть учащиеся напишут под ним пять своих качеств. Им необходимо отразить внешность, характер, специальные навыки и т. д. Ответите на это не более 3 минут. Затем попросите учеников расположить эти качества в порядке убывания важности: от 1-го (самого важного) до 5-го (наименее важного). Дайте 2 минуты на это задание. Когда оно будет выполнено, попросите их отложить список на время в сторону.

Учащиеся прикрепляют друг другу на спину чистый лист бумаги. Свободно перемещаясь по классу, каждый вписывает в лист одноклассника по одному качеству, наиболее привлекательному для него в этом человеке. Если на каком-либо из листочков уже есть пять качеств, ничего добавлять нельзя, и ученик должен перейти к другому однокласснику. Постарайтесь организовать работу так, чтобы у каждого ученика было написано на листе по крайней мере четыре качества. Затем попросите учащихся сесть на свои места и просмотреть свои списки. Подчеркните, что теперь у них есть некоторое представление о том, как они выглядят в глазах других. Спросите, есть ли что-нибудь в списках, что их удивило. Пусть ученики сравнят полученные списки с теми, что они составили сами. Упомянется ли в них курение? Почему да, почему нет?

«Курить – не курить» есть важный вопрос, решать который приходится многим из нас в какой-то момент жизни. Каждый человек имеет право на свободу выбора – курить или не курить, но наш выбор не может быть по-настоящему свободным и отвечать нашим интересам, если мы не познали самого себя, свои нравственные ценности и цели. Человек находится в неведении относительно внешних воздействий, которые влияют на принятие решений.

Оптимальное решение относительно курения можно принять, только поняв, что ты за человек, кем хочешь быть, как стать тем, кем тебе бы хотелось. Только тогда можно свободно решить, «вписывать» или не вписывать курение в свои планы на ближайшую и отдаленную перспективы.

*Вопросы по теме занятия:*

1. Подумайте, какие ваши личностные качества могут повлиять на принятие решения в пользу или против курения.
2. В ваши будущие планы вписывается или не вписывается курение? Обоснуйте ответ.

### Информ-дайджест

Методика для тех, кто хочет принять решение «Не курить!»

Суть методики состоит в проведении своеобразной «психической атаки» на привычку курить, в оказании помощи в мобилизации сознания и воли курящего человека против этого очевидного зла, которое укорачивает жизнь миллионов людей.

По статистике, если человек выкуривает в день полторы пачки сигарет («отравляющих снарядов»), то это приравнивается к тому, что он в течение года добровольно 300 раз подвергается флюорографии.

Кроме того, токсичность табачного дыма в 4,5 раза выше токсичности выхлопных автомобильных газов. При выкуривании 20 сигарет человек фактически дышит воздухом, загрязнение которого в 580–1100 раз превышает гигиенические нормы.

Для активизации сознания следует взять себе за правило добросовестно, независимо от повода к курению, фиксировать на отдельном листе бумаги каждое отравление табачным дымом галочкой или крестиком. Отравился раз (затянулся табачным дымом) – поставь крестик. Случилось, к примеру, 15 отравлений (затяжек) от одного «отравляющего снаряда» (сигареты) – значит, на бумаге должно быть 15 фиксаций-крестиков. Обязателен и подсчет «отравляющих снарядов» (сигарет), выкуренных за сутки.

Для дальнейшей активизации сознания на отдельном листе бумаги напишите следующее: «Подарки» от курения: снижение интеллектуальных способностей, умственной и физической трудоспособности, формирование конфликтности характера, угроза возникновения ишемического заболевания сердца, гипертонической болезни, гастрита, язвы желудка, хронического бронхита, эмфиземы легких, раковых заболеваний, потеря привлекательности, преждевременное старение, сокращение жизни в среднем на 10–15 лет.

На оборотной стороне листа напишите, что вы получите в результате отказа от курения: укрепление здоровья, прекрасный сон, возрастание умственных и физических способностей, спокойную нервную систему, повышение устойчивости к стрессам, улучшение взаимоотношений с родителями, высокую работоспособность, повышение интереса к жизни, к творчеству, рост самоуважения.

Лист бумаги с перечисленными показателями, аккуратно сложив, положите в пачку сигарет («отравляющих снарядов»). Когда пачка закончится, лист переложите в другую пачку. Пусть эта информация постоянно помогает вам определиться в вопросе: курить или не курить?

### Занятия 4–5. Ролевая игра «Курильная опера»

**Цель:** ознакомить учащихся с факторами, влияющими на принятие решения в пользу или против курения.

**Основные понятия:** принятие решений, факторы принятия решений, роли.

**Материалы:** несколько экземпляров «Курильной оперы».

**Исследовательские задания:**

1. Запишите последовательность действий принятия решений.
  2. Сравните варианты ответов среди учащихся по вопросу о курении (принятия алкоголя).
  3. Сочините конец «мыльной оперы».
- Информационные материалы.**
- Карточка последовательности принятия решения**
1. Какие существуют возможные варианты решений?
  2. Каковы отрицательные и положительные последствия каждого из вариантов?
  3. Могу ли я отказаться от этого варианта?
  4. Если нет, принимал ли я подобные решения в прошлом?

5. Если да, то было ли это решение правильным, и могу ли я снова принять такое же решение сейчас?

6. К кому я могу обратиться за советом по поводу этого решения?

7. Каково же мое окончательное решение? Как я должен действовать?

Для проведения игры подбирается театральная труппа, чтобы разыграть эту мыльную «Курильную оперу» по ролям и придумать финал для эпизода, в котором пригодится умение принимать решения.

**Место действия:** машина, попавшая под ледяной дождь и застрявшая в пробке.

**Действующие лица:** Света и Дима, которые встречаются уже пару месяцев.

**Дима:** Никто не двигается. (Имитирует закуривание сигареты.) Похоже на то, что придется посидеть тут долго.

**Света:** А я не возражаю! Концерт был изумительный, так что это – пустяки! (Она кашляет несколько раз.)

**Дима:** Да и все, кто там был, кажется, застряли тут, как и мы.

**Света:** Ты не мог бы открыть окно? (Кашляет.) Это уже твоя вторая сигарета с того времени, как мы тут застряли. Дышать невозможно!

**Дима:** Ты права, извини. (Он опускает стекло, но дождь заставляет его вновь поднять его.) И-да, льет как из ведра.

**Света (раздраженно):** Дима, ну, может, ты хоть загасишь тогда свою дурацкую сигарету?

**Дима (тоже раздраженно):** Да, конечно. Кстати, ты сегодня впервые жалуешься на мое курение.

**Света:** Да, потому, что я впервые застряла в закрытой машине с тобой! (Она опускает стекло, делает поток воздуха и поднимает его вновь.)

**Дима:** Только не нужно драматизировать!

**Света:** А я не драматизирую. Я реально смотрю на вещи. Я чувствую себя так, будто это я курю.

**Дима:** Ладно, успокойся. Кончилась сигарета. Ты довольна?

**Света:** Не совсем. Половина этой сигареты все еще в моих легких.

**Вопросы по теме занятия:**

1. Обсудите фрагмент «оперы».
2. Дайте разные варианты финала.
3. Разыграйте их.
4. Какую роль сложнее играть?

### Информ-дайджест

Как избежать манипулирования?

Если вы оказались в ситуации манипулирования или группового давления, то необходимо придерживаться нескольких правил.

Одно из таких правил – помнить о трех базовых правах личности.

Каждый человек имеет право:

- делать то, что для него лучше;
- самому выбирать;
- поменять решение.

Будет полезным также использовать пять техник конструктивного сопротивления:

1. Немедленно займите свою позицию, не увиливайте и не придумывайте «уважительных» причин.
2. Повторяйте свое «нет» вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий.
3. Поменяйтесь местами и начните сами давить на противника: «Почему ты на меня давишь?»
4. Откажитесь продолжать разговор: «Я не хочу об этом больше говорить».
5. Предложите компромисс или альтернативный вариант.



Не забудьте при этом показать юзой, мимикой, интонацией, взглядом или жестом свою решительность. В основе манипуляции всегда лежит использование слабостей собеседника. Эти слабости нельзя показывать. Одна из таких слабостей – нежелание показаться трусом, нерешительным, жадным, неуверенным. Наоборот, каждый желает выглядеть достойно, быть великодушным, оказывать покровительство, ощущать свое превосходство, значимость, хорошо выглядеть в глазах других, получить похвалу и т. д.

Еще одна человеческая слабость – лобозытство (желание узнать свое будущее, судьбу, возможные болезни всегда используют цыганки, гадалки, «провидцы», «экстрасенсы»). Манипуляторы также используют желание человека произвести впечатление, покрасоваться.

Таким образом, знание психологии человека, его слабостей делает его удобным объектом для манипуляций. Поэтому первый рубеж защиты от манипулирования – не обнаруживайте свои слабости!

Далее, очень важно осознать, что вами манипулируют. Признаком манипуляции является чувство неудобства: вам не хочется что-то делать, говорить, а приходится – иначе неудобно, вы будете «плохо выглядеть». В этом случае достаточно сказать себе: «Стоп, манипуляция!» или любое выражение в этом роде, но обязательно содержащее слово «манипуляция». Только в таком случае вы осознаете, что с вами ведется игра, делаются попытки нарушить вашу независимость, совершить насилие над вашей личностью. Этого простого осознания вполне достаточно, чтобы взять себя в руки и начать защищаться.

Есть еще вариант пассивной защиты от манипуляции. Его рекомендуется воспользоваться, если вы не знаете, что делать, как ответить манипулятору. В этом случае не надо ничего говорить. Сделайте вид, что не расслышали, не поняли, или вообще спросите о чем-то другом.

Опыт показывает, что в большинстве случаев манипулятор отступает уже перед пассивной защитой. Но самое опасное в манипуляции – ее стремительность, неожиданность, когда у вас нет времени сообразить, как выйти из положения. Повторение просьбы или предложения манипулятором, во-первых, дает вам время для ответа, во-вторых, выявляет истинный интерес манипулятора и сбивает заготовленное им распределение ролей.

#### Занятие 6. Здоровье и выбор образа жизни (часть 1)

**Цель:** определить понятие «здоровье» и показать пагубное воздействие курения на самочувствие человека.

**Основные понятия:** здоровье, образ жизни, цели, мечты, положительные и отрицательные качества характера.

**Исследовательские задания:**

1. Понаблюдайте за собой во время игры.
2. Проанализируйте свои сильные и слабые стороны, проявившиеся во время игры.
3. Провести наблюдение за собой. Цель этого задания – помочь подростку узнать себя, лучше выявить свои сильные и слабые стороны, более четко обрисовать намеченные цели и выработать план по их достижению. Заполнить бланк необходимо в течение нескольких недель и месяцев как личный дневник. Подросток при желании может поделиться своими мыслями с близкими друзьями и родными, которые могут поддержать его, помочь советом.
4. Предварительно учащиеся должны ознакомиться с информацией об укреплении здоровья, имеющейся в библиотеке.

**Информационные материалы:**

Игра «Остров мечты»

Объясните учащимся, что они будут играть в игру «Остров мечты». Скажите им, что это та игра, в которой сбывается мечта любого человека. Однако каждый ученик должен выбрать только одну мечту из предлагаемого списка: Здоровье, Богатство, Слава, Любовь, Дружба, Семья. Напишите эти слова в виде заголовков на доске. Работа должна проходить в быстром темпе. Спросите ученика: «Твоя мечта?», дайте ему всего лишь несколько секунд на ответ и

спрашивайте следующего. Помечайте ответы школьников в соответствующих колонках на доске. После того как опрошены будут все, попросите некоторых из ребят объяснить свой выбор. Спросите, почему они не выбрали что-либо другое, в частности здоровье. Пусть ученики обсудят, как решения касательно их здоровья, принятые ими теперь, скажутся в ближайшем и в отдаленном будущем на их мечтах и жизненных целях.

Хорошее здоровье – это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе отражается на состоянии его здоровья. Хорошее здоровье – это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс. Человек может двигаться к доброму здоровью, будучи практически здоровым или даже инвалидом. Доброе здоровье включает в себя все цели в жизни человека, его интересы и привычки. В нем всему есть место. Это чувство любви к самому себе, полное достоинства и уважения.

Путь к здоровому образу жизни включает два основных этапа – постановку целей и действия по их осуществлению.

Остановимся на первом этапе. Используя листочки с вашими собственными характеристиками, написанными вашими одноклассниками и вами самими, выберите 5 наиболее ярких отрицательных и положительных черт своего характера. На основе информации, полученной из игры «Остров Мечты», выберите 5 основных целей, которые вы перед собой ставите. Расположите эти цели по мере убывания их значимости в следующих колонках:

	а. Плюс	б. Цель	в. Минус
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____
5	_____	_____	_____

Теперь просмотрите колонки а и б. Там, где вы видите, что «Плюс» и «Цель» хорошо сочетаются, соедините их линией. Например, если в колонке «Плюс» у вас значится «хороший спортсмен», а в колонке «Цель» стоит «Играть в баскетбольной команде», то соедините их линией. Можно также соединить линией «Трудолюбивый» и «Играть в баскетбольной команде».

Выполнив это задание, сделайте то же с колонками б и в. Например, если в колонке «Минус» значится «Курение», необходимо провести линию между «Курением» и «Игрой в баскетбольной команде». (Изучите получившуюся схему и обсудите ее с друзьями и родителями.)

А теперь остановимся на следующем этапе – действии.

Взгляните на «Цель» 5 в колонке б и на «Плюсы» и «Минусы», влияющие на достижение этой цели. Используя схему принятия решений предыдущего занятия, подумайте, как устранить «Минусы», мешающие достижению этой цели. Не забудьте обсудить это с кем-то из друзей или близких. Ниже составьте план достижения цели.

План достижения цели 5 \_\_\_\_\_

Старайтесь придерживаться намеченного плана. Через месяц занесите в карту достигнутые результаты. Когда вы избавитесь от этого «минуса», вычеркните его из списка и отпразднуйте маленькую победу над собой.

Достигнутые результаты по цели 5 \_\_\_\_\_

Теперь переходите к оставшимся «Целям». Составьте такой же план для каждой из них. Работайте над совершенствованием своих «Плюсов» и избавлением от «Минусов», и постепенно вы достигнете всех запланированных целей. (Записи в карте делаются аналогично.)

**Вопросы по теме занятия:**

1. Сохраните свои записи для будущих занятий.

2. Попробуйте убедить своих сверстников поработать по такому плану.

Информ-дайджест  
Факты в защиту жизни

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), общая смертность курящих превышает смертность некурящих на 30–80 %. Причем наиболее значительная разница приходится на возраст от 45 до 54 лет, т. е. наиболее ценный в отношении профессионального опыта и творческой активности.

Можно с уверенностью сказать, что каждая новая затяжка сигаретой сокращает человеческую жизнь по меньшей мере на один вдох, а каждая выкуренная сигарета – на 15 мин. «Кто эти минуты видел и кто их высчитал?» – иронизируют курильщики. Да, для отдельного человека это показать трудно, но в общей массе населения курящие живут значительно меньше, чем некурящие (табл.).

Сокращение жизни курильщиков в зависимости от числа ежедневно выкуриваемых сигарет и от возраста (по данным Института рака США).

Возраст	Сокращение жизни при ежедневном выкуривании следующего количества сигарет:			
	1–9	10–19	20–39	свыше 40
до 25	-4,6	-5,5	-6,2	-8,3
35	-4,5	-5,4	-6,0	-7,9
45	-4,1	-5,0	-5,6	-7,0
55	-3,5	-4,0	-4,4	-5,4
65	-2,8	-2,9	-3,1	-3,4

За счет каких заболеваний сокращается жизнь курящих людей? В докладе Главного хирурга США было отмечено, что для группы выкуривающих от 10 до 19 сигарет в день, коэффициент смертности на 70 % выше, чем для группы вообще некурящих. Для тех, кто выкуривает в день 40 сигарет и более, этот показатель на 120 % выше. Почти 1/2 этого «излишка» обусловлена коронарной недостаточностью, а 1/6 – раком легких. Об этих серьезных последствиях курения и пойдет наш дальнейший разговор.

Сейчас о вреде курения мы знаем довольно много. Появился даже новый термин: «болезни, связанные с курением». По данным ВОЗ, от этих болезней ежегодно погибает около 1 миллиона человек, в основном в относительно молодом и вполне трудоспособном возрасте.

Курение вызывает обывательство (склероз) сосудов и становится одним из важнейших факторов, повышающих риск инфаркта миокарда, инсульта, заболеваний артерий сердечной мышцы и мозга.

Неудивительно, что у курильщиков резко повышена частота заболеваний дыхательных путей – хронического бронхита и эмфиземы – болезненного расширения ткани легких. Эти болезни ежегодно убивают десятки тысяч и калечат еще большее число людей. Двойная атака на легкие – загрязненный воздух и табачного дыма, безусловно, объясняет все возрастающую частоту заболеваний дыхательных путей. Но главным виновником остается табак. Число случаев смерти от хронического бронхита и эмфиземы среди курящих в 5 раз больше, чем среди некурящих.

Курение и рак. Известному специалисту и исследователю по проблеме курения В. Н. Ягодинскому навсегда врезалось в память одно из занятий по курсу патологической анатомии, в медицинском институте. Тогда профессор показывал им на трупе легкие курильщика. Они были пепельно-серые, а местами как бы обуглившиеся, с вкраплениями настоящего угля.

Разрезая такие легкие, секционный нож страшно скрежетал, как будто бы наткался на камни, – это была склерозированная ткань бронхов и бронхиол.

– Так вот, – пояснил профессор, – если взять кусочек ткани из легких заядлого курильщика, приготовить из нее экстракт и втирать в уши кроликам, то скоро у них на коже появятся характерные для рака изменения – папилломы.

Можно поставить и прямой опыт: поместить мышей в банки и периодически наполнять их табачным дымом. У 90 % животных обязательно разовьется рак легких. Подобный же опыт можно повторить и с натуральным табачным дегтем, скапливающимся в мундштуке для сигарет.

Табачный деготь – скопище канцерогенных веществ. Если регулярно смазывать кожу животных табачным дегтем, то у 95 % из них вскоре образуются раковые опухоли. Поскольку табачный деготь попадает в дыхательные пути человека, естественно, что у значительной части курящих он также может вызвать злокачественный рост тканей. И действительно, как показывает статистика, 100 выкуривших сигарет равняется году работы с токсичными веществами, способными вызвать рак, а в течение года в легкие заядлого курильщика попадает около килограмма (!) табачного дегтя.

Первопричиной рака легких у курящих может являться наличие в табачном дегте одного из наиболее активных радиоэлементов – полония. О степени этой опасности можно судить по следующим данным: человек, выкуривающий в день пачку сигарет, получает дозу облучения в 3,5 раза больше дозы, принятой международным соглашением по защите от радиации.

Американский журналист Марк Уотерс в статье «Человек, составивший свой собственный некролог» дал непревзойденную по силе эмоционального воздействия исповедь мужчины, убитого табаком. Автор этой статьи курил много лет, не обращая внимания на запреты врачей и ухудшение самочувствия. Врач, к которому он выужден был в конце концов обратиться, установил диагноз: рак легкого. Не помогла и срочная хирургическая операция. За несколько дней до смерти журналист написал свою последнюю статью – собственный некролог, обличающий злостного врага человечества – табак. Страшно читать этот запоздалый вопль о помощи!

Действительно, существует яркий параллелизм между потреблением табака и раком легких. Рак легких, который в начале XX века по частоте был на последнем месте среди онкологических заболеваний, занял у мужчин второе место, уступая только раку желудка.

Медицинская комиссия в США, изучавшая вопрос о раке легкого, пришла к заключению, что лица, выкуривающие более 20 сигарет в день, заболевают раком легкого в 20 раз чаще, чем некурящие.

Итак, самой грозной расплатой за курение оказывается рак легких: 90 % всех установленных случаев этого заболевания приходится на долю курящих. Но опасность курения не ограничивается только злокачественным поражением органов дыхания. У хронических курильщиков уязвимыми для рака становятся, кроме легких, и другие органы и ткани. Курить трубку или сигару, как и дымить сигаретой, – значит повышать вероятность возникновения рака полости рта, глотки и гортани, особенно если курящий к тому же еще и потребляет алкоголь. Курение сигарет способствует развитию рака пищевода, поджелудочной железы и мочевого пузыря. Опухоли почек у курящих встречаются в 5 раз чаще, чем у некурящих. Не исключается и рак желудка как следствие курения. Курящий, постоянно заглатывая слюну и содержащиеся в ней продукты сгорания табака, вводит в желудок и канцерогенные вещества.

Рассматривая весь спектр раковых заболеваний и все, что известно о вызвавших их причинах, президент Американского онкологического общества заявил: «Изгоните курение, и вы предотвратите 15–20 % всех смертей от рака в нашей стране и во многих других странах».

Табак и сердце. Сердечно-сосудистые болезни играют ведущую роль в заболеваемости и смертности населения, особенно в экономически развитых странах. Причины их роста различны, но одним из важнейших факторов является курение, которое в связи с этим называют фактором

риска. Это значит, что риск заболеть и умереть от болезни сердца и сосудов (гипертония, стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт) выше, если человек курит.

Каким же образом табак может влиять на сердечно-сосудистую систему?

Никотин в первой фазе своего действия возбуждает сосудодвигательный и дыхательный центры, а во второй фазе, наоборот, угнетает их. Если прощупать пульс курящего человека, то можно заметить, что при первой затяжке происходит его замедление, а затем сердце начинает биться в учащенном ритме. Одновременно с этим происходит повышение артериального давления, что обусловлено сужением периферических сосудов. К этому следует добавить, что оксид углерода, поступающий из сигарет, повышает содержание холестерина в крови и вызывает развитие атеросклероза.

В целом курение оказывает неблагоприятное влияние на сердце: для курящего вероятность инфаркта миокарда вдвое выше, чем для некурящего.

При коронарной болезни страдает кровоснабжение сердца, а следовательно, доставка к нему кислорода снижается. Оксид углерода усугубляет ситуацию, так как препятствует переносу кислорода из крови в ткани. Таким образом, воздействие оксида углерода (а возможно, и вдыхание никотина) повышает вероятность инфаркта миокарда у лиц с коронарной недостаточностью. Систематическое поступление в организм оксида углерода способствует развитию атеросклероза, а также других поражений сосудов, в частности артерий ног.

### Занятие 7. Здоровье и выбор образа жизни (часть 2)

Материалы: шкалы здоровья.

Исследовательские задания:

1. В возрасте, когда школьники любят риск, курение им кажется интересным. Необходимо дать им понять, что они смогут распорядиться своей судьбой, только сделав выбор в пользу здоровья и отказавшись от вещей, которые могут помешать им в жизни.

2. Подойдите к доске и очертите мелом коленику «Здоровье». Скажите ученикам, что хотели бы поговорить на тему здоровья.

Пусть ученики сыграют роли подростков X, Y, Z – это поможет им при обсуждении материалов занятия. На основе шкалы здоровья можно вычертить график.

Болезнь может быть различной степени тяжести. Например, болезнь может быть легкой (простуда) или серьезной и тяжелой (например, аппендицит или инфаркт). Подобным же образом человек может ощущать себя не больным, но и не вполне здоровым, например с трудом преодолевая пешком расстояние в несколько сот метров до торгового центра. Он может также обладать крепким здоровьем, позволяющим ему проспать пять километров на велосипеде, или даже участвовать в марафонском забеге.

Больны мы или здоровы, до некоторой степени зависит от нас самих. От нас же в определенной мере зависит тяжесть состояния во время болезни и степень благополучия, когда мы здоровы. Мы вольны выбирать любой образ жизни: либо предаваться страстям, расплываясь за это здоровьем, либо укреплять и развивать смыслоразнообразные ориентиры личности.

Если человек ест здоровую пищу, занимается физическими упражнениями, полноценно отдыхает, он будет обладать очень крепким здоровьем. Если человек будет неправильно питаться, избегать физических нагрузок, мало отдыхать и курить, то его здоровье значительно пошатнется.

Курящие могут не быть больными, но их нельзя считать и вполне здоровыми. Принимая решение курить, человек определяет свое отношение к продолжительности жизни, к тому, насколько успешно он сможет заниматься любимым делом, будет ли он нравиться окружающим, и даже к тому, ложиться в больницу или нет.

Дайте описание трех человек. При помощи шкалы здоровья оцените состояние здоровья каждого из них (см. «Методический инструментарий»).

1. Подросток X делает физические упражнения, прекрасно справляется с личными проблемами и давлением со стороны тех, с кем общается, не курит.

2. Подросток Y занимается физкультурой от случая к случаю, нередко не в состоянии решить школьные проблемы, иногда курит на вечеринках.

3. Подросток Z спорт отвергает, нервничает, успокаивает себя, перехватив кусок другой какой-нибудь пищи, или выкуривал сигарету за сигаретой.

Если вы хотите достичь поставленных целей, для которых требуется нормальное или очень хорошее здоровье, вам следует забыть о курении, так как оно отразится на вашем здоровье.

Иначе говоря, невозможно сохранить крепкое здоровье и одновременно курить. Необходимо выбрать что-то одно. Чтобы принять правильное решение по поводу курения, нужно вначале подумать о тех задачах и целях в жизни, которые стоят перед вами, решить, что важнее, и лишь затем делать свой выбор в пользу или против курения.

Вопросы по теме занятия:

1. Что вам нравится и что не нравится в вашей жизни. Что вы не можете исправить? Каким способом вы можете это сделать? Почему вы не сделали этого до сих пор?

2. Что вам нравится и что не нравится в жизни людей, которые вас окружают? В чем вы не можете им помочь? А в чем можете? Каким способом вы можете это сделать? Почему вы не сделали этого до сих пор?

3. Что вам нравится и что не нравится в мире вообще? Что вы не можете изменить? А что можете? Каким способом вы можете это сделать? Почему вы не сделали этого до сих пор?

4. Сможете ли вы написать сочинение на тему: «Как я хотел бы изменить жизнь?», используя ответы на заданные вопросы?

Информ-дайджест

Курение и болезни

Приверженность курению приводит не только к перечисленным ранее болезням. Их список можно продолжить. К ним относятся следующие.

Гангрена ног. Психиатры Г. М. Энтин и Ю. Б. Тарнавский рассказывают о встречах двух школьных товарищей, которые не виделись несколько лет. При первой встрече один из товарищей был бодрым, хорошо выглядевшим для своих 40 лет мужчиной. А теперь это был сгорбленный, опирающийся на палочку и еле передвигающийся ноги, немощный пожилой человек.

– Я даже не посмел обратиться к нему с традиционным приветствием: «Как дела, старик?», ибо передо мной действительно был глубокий старик, – рассказывает один из товарищей.

– Когда я подошел к нему, он улыбнулся и, не дожидаясь вопроса, сказал:

– Как видишь, дела мои – табак: облитерирующий эндартерит. Еле хожу, а больше лежу в разных клиниках, на курортах лечусь, и все без толку. Гангрена начинается, и, вероятно, не обойтись без ампутации стопы. Вот такие дела...

– Но курить-то хоть сейчас бросил?

– Теперь-то уж, конечно, бросил, – не очень уверенно ответил больной.

И я вспоминаю, как еще в пятом классе он тайком от родителей и учителей курил в укромных местах. В старших классах нередко одолживал деньги на сигареты или выпрашивал их у прохожих.

– Неужели ты не выкурил за всю жизнь ни одной сигареты? – прервал он мои воспоминания.

– Нет, не выкурил. И жаль, что ты курила с малолетства, ведь твоя беда в основном и обусловлена многолетним курением.

– Я это знаю, мне давно говорили, что курить вредно, – еще когда болезнь была в самом зародыше: я уставал при беге или даже длительной ходьбе. Только после того как появились сильные боли в ногах, я обратился к хирургу. Тот сказал, что у меня на стопах плохо прощупывается пульс. Но курить не бросал до самого последнего времени, когда мне предложили ампутацию стопы. Да и то, если честно сказать, нет-нет да и выкурю сигарету... «Табак – дело», – заключил он поговоркой, которая очень точно характеризовала положение дел.

Облитерирующий эндартериит – поражение кровеносных сосудов нижних конечностей. Решающая роль в его возникновении принадлежит никотину. В народе такую патологию определяют как «ноги курильщика». Суть заболевания заключается в сужении и зарастании просвета артерий, нарушении питания тканей и их омертвлении (гангрена).

В начальной стадии болезнь проявляется такими неопределенными симптомами, как зябкость ног, побледнение кожи, чувство онемения в пальцах. Затем наступает так называемая перемежающаяся хромота, которая возникает из-за недостаточного кровоснабжения сосудов ног. Именно тогда уже четко определяется отсутствие биения пульса на артерии, которая проходит по тыльной поверхности стопы от передней части голеностопного сустава к большому пальцу. При поднятии ноги из-за плохого кровоснабжения кожа на стопе резко бледнеет, а при опускании становится синюшной, что свидетельствует о недостаточности венозного оттока.

Большинство хирургов утверждают, что главной причиной этого заболевания является никотин. Без прекращения курения лечение не дает никакого эффекта, а если бросить курить на ранней стадии заболевания, то можно надеяться на его благоприятный исход.

Попробуйте, открывая очередную пачку сигарет, задать себе вопрос: «Что я делаю? Зачем я собираюсь отравлять свой организм? Неужели я настолько безвольный, чтобы заведомо портить себе здоровье?». Может быть, размышления над этими вопросами помогут бросить курить и предотвратить развитие серьезных заболеваний, к которым относится и язва желудка.

Табак – дрособный яд. Для человека, пристрастившегося к табаку, выкурить сигарету – все равно что утолить жажду или пообедать. Зябдому курильщику обед покажется неполным, если после еды он не закурит. Хроническое отравление никотином вызывает расстройство деятельности вегетативной нервной системы, следствием чего является нарушение нормального функционирования желудочно-кишечного тракта.

Каждый раз после выкуренной сигареты в желудке возникают симптомы гастрита: уменьшается, а при определенной дозе, наоборот, резко возрастает двигательная активность желудка, тормозится образование желудочного сока, вследствие чего падает аппетит. Меняется и кислотность желудочного сока. Именно поэтому курильщики считают, что табак утоляет чувство голода.

Все эти гастритические явления влекут за собой спазматическое сокращение мышечных слоев стенки желудка, из-за чего пища в нем задерживается, возникают боли в животе, тошнота, а иногда и рвота. Курение, как правило, ведет к сужению кровеносных сосудов, нарушая кровоснабжение внутренних органов, создавая тем самым благоприятные условия для изъязвления слизистых оболочек желудка и двенадцатиперстной кишки. В большинстве случаев язвы этих органов возникают в связи с курением. В дальнейшем, с развитием язвенного процесса, курение приводит к задержке рубцевания язвы. У курильщиков язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки встречается в 2–3 раза чаще, чем у некурящих. Смертность от этих болезней у курильщиков в 4 раза выше, чем у некурящих.

Нарушения работы внутренних органов объясняются тем, что никотин, дым, частички табака во время курения вместе со слюной попадают в желудок и оказывают постоянное раздражающее действие на его нейросекреторную и моторную активность. Наш желудочно-

кишечный тракт привык к периодическому поступлению пищи, определенной ритмичности работы. Поступление табачного яда нарушает ритм деятельности желудочно-кишечного тракта. Кроме того, вместе с никотином в желудок поступают и канцерогенные вещества, нередко приводящие к появлению злокачественных опухолей.

Давно известна связь заболеваний печени с курением. Экспериментальные доказательства этой связи получены на кроликах. У животных, которых регулярно окуривали дымом, возникали изменения клеток печени, напоминающие картину цирроза (сморщивания) печени у человека. У курильщиков нередко (в 30–40 % случаев) регистрируется расстройство двигательной функции желчных путей, что приводит к застою желчи. Особенно сильно это проявляется при одновременном употреблении табаком и алкоголя.

Курение и потомство. Доказано влияние никотина на половые железы. Если самцу кролика вводить в организм никотин, то у него уменьшается размер яичек, происходят нарушения в половых клетках (сперматозоидах). Подобные же явления могут наблюдаться у длительно курящих мужчин, ощущающих преждевременное угасание половой функции.

По наблюдениям специалистов, не менее чем в 10 % случаев причиной половой бесплодия оказывается курение. Прекращение никотиновой интоксикации ведет к восстановлению половой функции.

Курильщицы, как правило, рано стареют, у них преждевременно наступает менопауза. Табак влияет и на течение беременности.

Влияние никотина на плод легко заметить, если проследить за его сердцебиением после курения матери. У будущего ребенка сразу же наступает учащение пульса. Естественно, что подобная же реакция может быть и в случае, если курят в присутствии беременной женщины.

Вредное воздействие никотина на плод обусловлено тем, что он уменьшает плацентарный кровоток и снижает поступление кислорода к тканям растущего организма. У курильщиц женщин выкидыши и мертворожденные дети наблюдаются в 2–3 раза чаще, чем у некурящих.

Способность никотина проникать через плаценту и переходить из крови матери в кровь плода дает право утверждать, что курящая мать еще до рождения своего ребенка отравляет его никотином. Отсюда самопроизвольные аборты, рождение мертвых детей, различные аномалии развития.

В результате специального обследования населения японским обществом санитарии и гигиены установлено, что дети отцов, выкуривающих пачку сигарет в день, в среднем весят на 125 г меньше, чем дети, отцы которых не курят. У курильщиц матерей новорожденные весят на 230 г меньше, чем у рожинок, незнакомок с сигаретой.

Девушки, рано начавшие курить, хуже развиваются физически, чаще болеют бронхитом, чем их некурящие сверстницы. Действие никотина на половую сферу чаще всего проявляется в нарушении менструаций.

Употребление табака женщинами всегда считалось признаком дурного тона и осуждалось. Так, у А. С. Пушкина есть обращение к красавице, которая нюхала табак:

Ты любишь обонять не утренний цветок,  
А вредную траву зеленую,  
Искусством превращенну  
В пушистый порошок!

А что бы написал поэт по отношению к курильщицам – неизвестно, ибо в его времена женщины не курили, а только нюхали табак. Курение среди русских женщин началось только во второй половине XIX века. Но до 70-х гг. XX века курильщиц женщин в России было очень мало.

### Занятие-практикум 8. Как бросить курить?

*Цель:* показать возможный путь прекращения курения.

*Материалы:* два фрагмента по теме «Подростковое курение». Учащиеся могут изготовить плакаты, чтобы ситуация выглядела реалистично.

*Исследовательские задания:*

1. Сравните фрагменты по проблеме подросткового курения. Встаньте на позиции Маши, ее родителей, Сережи.

2. Проанализируйте чувства, возникшие при чтении фрагментов.

*Информационные материалы.*

Учащиеся должны научиться вести себя с курящими. Они должны обсудить дисциплину родителей в вопросах курения и линию поведения в конфликтных ситуациях. Чем ближе знакомство школьников с подобными ситуациями, тем легче они будут с ними справляться. Изготовьте достаточное количество экземпляров фрагмента о семье Кузнецовых.

Разделите класс на две группы, одной предложите прочесть фрагмент 1, второй – фрагмент 2. В каждой группе выберите участников ролевой игры. Попросите их закончить диалоги. Проиграв оба эпизода, обсудите их концовку. Попросите учащихся предложить другие, благоприятные финалы. Спросите, не считают ли они, что Кузнецовы относятся к проблемам Маши чересчур спокойно, и что конфликтная линия поведения Сережи приведет к тому, что курящие оставят свою привычку?

*Прочитайте фрагменты ситуаций.*

*Фрагмент 1*

*Действующие лица.* Отец и мать Кузнецовы, Маша и ее брат Вова.

*Место действия.* Кухня в доме Кузнецовых. Маша ждет, когда за ней заедут ее друзья.

*Мама (сердито).* Никуда ты не пойдешь.

*Маша.* Ну, мама. Ну как ты так можешь. Ну, пожалуйста! Они вот-вот подъедут.

*Мама.* Я не хочу, чтобы ты с ними общалась. Это мое последнее слово.

*Маша.* Значит так, да? Ты хочешь выставить меня полной идиоткой перед моими друзьями. Только я нашла себе нормальную компанию, где мне рады, как говоришь, что мне нельзя больше с ними встречаться.

*Мама.* С тех пор как ты нашла этих «нормальных» друзей, ты забросила учебу и начала курить. Я просто не узнаю свою бывшую круглую отличницу!

*Маша.* Ты тоже когда-то курила.

*Мама.* Но ты же помнишь, как ты и твои братья настаивали, чтобы я бросила! Чего мне это стоило!

*Вова.* Знаешь, мама права.

*Маша.* Кто б говорил! Что это торчал у Виктории вчера после уроков из рта, макаронина?

*Вова.* Только не впутывай сюда Викторню. Ты ревнуешь, вот и злишься.

*Маша.* Больно надо. (Имитирует зажигание сигареты.)

*Вова.* А ты помнишь, что вычитал Сережа? Каждая сигарета вычеркивает 8 минут жизни.

*Маша.* Отстань, а?

*Мама.* Ну хватит!

(Раздается стук в дверь. Маша бежит в свою комнату. Мать открывает дверь. Входит отец.)

*Мама.* Почему ты стучишь?

*Отец.* Я был не уверен, мой ли это дом – что-то уж слишком шумно.

(Маша выглядывает из своей комнаты, видит отца и бросается к нему на шею.)

*Маша.* Папочка, я так рада тебя видеть. Может, ты заставишь маму передумать.

*Отец.* Это не просто, не просто. Ты же знаешь, наша мама – юрист. А в чем, собственно, дело?

*Вова.* Понимаешь, у Маши развился типичный синдром курильщика: низкая самооценка, отсутствие целей и компания друзей с теми же взглядами. Мамочка решила положить этому решительный конец.

*Маша.* Очень смешно!

*Придумайте окончание.*

*Фрагмент 2*

*Действующие лица.* Петя, Коля, Саша, педагог (Сергей Иванович) и Юра Старостин, недавно пересехавший вместе со своей семьей в новый город.

*Место действия.* Компьютерный клуб, после уроков.

*Педагог.* Попрошу внимания. Я хочу представить вам Юру. Он будет учиться в нашей школе и хочет стать членом нашего клуба. Будьте гостеприимны, покажите ему наши компьютеры. А сейчас я должен идти. Увидимся завтра.

*Петя, Коля, Саша.* Привет.

*Саша.* Добро пожаловать в клуб хакеров нашего педагога Сергея Ивановича.

(Петя достает пачку сигарет и угощает Колю и Сашу. Каждый берет по сигарете.)

*Коля.* Сергей Иванович бы расвирипел, если б увидел. Считает, что дым пачкает диски.

*Юра.* Не говоря уже о ваших легких.

*Петя.* О здоровье, что ли, заботишься?

*Коля.* Может, скажешь, что там, откуда ты явился, ребятки не курят?

*Юра.* Отговаривать я вас не буду, хотите травиться – травитесь, но я вашим дымом дышать не намерен. Я имею право дышать чистым воздухом!

*Петя (иронически).* Ну уж извини, что осмеливаемся еще дышать.

*Юра (серьезно).* С трудом, как я полагаю.

(Петя имитирует закуривание.)

*Коля.* Сдается мне, что это не лучший способ знакомиться.

*Саша.* Слушай, Юра, может, тебе нет смысла к нам соваться, если мы тебя так сильно раздражаем?

(Саша имитирует закуривание.)

*Придумайте окончание.*

*Вопросы по теме занятия:*

1. Как вы думаете, были ли во фрагментах попытки манипуляции?
2. В чем они выражались?
3. Какую программу избавления от курения вы можете предложить участникам ситуаций?

*Информ-дайджест*

*Юрий Горный советует*

Известный психолог с феноменальными способностями Юрий Горный предлагает свой вариант избавления от курения и переедания.

Начнем с того, что поведение человека в большей степени, чем мы это себе представляем, автоматизировано. Привычки, стереотипные действия играют огромную роль. А после того как стереотип действия приобретет, он начинает жить своей жизнью и переходит из сферы сознания в сферу подсознательную. В том случае, когда поведенческие стереотипы не противоречат представлениям сознания о том, что хорошо и что плохо, – конфликта нет. Ну а когда бессознательный стереотип начинает оцениваться как вредный, нежелательный, он начинает выступать как «паразитарная воля». Иначе говоря, человек обнаруживает в себе как

бы «чужую волю». Эта воля действует как инородное тело, она слеза, на нее не действуют ни убеждения, ни разумные доводы.

Избавляясь от вредной привычки, важно твердо усвоить, что волевое ее подавление, постоянная борьба с самим собой малоэффективны. Кроме того, такая борьба, как правило, сопровождается чрезмерной возбудимостью, раздражительностью, часто переходящими в невроз.

Итак, с чего мы начинаем? Прежде всего необходимо осознать и четко сформулировать, почему вы хотите избавиться от ненужной привычки. Лучше всего для этого в спокойной обстановке составить список ваших мотивов. Например, если вы хотите избавиться от курения или передания, ваш мотив – сохранение здоровья. Поэтому начните с составления списка причин, способствующих сохранению вредной привычки, и продумайте, чем их можно заменить. Например, если вы курите, подумайте о том, как еще можно снять нервное возбуждение, неуверенность в себе. Может быть, курение возможно заменить жевательной резинкой, сосанием леденцов и т. д. И уже после того как вы решили для себя, что главное в вашем стремлении избавиться от вредной привычки, можно приступать к самовнушению, к самогипнозу.

Достигнув состояния глубокого расслабления, старайтесь как можно ярче представить себе ваше самочувствие после избавления от вредной привычки. Например, вы стремитесь избавиться от лишнего веса. Постарайтесь мысленно увидеть, как вы легко и непринужденно идете по улице, как легко и приятно вам дышится, как на вас чаще обращают внимание окружающие, провожая вас восхищенным взглядом, постарайтесь увидеть себя стройным и гибким, без жировых отложений; постарайтесь вообразить четко и ясно, как вы садитесь за стол, съедаете очень небольшое количество пищи и после этого испытываете необыкновенную сытость. Постарайтесь «увидеть», как вы пьете чай, не положив в чашку сахара, ощущая приятный, не испорченный посторонней примесью вкус напитка. При проведении самогипноза (самовнушения) старайтесь максимально использовать свое воображение и максимально наглядно представлять все выгоды в случае успеха.

Ни в коем случае нельзя заниматься самобичеванием и самоуничижением. Не надо «на смерть» бороться с вредной привычкой: если вы испытываете сильную потребность в сигарете – выкурите ее, в принятии пищи – можно немного поесть. Не реже двух раз в день проводите сеансы самогипноза, при этом максимально «включая» собственное воображение. Делая это регулярно, вы скоро обнаружите, что вредная привычка «угасает». (Например, если вы курите, то обнаружите, что сократилось количество потребляемых сигарет.)

Помимо самовнушения можно использовать еще один прием: решите для себя, что всякий раз, когда вам захочется есть или курить, вы сделаете это, выполнив определенный ритуал. Положим, перед тем как что-нибудь съесть, вы сделаете десять глубоких вдохов и выдохов, сосредоточившись на самом процессе, на том, как воздух входит в легкие и затем их покидает. В качестве ритуального действия можно выбрать отжимания с помощью ручного экспандера: вы можете решить для себя, что каждый раз, когда захочется есть, вы предварительно 15 раз отожмете экспандер либо сделаете другое физическое упражнение, выполнив его максимально сосредоточившись. После выполнения этого ритуала вы решаете – принимать пищу или нет, вытаскивать из пачки сигарету или отложить это «на потом». Ритуал в данном случае является заменителем паразитарного влечения, ослабляет его, гасит, снижает порочную страсть. При проведении такой психотерапии в комплексе с гимнастикой мы гарантируем вам успех. Ваше искреннее желание и наши советы дадут вам необходимую уверенность в том, что ваше здоровье – в ваших руках.

## Занятие 9. Психология влияния группы

*Цель:* помочь учащимся осознать силу влияния подростковой среды при формировании привычки курения.

*Основные понятия:* подростковая среда, формирование привычки, конформизм, уступчивость, повиновение, одобрение, внушаемость.

*Материалы:* текст инструкции, сигареты (или их имитация).

*Исследовательские задания:*

1. Проанализируйте результаты теста «Вы и табак».

2. Предложите его близким людям и сверстникам.

*Информационные материалы.*

Ролевая игра «Влияние сверстников»

Разделите класс на две команды. Выберите капитанов и попросите капитана одной из команд покинуть класс, снабдив его следующей инструкцией: «Когда вы вновь войдете в класс, представьте себе, что находитесь на вечеринке с друзьями. У вас с собой пачка сигарет, хотя вы и подумываете о том, чтобы бросить курить. Попытайтесь закурить, когда вернетесь в класс».

После того как выбранный капитан покинет класс, сообщите его команде, что действие происходит на вечеринке; все собравшиеся – завдлые курильщики, которые должны приложить максимум усилий и не дать капитану «отколотиться» от их компании. Задача же второй команды – послать представителей на вечеринку. Они некурящие и должны постараться убедить капитана не курить.

Учитель делит доску на две колонки – «за» и «против». Какой из списков окажется больше? Какой убедительнее? Почему? Затем обсудите вопрос о влиянии сверстников и почему так важно быть готовым противостоять такому влиянию. Всем классом обдумайте различные способы отказа от предложенных друзьями сигарет. Выпишите те варианты ответов на доску, которые, по мнению всего класса, наиболее эффективны.

Разделите оставшихся учащихся-зрителей на две группы. Первая группа записывает все услышанные аргументы в пользу курения, вторая – против него.

Психология – это наука о поведении, умственных процессах, мыслях, чувствах и переживаниях человека. Почему и как все происходит, чем все вызвано и с чем взаимосвязано – вот основные вопросы, которые задает себе психолог. Разделов и отраслей психологии много, но один из самых интересных, интригующих, не оставляющих равнодушными никого – социальная психология.

Как люди думают друг о друге и влияют друг на друга, как они относятся друг к другу – на эти вопросы каждый из нас ежедневно дает ответ. Поэтому можно смело утверждать, что в мире насчитывается 6 млрд. социальных психологов. Именно в исследовании и объяснении того, как устанавливаются и осуществляются связи между людьми в группе и между группами в обществе, состоит задача социальной психологии.

Мы часто замечаем, что:

- испытываем на себе влияние других людей, изменяем свое поведение, подражая им;
- изменяем свои вкусы и желания под влиянием моды;
- уступаем давлению других, отказываясь от своей позиции;
- следуем за другими, учитываем их мнение при принятии решений, хотя внутренне этому и сопротивляемся.

Одним словом, ведем себя не так, как вели бы себя наедине с собой. Психологи называют это явление конформизмом (т. е. изменением поведения или убеждений в результате реального или воображаемого давления группы).

Есть две разновидности конформизма. Когда мы ведем себя в соответствии с принятыми условностями, но в душе не соглашаемся с тем, что делаем, то проявляем уступчивость. Если же

мы уступаем для того, чтобы заслужить поощрение или избежать наказания, то это называется повиновением – это внешний конформизм. А иногда мы искренне верим в то, что делать что-либо нас вынуждает группа. Мы можем присоединиться к миллионам людей, пьющим молоко, так как уверены, что молоко полезно. Или закурить сигарету, так как видим курящими наших кумиров и сверстников, полагающих, что сигарета успокаивает и придает привлекательность. Здесь мы проявляем одобрение – внутренний конформизм.

Психологи задались вопросом: почему, как такое происходит и с чем взаимосвязано?

Прежде всего они провели эксперимент по определению внушаемости человека. Почему звонок одного человека заставляет зевать других? Почему нас охватывает всеобщая внушаемость, когда мы склонны верить в самое невероятное и изменять свое поведение под влиянием слухов и сообщений средств массовой информации. Причины здесь следующие:

- возраст (дети и старики легко внушаемы);
- пол (девочки и женщины легче поддаются внушению);
- состояние здоровья (больные люди или желающие выздороветь нередко принимают обыкновенную нейтральную таблетку-пустышку за сильное и эффективное лекарство);
- уровень информированности или общий уровень образования (чем он ниже, тем выше внушаемость);
- нахождение в группе, под давлением которой человек черное может называть белым, а горькое – сладким.

Последняя причина, пожалуй, основная.

Психологи провели сотни экспериментов, в которых обнаружили, как человек под влиянием давления группы легко присоединяется к большинству.

Сходные результаты были получены и при изучении подчинения. Оказалось, что человек может изменить свои установки, игнорировать призывы совести, если от авторитетного лица поступает приказание.

Чем же вызывается подчинение? Подчинение человека может быть вызвано следующими причинами:

- близостью и привлекательностью авторитета;
- наличием группы. В группе человек склонен принимать более рискованные решения;
- нечеткими (слабыми) внутренними установками, мелкими уступками. По отдельности каждое уклонение от работы или сделка с совестью выглядят достаточно безобидно, но переход к большому злу творится мелкими шагами, без сознательного намерения творить зло;
- даже хорошие люди иногда поступают плохо. Наше поведение слишком сильно зависит от окружения, и мы не всегда можем совладать с собой;
- размером группы и ее сплоченностью;
- стремлением людей соответствовать норме: «Делай как все, и люди будут хорошо к тебе отзываться и принимать тебя».

Как же противостоять влиянию авторитета, манипулированию значимым другим, групповому давлению?

На эти вопросы психологи и педагоги отвечают достаточно убедительно. Основной же эффективной стратегией является формирование уверенности в себе.

Наиболее убедительно причину неуверенности в себе показали психологи А. Бандура (позиция обучения на моделях) и М. Селигман (теория «выученной беспомощности»).

Так, в первом подходе репертуар навыков уверенного или неуверенного поведения возникает как результат подражания-копирования ребенком тех стереотипов поведения, которые он имеет возможность наблюдать. При другом же подходе «выученная беспомощность» и ее возникновение объясняются преимущественно как недостаток веры в эффективность собственных действий. Негативные оценки, критика, неуспех порождают переживания, сомнения, тревогу у

твоей, и одним из способов повышения самоэффективности являются замещающие действия стойкой или курение.

Вопросы по теме занятия:

1. Как меняется поведение человека в группе?
2. Что такое конформизм?
3. Какие разновидности конформизма вы можете назвать?
4. Кто больше поддается внушению?
5. Чем вызывается подчинение?

#### Информ-дайджест

Многие исследователи пытаются ответить на вопрос «Как удержать молодых людей от курения?». Насколько вы согласны с их мнением?

Лучше всего вообще не допускать, чтобы подростки начинали курить. Целью многих исследований был поиск наиболее эффективных способов, которые вообще удерживали бы этих людей от первой сигареты и могли бы помочь им бросить курить в самом начале. Мы ценим некоторые из наиболее важных рекомендаций для подростков, которые активно ились в антитабачную пропаганду среди сверстников.

Пропаганда против курения должна избегать тактики прямого запугивания, с помощью которой подростки стараются отвлечь от вредной привычки. Конечно, необходимо указывать на факты, такие как связь между курением и вероятностью получить рак легких, риск возникновения болезней сердечно-сосудистой системы, опасность курения во время беременности или при использовании принимаемых внутрь контрацептивных препаратов. Однако лучший эффект обычно имеет умеренное высказывание опасений относительно последствий курения. А запугивание приводит к отрицанию подростками причиняемого курением вреда и отказу от курения. Негативно относящиеся к курению подростки достигают большего успеха в антитабачной пропаганде, чем занимающие по отношению к ней нейтральную позицию.

Главный мотив убеждения должен быть позитивным. Программа должна вызывать у подростков, их самолюбие и уверенность в себе, чувству гордости за свои достижения. Надо поощрять их стремление контролировать собственное поведение и не винить вину за свои привычки на других. Весьма эффективная тактика – внушать подросткам, что престижно поддерживать хорошую физическую форму.

Подросткам следует сообщать все факты с максимальной честностью. Программа должна избегать полуправды, способствующей возникновению барьера недоверия. Даже когда подростки узнают о тех опасностях, которые несет с собой курение, это не отвратит их от столь привычки, ибо они уверены, что именно их все страшные болезни непременно уйдут стороной. Знакомление молодых людей с наглядными фактами нанесенного курением вреда не всегда меняет поведение подростков, но обычно делает их значительно более осознанными и способствует изменению отношения к курению.

Необходимо помнить, что лидеры молодежных групп и сами подростки могут проводить у подростков курения более эффективно, чем взрослые. В американской Центральной школе в Грейт-Фоллс, штат Монтана, обществом по борьбе с раком была проведена кампания против курения с привлечением подростков и лидеров. Когда ее мероприятия завершились, изменился культурный климат в школе. Эта кампания показала, что настроения в пользу курения сменились настроениями против него, а большинство учащихся дали слово бросить курить. Некурящие психологически и физиологически страдают от загрязнения воздуха табачным дымом, поэтому школьная администрация вправе ограничить курение в школе. Даже некурящие ученики считают, что специальные места для курения все-таки должны быть отведены, поскольку решение курить или не курить – это личное дело каждого и давление школы здесь недопустимо.

Работа по антиникотиновому воспитанию должна начинаться с самого раннего возраста и продолжаться в течение ряда лет. Возобновляемая время от времени работа бывает эффективнее одноразовой шумной кампании.

В США 10 % детей становятся постоянными курильщиками к 12 годам. Закон об образовании в штате Нью-Йорк гребует введения в школьную программу предметов, рассказывающих о вреде курения, после восьмого класса. Это слишком поздно. Лучше было бы начинать антиникотиновую пропаганду в школе с четвертого или пятого класса.

Учащимся необходимо помогать в выявлении и анализе внутренних скрытых эмоциональных или социальных причин курения. Помощь нужна также в обретении навыков реального решения личных проблем, чтобы избавиться от потребности в курении как иллюзорном средстве «облегчения жизни».

Ни один из методов, направленных против курения подростков, нельзя считать эффективным. Антиникотиновые программы для подростков частично могут быть успешными и влиять на изменение поведения уже курящих молодых людей. В качестве примера можно привести Центр Джона Холчинса (США) для матерей-подростков, где достигнуты большие успехи в снижении количества курящих беременных несовершеннолетних девушек. Количество курящих в возрастной группе 12–17 лет с 1974 года снизилось на 57 %. Пропаганду против курения следует начинать с младших классов начальной школы, еще до того как дети обычно начинают курить, что позволит значительно снизить количество приобщившихся к этой дурной привычке.

Ответы к тесту «Вы и табак»

1. То, что у вас с табаком возможен взаимный и затяжной роман, – это факт. К «этому делу» вы, похоже, серьезно предрасположены. Так что будьте бдительны. Сигаретный дым вас может соблазнить.

2–3. К хорошим сигаретам у вас отношение уважительное, хотя вы и держитесь друг от друга на расстоянии. Отложите эту тагу на дальнюю перспективу. Это даст вам возможность не втянуться в курение.

4. Сигарета после вкусного обеда или за компанию – и этим вы ограничиваетесь. Но помните: все заеды курильщики начинали именно с этого.

5. Вам повезло – сигаретный дым вы на дух не переносите. Но сколько вокруг вас курящих людей; вам с ними общаться тяжело. Попробуйте их отучить от курения. Создавайте для них положительные стимулы – чаще хвалите в те моменты, когда они без сигареты; вовлекайте их в совместные интересные дела, заинтересуйте здоровым образом жизни, спортом, туризмом и т. п.)

#### Занятие 10. Кампания «Нет – курению!»

**Цель:** убедить учащихся в необходимости изучения отношения общества к здоровью и курению.

**Основные понятия:** отношение к здоровью, отношение к курению.

**Материалы:** фломастеры, ватман.

**Исследовательские задания:**

1. Организуйте кампанию «Нет – курению!».

2. Дополните занятия, изображенные на рис. 13, придумав к ним рекламу и текст.

Участие школьников в организации этого мероприятия поможет им применить на практике полученные знания, укрепиться в своем негативном отношении к курению и даст им чувство удовлетворения от сознания того, что они помогли своим друзьям, родным и близким отказаться от курения или бросить курить.

Можете предложить следующие виды работы:

- Организация «клиники» по борьбе с курением, в которой подростки могут получить консультацию, совет, ответы на любые вопросы, связанные с курением.

- Создание программы «Опека над курильщиками», в рамках которой учащиеся в индивидуальном порядке будут помогать курильщикам отказаться от пагубного пристрастия.

- Организация общешкольной кампании (школьное радио, видео, футболки с надписями, информационные бюллетени, значки).

- Конкурс на лучший антиникотиновый лозунг. Постановка мюзикла или пьесы в актовом зале школы.

- Демонстрация научных экспериментов на тему курения.

- «Цех здоровья», где учащиеся могли бы получить консультации по вопросам поддержания здоровья, здорового питания, записаться в специальные группы для занятий спортом и т. д.

- «Холл для некурящих».

- План освещения кампании в местных газетах и передачах телевидения.

Общими усилиями наметьте мероприятия для осуществления кампании «Нет – курению!». Возможности здесь для вас и ваших учеников безграничны.

#### Тренинг здорового образа жизни

##### Первое занятие

**Цель занятия:** развитие готовности к принятию и отстаиванию принципов здорового образа жизни.

**Содержание тренинга.**

I. «Веселые животные»

Участники группы двигаются под музыку по кругу, изображая по сигналу ведущего, а затем каждого члена группы какое-либо животное.

II. «Я – старший»

Каждый член группы должен представить, что у него есть младший брат или сестра. Он (она) должен (должна) поучить его (ее), как вести себя с ребятами во дворе, чтобы играть дружно, без ссор, как уметь отстаивать себя. Что он (она) скажет ему (ей), прежде чем они отправятся во двор. Ученики рассказывают, какие трудности могут их поджидать и как их надо преодолеть.

III. «Полет в космос»

Ведущий сообщает участникам группы перечень признаков здорового образа жизни.

Эта игра проходит по подгруппам, каждая из которых разрабатывает свои проекты полета в космос и посещения планет. Все это фиксируется на ватмане. На каждой планете члены группы рассказывают о здоровом образе жизни, который необходим землянам, об особенностях земной экологии.

Затем вся группа создает сводный проект и общий плакат.

IV. «Конкурс»

Это завершающее упражнение, в котором каждому участнику члену группы по очереди предоставляется возможность сделать как можно больше рекомендаций по здоровому образу жизни. Участники садятся в круг. Каждый дает одну рекомендацию по очереди. Если кто-то не может это сделать, то выбывает, и так до тех пор, пока не выявится победитель.

##### Второе занятие

**Цель:** научиться снимать эмоциональное напряжение.

**Содержание тренинга.**

I. «Зеркало»

Все члены группы становятся в круг. Каждый участник показывает, как он радуется и сердится, а вся группа за ним повторяет. «Я радуюсь вот так...», «Я сержусь вот так...».



## II. «Новое и хорошее в моей жизни сегодня»

Участники сидят парами и держатся за руки. Говорящий кладет свои руки на руки слушающего. Тот, кто слушает, делает это молча и смотрит взглядом, полным внимания и поддержки. Ведущий следит за тем, чтобы у каждого было не менее 10 минут на рассказ.

## III. «План школьного вечера»

Группа разбивается на подгруппы, каждая из которых должна придумать такие мероприятия для школьного вечера, чтобы отдыхающие могли почувствовать себя расслабленными, лучше узнать друг друга. Планом должны быть предусмотрены: музыка, танцы, игра, порядок рассаживания гостей за столом, освежающие напитки, сладости, денежные расходы (способы личного зарабатывания денег для вечера) и т. д. Важно обсудить отношение к курению на вечере.

## III. «Исполнение желания»

Каждый член группы рисует на листе бумаги цветными карандашами цветик-семицветик, на каждом лепестке пишет свое желание. Листы с рисунками прикрепляются к доске, все рассматривают рисунки, читают желания. Затем группа рисует на ватмане общий большой цветок, на котором все пишут желания группы. В заключение ведущий зачитывает желания группы.

## Третье занятие

**Цель:** приобретение умения отстаивать свою позицию по отношению к курению путем отказа.

### Содержание тренинга.

#### I. «Интервью»

Все члены группы садятся в круг. Ведущий предлагает им рассчитаться на первый-второй. Первые – это журналисты. Их задача – выяснить наиболее полную картину отношения к курению и умения отказываться у большего числа людей. Вторые – люди, у которых журналисты берут интервью. Затем происходит обмен ролями. После завершения интервью члены группы рассаживаются по кругу и обсуждают полученную информацию с позиций интервьюируемых и журналистов.

#### II. «С чего начать»

Ведущий приводит общие принципы составления плана избавления от вредной привычки.

Каждый участник группы понял, как важно научиться умению сопротивляться предложениям закурить, совершенствовать его, не обращать внимания на возможные насмешки, а также помогать избавиться от этой вредной привычки тем, кто уже не может это сделать. Для этого надо не только поставить цель, но и наметить сроки. Это испытанный способ перейти от разговоров сразу к делу. Всем членам группы предлагается сформулировать письменно свой ближайший шаг, учитывая при этом, что любая работа требует больше времени, чем это кажется на первый взгляд.

#### III. «Придумайте стимул»

Бывает так, что человек принимает замечательные решения, составляет план, но не достигает цели. Важно придумать для себя стимул, который будет активизировать действия. Подумайте о своей цели. Составьте таблицу и укажите в первой колонке все трудности, связанные с достижением цели, а во второй – все плюсы, связанные с успешным решением поставленной цели.

Объединитесь по два-три человека и посоветуйте друг другу, как лучше и эффективнее стимулировать себя, побуждая к достижению цели. Особенно важно определить, как побуждать себя к отказу от вредной привычки.

## IV. «Заключительное слово»

Члены группы становятся в круг, держась за руки. Каждый по очереди говорит: «Сегодня я понял, как важно отказаться от курения, как важно отстаивать свою позицию, и это проявляется в том, что я...».

## Четвертое занятие

**Цель:** научиться вести дискуссию, познавая свои личностные особенности, свои сильные и слабые стороны.

### Содержание тренинга.

#### I. «Умение убеждать»

Ведущему необходимо сформулировать правила дискуссии.

Всем членам группы раздаются бланки «12 способов склонить собеседника к своей точке зрения». Каждый участник отмечает, какие способы он использует успешнее, какие менее успешно, какими способами воздействуют на него окружающие, чтобы склонить на свою сторону.

Бланк «12 способов склонить собеседника к своей точке зрения» включает следующие пункты:

1. Единственный способ одержать верх в споре – это уклониться от него.
2. Проявляйте уважение к мнению вашего собеседника. Никогда не говорите человеку, что он не прав.
3. Если вы не правы, признайте это быстро и решительно.
4. С самого начала придерживайтесь дружеского тона.
5. Заставьте собеседника сразу же ответить вам «да», т. е. начните свои рассуждения с вопроса, по которому у вас нет расхождений.
6. Пусть большую часть времени говорит ваш собеседник.
7. Пусть собеседник считает, что данная мысль принадлежит ему.
8. Искренне старайтесь смотреть на вещи глазами другого.
9. Относитесь сочувственно к мыслям и желаниям других.
10. Доверяйте собеседнику, учитывайте его лучшие качества. Взывайте к благородным мотивам.
11. Драматизируйте свои идеи, подавайте их эффектно.
12. Бросайте вызов, задевайте за живое.

#### II. «Убеждение»

Члены группы по очереди беседуют друг с другом в течение времени, определенного ведущим. Группа наблюдает, отмечая удачные способы ведения беседы. Беседа проходит как ролевая игра. Перед ней членам группы раздают карточки, на которых написано название роли: должностник, младшая сестра, отец, курильщик со стажем, парень на дискотеке, девушка-отличница, бомж и т. д.

Каждому в соответствии со своей ролью необходимо высказаться по поводу курения и здорового образа жизни. Группа определяет, кому удалось успешнее реализовать эту идею, пользуясь двенадцатью способами.

## Пятое занятие

**Цель:** формирование умений планирования и достижения цели.

### Содержание тренинга.

#### I. «Цветок»

Все члены группы садятся в круг. Каждый участник говорит по очереди: «Я подарю группе цветок. Это – ... Этот цветок – ... и т. д.». Далее дается свободное описание цветка.

## II. «Выберите главное»

На свете существует множество возможностей заполнить время определенными делами. Обсудите афоризм А. Моруа «... ибо что такое наша жизнь, если не время?».

## III. «Как вы относитесь к хронофагам?»

Хронофагами называют на греческий манер пожирателей времени. Они способны растащить ваш день по минутам. А. Моруа писал: «Чаще всего это человек, который, не имея серьезных занятий и не зная, что делать с собственным временем, принимается пожирать ваше. Он добивается совершенно бесполезного свидания и, если кто-то имеет несчастье не отказать, злоупотребляет им до тех пор, пока раздражение хозяина не возьмет верх над вежливостью».

Группе предлагается обсудить связь хронофагии и курения.

## IV. «Скажите себе "нет"»

Обсудите в группе утверждение: «Хорошие ребята, которые не отказывают ни в чем ни себе, ни другим, удобны, но не вызывают уважения».

## V. «Скажите другим "нет"»

Члены группы работают парами. Один участник предлагает что-либо второму, второй уверенно отказывается, повторяя «нет». Несколько раз в список предложений включается и предложение закурить.

Затем проводится обсуждение исполнения ролей предлагающего и отказывающегося.

## VI. «Заключительное слово»

Члены группы становятся в круг, держась за руки. Каждый произносит: «Я знаю, что в жизни есть успех, и он зависит от...».

## Литература

- Александров, А. А.* Профилактика курения: роль и место психолога / А. А. Александров, В. Ю. Александрова // Вопросы психологии. – 1999. – № 4. – С. 35–42.
- Бойко, А. Ф.* Как бросить курить / А. Ф. Бойко. – М., 2003.
- Карпов, А. М.* Самозащита от курения: образовательно-воспитательные основы профилактики и психотерапии курения / А. М. Карпов, Г. З. Шакирзянов. – Казань, 2001.
- Макара-Студинска, М.* Психологические аспекты никотиновой болезни / М. Макара-Студинска // Психология. – 2002. – № 2. – С. 75–85.
- Попов, С. В.* Валеология в школе и дома (о физическом благополучии школьников) / С. В. Попов. – СПб., 1998.
- Райс, Ф.* Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. – СПб., 2000.
- Сизанов, А. Н.* Ваш психологический портрет / А. Н. Сизанов. – М., 1998.
- Сизанов, А. Н.* Безопасное и ответственное поведение / А. Н. Сизанов, В. М. Быкова, И. Н. Пехлова, Е. С. Смирнова. – Минск, 1998.
- Сизанов, А. Н.* Психолого-педагогические принципы и интерактивные методики обучения здоровому образу жизни / А. Н. Сизанов, В. А. Хриптович // Здоровый лад жизни. – 2001. – № 3. – С. 4–8.
- Сизанов, А. Н.* Тесты и психологические игры. Ваш психологический портрет / А. Н. Сизанов. – М.; Минск, 2002.
- Сизанов, А. Н.* Жизнь без табака / А. Н. Сизанов, Н. Н. Поплавский, В. А. Хриптович. – Минск, 2004.
- Сирота, Н. А.* Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике / Н. А. Сирота [и др.]. – М., 2001.
- Ситуация, связанная с курением табака в России. Пассивное курение. Лечение табачной зависимости / Материалы конференции, посвященной Всемирному Дню без табачного дыма – 31 мая 2001 года (7–8 июня). – М., 2001.
- Фернхем, А.* Личность и социальное поведение / А. Фернхем, И. Хейвен. – СПб., 2001.
- Хомик, В. С.* Программа предупреждения вредных привычек у школьников США / В. С. Хомик // Вопросы психологии. – 1989. – № 1. – С. 148–155.
- Хриптович, В. А.* Мотивационные аспекты курения / В. А. Хриптович, М. А. Валитов // Л. С. Выготский и современная культурно-историческая психология: материалы междунар. научн. конф. / редкол.: Д. Г. Лин [и др.]. – Гомель, 2001. – С. 91–93.
- Хриптович, В. А.* Проективная методика «Мое письмо к курящему подростку» в психопрофилактической работе психолога / В. А. Хриптович // Развитие психологии в Беларуси: история и современность: сб. ст. Респ. научн. конф.: в 2 ч. / отв. ред. Л. А. Кандыбович. – Минск, 2001. – Ч. 2. – С. 187–192.
- Хриптович, В. А.* Психолого-педагогические основы обучения школьников здоровому образу жизни / В. А. Хриптович // Психолог года: материалы, посвященные Первому республиканскому профессиональному конкурсу / редкол.: Я. Л. Коломинский [и др.]. – Минск, 2001. – С. 161–164.
- Цитренбаум, Ч.* Гипнотерапия вредных привычек / Ч. Цитренбаум, М. Кинг, У. Козл, пер. с англ. – М., 1998.
- Чарлтон, Э.* Основные принципы обучения здоровому образу жизни / Э. Чарлтон // Вопросы психологии. – 1997. – № 2. – С. 3–14.
- Шapiro, Б. М.* Здоровый образ жизни: пособие для учителя / Б. М. Шапиро, Л. Н. Башмакова, Г. У. Курманова. – Бишкек, 1999.
- Шейнов, В. П.* Как управлять другими. Как управлять собой: (искусство менеджера) / В. П. Шейнов. – 2-е изд., доп. – Минск, 1996.
- 50 сценарных классных часов / авт.-сост.: Е. М. Аджиева [и др.]. – М., 1999.

Практическое пособие

*Сизанов Александр Николаевич  
Поплавский Николай Николаевич  
Христович Виктория Александровна*

**Антиникотиновые занятия и  
тренинг отказа от курения для подростков  
(модульный курс)**

Корректор *О. С. Ярмак*  
Компьютерная верстка *Н. М. Лазар*

Подписано в печать 18.08.2006. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.  
Гарнитура «Times». Ризография.  
Усл. печ. л. 4,07. Уч.- изд. л. 7,20. Тираж 300 экз. Зак. № 72.

Издатель и полиграфическое исполнение  
Государственное учреждение образования  
«Республиканский институт высшей школы»  
ЛИ № 02330/0133359 от 29.06.2004 г.  
220001, Минск, ул. Московская, 15.