Автономная некоммерческая организация высшего образования

«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

МЕДВЕЦКАЯ НАТАЛЬЯ ЕВГЕНЬЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОФИЛАКТИКИ АЛКОГОЛИЗМА СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы

Юридическая психология

Обучающийся _____ (подпись) Н.Е. Медвецкая (инициалы, фамилия)

Руководитель доцент, к. пс. н., доцент (должность, ученая степень, ученое звание) _____ (подпись) А.П. Арышева (инициалы, фамилия)

Нормоконтролер _____ (подпись) Т.С. Нурисламова (инициалы, фамилия)

Допускается к защите

Зав.кафедрой канд. психол. наук

Е.В. Наконечная

(ученая степень, ученое звание, инициалы, фамилия)

_____

(подпись)

«18» 02 2021 г.

Красноярск 2021

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии
Направление подготовки (код) 37.03.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы: Юридическая психология
Выпускающая кафедра психологии

ЗАДАНИЕ
на выпускную квалификационную работу

Студенту(ке) Медвецкой Наталье Евгеньевне группы 257-юп
(Ф.И.О. полностью)

1. Тема выпускной квалификационной работы: Психологические условия профилактики алкоголизма среди подростков
(полное наименование темы согласно приказу)

утверждена приказом по институту от «18» 11 2020 г. № 123/1
на основании решения заседания выпускающей кафедры психологии
Протокол от «11» 11 2020 г., № 3

2. Срок сдачи выпускной квалификационной работы «16» 02 2021 г.
3. Содержание выпускной квалификационной работы: Введение; I. Теоретические вопросы проблемы алкоголизма в подростковом возрасте; II. Организация работы по профилактике алкоголизма у подростков «группы риска»; Заключение.
4. Консультанты по разделам выпускной квалификационной работы _____
_____
_____
_____
5. График выполнения выпускной квалификационной работы: декабрь 2020 г. – анализ литературных источников по теме исследования и разработка программы профилактики; январь 2021 г. – проведение программы профилактики и анализ эмпирического материала; февраль 2021 г. – формулирование выводов по работе.

Дата выдачи задания «11» 11 2020 г.

Руководитель выпускной квалификационной работы _____ А.П. Арышева
(подпись) (инициалы, фамилия)

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа 88 с., таблиц 10, источник 31, приложений 2.

ПОДРОСТКИ, АЛКОГОЛЬНАЯ ДЕВИАЦИЯ, ПРОФИЛАКТИКА.

Цель – разработать и реализовать программу профилактики алкогольной зависимости среди подростков «группы риска».

Объект исследования: риск употребления алкоголя подростками «группы риска».

Предмет исследования – программа профилактики как фактор снижения риска алкоголизации подростков «группы риска».

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что реализация специально разработанной программы профилактики алкоголизма снижает риск алкоголизации среди подростков «группы риска».

В ходе работы используются следующие методики:

1. Анкета «Что значит алкоголь для подростка».

2. Методика «Личностный дифференциал».

3. Методика «Самооценка психических состояний».

Для статистической обработки данных использовался U-критерий Манна-Уитни.

В результате работы была апробирована программа профилактики алкогольной зависимости у подростков. Доказана ее эффективность.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 5
I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ПРОБЛЕМЫ АЛКОГОЛИЗМА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ 9
1.1 Психологические особенности подростков, входящих в группу риска 9
1.2 Понятие детского алкоголизма и его особенности 12
1.3 Психологические особенности подростка, склонного к алкоголизму 28
1.4 Профилактика детского алкоголизма 30
II ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АЛКОГОЛИЗМА У ПОДРОСТКОВ «ГРУППЫ РИСКА» 49
2.1 Выявление личностных особенностей подростков «группы риска» способствующих формированию склонности к алкоголизму 49
2.2 Социально-психологические условия профилактики алкоголизма детей «группы риска» 57
2.3 Результаты повторной диагностики после реализации программы профилактики алкоголизма 67
2.4 Математический анализ полученных данных и рекомендации по организации профилактики алкоголизма среди подростков 71
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 82
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 86
Приложение

ВВЕДЕНИЕ

Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Ведь алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его.

При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм, являющаяся, как и многие другие заболевания, неизлечимой.

Характерной особенностью нынешней алкогольной обстановки в стране является заметное увеличение проявлений пьянства и алкоголизма среди подростков и женщин. Эти слои населения оказались менее защищёнными от неблагоприятного воздействия резко изменившихся материальных и социальных условий и потому более подверженными пагубному влиянию пьянства. Обращает на себя внимание и такой факт: массовое приобщение к потреблению алкоголя всё больше смещается с возрастной группы в 16 – 17 лет в возрастную группу в 14 – 15 лет, что чревато серьёзными последствиями как для физического, интеллектуального развития подрастающего поколения, так и для здоровья, работоспособности российского народа в целом [23, С.3].

О детском алкоголизме говорят в том случае, если его признаки впервые проявляются до достижения ребенком 18 лет.

На сегодняшний день проблема детского алкоголизма является одной из серьезнейших социально-педагогических проблем. Эта проблема имеет глубокие культурные, политические и социально-экономические корни.

По данным Госкомстата на конец 2010 года в России пьют 11,5 тысяч детей, а 161 ребенку в возрасте от 10 до 14 лет уже поставлен диагноз «алкоголизм». Это только по данным официальной статистики детского алкоголизма, истинные же цифры, скорее всего, на порядок выше.

Кроме того, продолжает снижаться средний возраст злоупотребляющих алкогольными напитками (главным образом пивом): за прошедшие десять лет он снизился с 14 до 11 лет.

Но, несмотря на такую неутешительную статистику детского алкоголизма, в России до сих пор нет закона о принудительном лечении детей, страдающих пристрастием к алкоголю.

Исследования ученых (Братусь Б. С., Сидоров П. И., Алисименко Л. А., Еникеева Д. Д., Копыт А. С., Рязанцев В. А., Ягодинский В. Н.) доказали, что у юношей и девушек алкоголизм как тяжелая, трудно излечимая болезнь возникает и развивается в четыре раза быстрее, чем у взрослых. Разрушение личности также происходит гораздо быстрее.

Для оказания лечебно-профилактической, медико-социальной и медико-юридической помощи больным алкоголизмом существует наркологическая служба [31].

В представлении широкой общественности, да и ряда ученых, наркологов-практиков, педагогов профилактика алкоголизма заключается в пропаганде в научно-популярных брошюрах или лекциях медицинских и правовых знаний по этой проблематике; в наглядной агитации в виде плакатов, буклетов и т.п.; в воздействии на людей посредством кино, телевидения, других средств массовой информации.

Однако, несмотря на большую работу, проводимую медицинскими учреждениями, правоохранительными органами по борьбе с алкоголизмом число злоупотребляющих алкоголем все же неуклонно растет.

Понимание ценности здоровья приходит к человеку в зрелом возрасте, а молодежь и подростки, употребляя спиртные ПАВ даже без специальных воздействий, не задумываются над вопросами о их вреде для организма. Отсюда та легкость, с которой они рискуют своей жизнью, стремясь к новым впечатлениям, к самоутверждению, экспериментируя с наркотиками, пренебрегая информацией о вреде алкоголя, табака и т.д.

До настоящего времени в отечественной практике пропаганды,

направленной на борьбу с алкоголизмом применяется информационно-предупреждающий метод. Например, специальные радио- и телепередачи, публикации в газетах и журналах о том, как опасно употреблять алкоголь, что такое алкоголизм каковы последствия этого заболевания.

Но эта мера в настоящее время становиться все менее и менее эффективной.

Алкоголизм «молодеет», все больше детей уже в младшем дошкольном возрасте пробуют спиртные напитки. Поэтому необходимы такие профилактические меры, которые позволят предотвращать приобщение к алкоголю в ранних возрастах [30].

Рассматриваемое в данной работе проявление такого девиантного поведения как - алкоголизм, достаточно широко освещено в литературе, но проблемы связанные с профилактикой этого явления, особенно на современном этапе развития общества становятся всё более актуальными и острыми.

Цель – разработать и реализовать программу профилактики алкогольной зависимости среди подростков «группы риска».

Исходя из поставленной цели, мы должны решить следующие задачи:

1. Описать социально-психологические особенности подростков, принадлежащих к группе риска.

2. Изучить особенности подростков, употребляющих алкоголь, раскрыть причины возникновения и специфику развития у несовершеннолетних употребления алкоголя, рассмотреть основные направления профилактики детского алкоголизма.

3. Изучить эмпирически особенности проявления склонности к алкоголизму у подростков, разработать и реализовать программу профилактики алкоголизма среди подростков «группы риска».

4. Изучить и оценить эффективность программы профилактики.

Объект исследования: риск употребления алкоголя подростками «группы риска».

Предмет исследования – программа профилактики как фактор снижения

риска алкоголизации подростков «группы риска».

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что реализация специально разработанной программы профилактики алкоголизма снижает риск алкоголизации среди подростков «группы риска».

I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ПРОБЛЕМЫ АЛКОГОЛИЗМА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

1.1 Психологические особенности подростков, входящих в группу риска

В настоящее время понятие «дети группы риска» употребляется довольно часто в педагогике и психологии. Дети группы риска — это та категория детей, которая в силу определенных обстоятельств своей жизни более других категорий подвержена негативным внешним воздействиям со стороны общества и его криминальных элементов, ставшим причиной дезадаптации несовершеннолетних [25].

К «группе риска» относят следующие категории детей:

- дети с проблемами в развитии не имеющими ярко выраженной клинико-паталогической характеристики;
- дети, оставшиеся без попечения родителей, в силу разных, не имеющих юридической силы обстоятельств;
- дети из неблагополучных, асоциальных семей;
- дети из семей, нуждающихся в социально-экономической, социально психологической помощи и поддержке;
- дети с проявлениями социальной и психолого-педагогической дезадаптации.

Для решения вопросов оказания психологической и социально-педагогической помощи и поддержки детям и подросткам необходимо четко представлять себе контингент таких детей и их психологическую характеристику.

Основными причинами попадания детей в группу риска являются следующие обстоятельства жизни этих детей: пьянство одного или обоих родителей; их асоциальное поведение (тунеядство, попрошайничество,

воровство, проституция и пр.); устройство на квартире родителями притонов для криминальных и асоциальных элементов; сексуальное развращение родителями собственных детей, торговля ими; убийство одного из родителей на глазах детей собутыльниками или другим родителем; отбывание одним из родителей срока тюремного заключения; лечение одного из родителей от алкоголизма, психического заболевания; жестокое обращение с детьми (побои, избиения с нанесением тяжелых травм, голод и т.д.); оставление малолетних детей одних без пищи и воды; отсутствие крыши над головой, скитание вместе с родителями без средств к существованию и отсутствие постоянного места жительства; побеги из дома, конфликты со сверстниками и т.д. [25, С.11; с.16-17].

Анализ условий жизни таких детей и подростков показывает, что воздействие неблагоприятных, а часто нечеловеческих условий жизни детей в семьях достаточно длительное время вызывает негативные психические, физические и другие изменения в организме ребенка, приводящие к тяжелейшим последствиям.

Подростки группы риска характеризуются трудностями во взаимоотношениях с окружающими людьми, поверхностностью чувств, иждивенчеством, привычкой жить по указке других, нарушениями в сфере самосознания (от переживания вседозволенности до ущербности), усугублением трудностей в овладении учебным материалом, проявлениями грубого нарушения дисциплины (бродяжничеством, воровством, различными формами делинквентного поведения). В отношениях со взрослыми у них проявляются переживание своей ненужности, утрата своей ценности и ценности другого человека [31].

По данным социологических и психологических исследований, подростки группы риска имеют следующие особенности:

- отсутствие ценностей, принятых в обществе (творчество, познание, активная деятельность в жизни); они убеждены в своей ненужности, невозможности добиться в жизни чего-то своими силами, своим умом и

талантом, занять достойное положение среди сверстников, добиться материального благополучия;

- проекция на себя неудачной жизни собственных родителей;
- эмоциональное отвержение подростков со стороны родителей и одновременно их психологическая автономия;
- среди социально одобряемых ценностей у них на первом месте - счастливая семейная жизнь, на втором - материальное благополучие, на третьем - здоровье; в то же время эти ценности представляются подросткам недоступными;
- высокая ценность в сочетании с недосягаемостью порождает внутренний конфликт - один из источников стресса;
- «подкрепление» потери ценности образования для подростков группы риска - те, кто плохо учился или совсем не учился, а в жизни преуспел (имеет машину, гараж и т.д.); о реальных путях достижения таких «ценностей» подростки не задумываются;
- повышенный уровень тревожности и агрессивности;
- стремление к «красивой», легкой жизни, удовольствиям;
- искажение направленности интересов — свободное время препровождение в подъезде, на улице — только подальше от дома, ощущение полной независимости (уходы из дома, побеги, ситуации переживания риска и т.д.).

Таким образом, подводя итог всему вышесказанному, мы можем сделать следующий вывод, дети «группы риска» - это дети, которые в силу различных обстоятельств оказавшись в сложной жизненной ситуации особенно подвержены внешним негативным воздействиям со стороны общества и особенно его криминальных элементов. Основными причинами попадания детей в группу риска являются негативные обстоятельства жизни этих детей, в первую очередь неблагополучная обстановка в родительской семье. Основная черта несовершеннолетних «группы риска» - дезадаптация в окружающем их мире, откуда вытекают все особенности их отрицательного поведения.

1.2 Понятие детского алкоголизма и его особенности

О детском алкоголизме говорят в том случае, когда его признаки впервые появляются до достижения ребенком возраста 18 лет [10].

У детей алкоголизм, в отличие от взрослых, имеет ряд характерных особенностей:

- быстрое привыкание к спиртным напиткам. Если у взрослого человека переход от пьянства к алкоголизму занимает 5-10 лет, то у ребенка формирование хронического алкоголизма происходит в 3-4 раза быстрее. Это объясняется анатомо-физиологическим строением детского организма. Мозговая ткань ребенка, в отличие от взрослого, богаче водой и беднее белком. В воде алкоголь хорошо растворяется и усваивается организмом, только 7% его выводится легкими и почками. Остальные 93% действуют как яд, оказывая разрушительное действие на все органы и системы и вызывая быстрое привыкание организма к этому яду;
- злокачественное течение болезни. Это объясняется тем, что в подростковом и юношеском возрасте организм находится в стадии формирования и устойчивость центральной нервной системы к действию алкоголя снижена, вследствие чего происходят глубокие и необратимые процессы ее разрушения;
- принятие ребенком больших доз алкоголя. Это связано с тем, что принятие алкоголя детьми не одобряется обществом, поэтому подростки, как правило, пьют тайком, обычно без закуски, принимая всю дозу одномоментно;
- быстрое развитие запойного пьянства. Для подростков становится нормой пить по любому поводу, при этом в состоянии легкого опьянения они начинают чувствовать себя неуверенно. Более того, трезвость становится для них странным состоянием. Поэтому характерно стремление к полному опьянению - только в этом случае выпивка расценивается как удачная, полноценная;
- низкая эффективность лечения. У широкого круга подростков употребление алкоголя включается в структуру потребностей, о чем

свидетельствует: высокий уровень распространенности употребления спиртных напитков среди опрошенных несовершеннолетних и их товарищей; высокая активность (в том числе и противоправная) в поисках алкогольных напитков или средств для их приобретения; широкий набор поводов для употребления алкоголя; систематическое употребление алкогольных напитков.

Пьянство среди несовершеннолетних тесно связано с их отклоняющимся поведением. В основе этой связи лежит самая главная для подростков опасность алкоголизма — он резко ослабляет самоконтроль.

Положительное отношение детей к алкоголю формируется очень рано. Это в определенных условиях может отрицательно повлиять на процесс формирования и развития личности. Маленькие дети, зачастую сидя с взрослыми за одним праздничным столом, могут наблюдать, а нередко и участвовать в застолье. Этот факт свидетельствует о безответственном отношении взрослых к тому, что дети при этом перенимают алкогольные традиции. Мнение, что малыши 2 - 3 лет мало что понимают и запоминают, - очень опасное, но весьма распространенное заблуждение. Маленькие дети всегда подражают взрослым, и особенно родителям, как самым близким и авторитетным людям. Программирование уважительного отношения к алкоголю как к обязательному элементу любого праздника начинается с самого раннего возраста [31]. Родители приобщают детей к выпивке в 60,5% случаев, преимущественно в возрасте до 10 лет, приобщение к алкоголю в кругу друзей происходит в более старшем возрасте [20].

В процессе детских игр с «алкогольным содержанием» ясно проявляются аспекты оценки детьми роли алкоголя. Им нравятся, прежде всего, ритуалы, связанные с потреблением спиртного, а также его опьяняющее действие. Ритуалы формируют у ребенка уважительное отношение к алкоголю как к ценности и ориентируют на его потребление. А опьяняющее действие спиртного воспринимается как положительный факт, дающий повод для необычных форм поведения, непозволительных для трезвого человека. И тот и другой аспекты вызывают повышенный интерес к алкоголю. Таким образом,

уже в первые годы жизни у ребенка создается модель будущего алкогольного поведения.

В детском и подростковом возрасте алкоголь особенно разрушительно влияет на печень, находящуюся в стадии формирования. Токсическое поражение клеток печени приводит к нарушению белкового и углеводного обмена, синтеза витаминов и ферментов; отрицательно реагируют на присутствие в организме алкоголя сердце, легкие, желудок, кроветворные органы, эндокринная и нервная системы. Алкоголь нарушает и функцию почек. Активные клетки почек погибают, следовательно, организм в меньшей степени освобождается от вредных шлаков. Поэтому молодой человек, часто употребляющий спиртное, постоянно находится в состоянии отравления: с одной стороны, сам алкоголь является сильным ядом, а с другой - в тканях всех органов накапливаются необеззараженные вещества, мешающие дальнейшему росту и развитию организма. Алкоголь ослабляет, тормозит и угнетает развитие всех органов и систем. Чем моложе организм, тем губительнее действие на него алкогольного яда. Это определяет высокую смертность среди подростков и юношей, страдающих алкоголизмом [22].

У здорового ребенка не может быть влечения к алкоголю. Наоборот, вкус и запах спиртных напитков вызывают у него отвращение.

Почему же первоначальное неприятие не исключает повторных выпивок? Что заставляет детей преодолеть в себе отвращение к хмельным напиткам и стать, в конце концов, рабами алкоголя?

Исследованиями установлено, что подростка влечет не вкус спиртного, а его действие - состояние опьянения [12, С. 9]. Ведь поначалу степень опьянения у 90% знакомящихся с алкоголем подростков легкая, с ощущением прилива сил, возникновением чувства довольства, комфорта, повышением настроения. У некоторых опьянение протекает с элементами дурашливости. При такой степени опьянения не бывает выраженной алкогольной интоксикации, потери самоконтроля. За небольшое отклонение в поведении никто не ругает, в таком состоянии подросток не попадает в милицию. У него

формируется убеждение, что прием алкоголя - вполне естественное и закономерное явление в жизни. Но потребность в спиртном быстро нарастает, и в неокрепшем физически организме формируется алкогольная зависимость со всеми ее трагическими последствиями как для самого человека, рано приобщившегося к спиртному, так и для общества в целом.

Биологическими исследованиями доказано, что сам алкоголизм генетически не передается, передается только склонность к нему, вытекающая из особенностей характера, полученного от родителей. В развитии пьянства у детей решающую роль играют дурные примеры родителей, обстановка пьянства в семье [1].

Поводы первого приобщения к алкоголю очень разнообразны. Но прослеживается их характерная эволюция в зависимости от возраста. До 11 лет первое знакомство с алкоголем происходит либо случайно, либо его дают «для аппетита», «лечат вином» или же ребенок сам из любопытства пробует спиртное (мотив, присущий главным образом мальчикам). В более старшем возрасте мотивами первого употребления алкоголя становятся традиционные поводы: «праздник», «семейное торжество», «день рождения», «гости» и т.д. С 14 - 15 лет появляются такие поводы, как «неудобно было отстать от ребят», «друзья уговорили», «за компанию», «для храбрости» и т.д. Мальчикам свойственны все эти группы мотивов первого знакомства с алкоголем. Для девочек типична в основном вторая, «традиционная», группа мотивов. Инициатива первого употребления алкоголя чаше всего принадлежит родителям и ближайшим родственникам [20].

Ведущим мотивом употребления алкоголя несовершеннолетними являются «питейные» традиции ближайшего окружения (семьи, сверстников).

В современной отечественной литературе при описании мотиваций употребления психоактивных веществ используется несколько классификаций. По нашему мнению, наиболее точно отражает мотивы употребления психоактивных веществ подростками классификация, предложенная И. В. Воеводиным, включающая двенадцать мотивов [1].

1. Традиционный, или культурный, мотив. В рамках нашей культуры употребление алкоголя в связи с общепринятой традицией, питейным ритуалом.

2. Мотив ухода от общественных проблем (т.е. от проблем с учебой, с осуществление различных планов). Смягчение или устранение явлений эмоционального дискомфорта, тревожности, сниженного настроения; расслабление.

3. Мотив ухода от домашних проблем при помощи изменения своего состояния алкоголем.

4. Конформный мотив - употребление под «уговорами», «потому что все так». Подчинение давлению группы, неспособность отказаться, зависимость от мнения людей.

5. Подражательный мотив - употребление из желания походить на уважаемого, значимого для данного подростка человека.

6. Мотив получения психофизического удовольствия (гедонистическая мотивация).

7. Мотив «просто от скуки» (мотивация поиска стимулов, гиперактивации поведения).

8. Познавательный мотив (поиск новых впечатлений). Указывается как мотив первого знакомства с алкоголем. Для алкоголя - может рассматриваться и как желание приобщиться к общепринятой питейной культуре (либо субкультуре, в том числе с явным завышением роли алкоголя), и как желание испробовать стимулирующий, «веселящий», расслабляющий эффекты этанола, и как желание удовлетворить чистое любопытство.

9. Коммуникативный мотив (устранения проблем в общении). Может перекликаться с другими мотивами, но также выделяется школьниками как ведущий или единственный.

10. Мотив демонстративный (произвести впечатление, показать себя «героем»).

11. Мотив асоциальный (по принципу «запретный плод сладок» или назло

родителям, учителям).

12. Зависимость от психоактивного вещества.

Причем последний мотив практически никогда не называется в качестве причины собственного употребления. Существенное преобладание над региональным значением процента указаний на этот мотив в какой-либо социальной группе (территориальной, возрастной, половой и др.) можно рассматривать двояко: либо как пример более обширных знаний об общих вопросах, касающихся зависимостей, либо как сигнал неблагополучия в выделенной группе. Остальные одиннадцать мотивов называются школьниками и при ответе на вопрос о причинах употребления алкоголя людьми вообще, и при ответе на вопрос о причинах собственного употребления.

Необходимо отметить, что в последнее время у подростков из нормальных, благополучных семей доминирует - «познавательный мотив употребления». Они обычно впервые пробуют алкоголь не потому, что «им плохо», «их не понимают», «разочаровались», «за компанию» и т.д., а «из любопытства»: «У меня все хорошо, все нормально. Просто я хочу попробовать».

Ильин Е. П. в своем классическом труде по психологии «Мотивация и мотивы» указывает на то, что если при социологическом опросе или беседе подросткам не предлагать готовые варианты мотивов первого употребления алкоголя, то «любопытство» как мотив явно лидирует и достигает 50 % [16]. Также в качестве мотива подростки говорят, что их «соблазнили» (т.е. вызвали любопытство).

Причин, по которым подростки начинают пробовать различные наркотически действующие вещества, в том множество. В целом их можно разделить на две большие группы [25].

К первой группе относятся личностные отклонения и психические заболевания самого подростка, из-за которых он не может реализовать себя иным способом и ищет веселья и необычных ощущений в приеме спиртного или наркотиков.

Употребление алкоголя, как и любого другого ПАВ связано с такими

психологическими качествами, как низкая самооценка, неуверенность в себе и неудовлетворенность в себе и неудовлетворенность собой, повышенная потребность в социальном одобрении, тревожность, неумение настаивать на своем и недостаточный самоконтроль [30]. Наличие таких черт у ребенка повышает риск приобщения к употреблению алкоголя

Недостаточные знания, положительные установки по отношению к алкоголю, представления о том, что употребление алкоголя – норма жизни, способствуют приобщению к ним.

Большинство подростков знают о вредном влиянии алкоголя, но среди подростков, часто употребляющих спиртное, больше распространено мнение о пользе алкогольных напитков. А особенностью знания о вредном влиянии алкоголя является то, что оно у подростков, часто употребляющих алкоголь, формально. Отчасти формальность знания о вреде алкоголя порождается, на наш взгляд, так называемой косвенной пропагандой употребления алкогольных напитков. Нельзя отрицать дурное влияние на подростков некоторых произведений литературы и киноискусства, где смакуется и даже поэтизируется состояние опьянения. Косвенным доказательством может служить то, что боле 20% подростков, осмысливая свое пренебрежение знанием «вредности» алкоголя, указывают, что «все так поступают», «вино принято употреблять в обществе»

Ко второй группе причин, по которым подростки начинают выпивать, относятся специфические особенности поведения, свойственные именно этому возрасту, из-за чего подростки часто не могут противостоять внешнему отрицательному влиянию.

Одна из причин пьянства подростков - усиленные притязания на взрослость. Потребление алкоголя в подростковом и юношеском возрасте считается символом мужественности, состоятельности [33; 29]. Внутренняя духовная ограниченность, неумение проявить себя в коллективе обусловливают частое употребление подростками алкоголя ради самоутверждения в уличной группе товарищей. Сама по себе потребность в самоутверждении в подростковом

возрасте обычна и понятна. Все дело в средствах самоутверждения. Отсутствие у пьющего подростка навыков полезной деятельности и интереса к ней приводит его к употреблению спиртного как к форме самоутверждения, влекущей за собой пагубные последствия.

Дети пробуют разные стили поведения. Это естественное проявление нормального возрастного развития. Они постепенно отдаляются от родителей, становятся более автономными и независимыми, ищут себя, приобретают навыки самостоятельной жизни в обществе [30]. При этом те же причины, по которым ребенок превращается в здорового и благополучного подростка, могут побуждать к рискованным, вредными для здоровья поступкам.

Употреблению алкоголя в подростковом возрасте, как правило, предшествуют нарушения поведения. Большинство современных подростков - акселераты, но в своем поведении и эмоциональных проявлениях многие остаются инфантильными. Это означает, что их поведение и эмоциональные реакции напоминают поведение детей. Несмотря на кажущуюся «взрослость» и высокий рост, у них могут сохраняться детские интересы и неустойчивость выражения эмоций, незрелость психики, внушаемость, подверженность чужому отрицательному влиянию, склонность к подражанию, беспечность, легкомыслие, неспособность правильно оценить возможные последствия своих поступков, неразвитое чувство ответственности и долга.

Помимо проблем, связанных с диспропорцией физического и психического развития современных детей, существует и диссонанс между подростками одного возраста. У одних физическое и сексуальное созревание происходит быстрее, у других медленнее, и они могут стать предметом насмешек более развитых сверстников. Чтобы не отстать от других и не стать посмешищем, подросток старается «переплюнуть» самых «крутых» и доказать, что он не хуже других.

Особое внимание необходимо уделить группированию подростков со сверстниками – как нормальному свойству подросткового возраста. Влияние родителей с возрастом уменьшается, а сверстников – нарастает.

Собираясь в группе сверстников (обычно группы организуются по территориальному признаку - живут в одном дворе, в одном районе, учатся в одной школе), многие подростки не могут придумать себе какого-то интересного занятия. Они сидят во дворе, бренча на гитаре или слушая музыку, катаются на мотоциклах, если они у них есть, или бесцельно бродят по улицам в надежде на какое-то «приключение», которое разнообразило бы их жизнь. Со временем они сами находят себе такие «приключения» и развлечения, которые чаще всего имеют асоциальную направленность.

Несовершеннолетние обычно начинают употреблять алкоголь или спиртосодержащие продукты в группе сверстников или под влиянием взрослых. Независимо от того, есть ли у подростка психические отклонения или нет, групповые нормы поведения и склонность к подражанию приводят к тому, что если хотя бы один из сверстников пробовал спиртное или наркотики, то начинает выпивать или принимать наркотические вещества вся подростковая группа.

В том, что подросток попадает под влияние такой группы, большую роль играет безнадзорность, отсутствие контроля родителей за тем, как он проводит свое свободное время, конфликтная обстановка в семье.

Рано или поздно подростковая группа, которой нечем себя занять, «для настроения» или «для смелости» начинает употреблять спиртное. Обычно инициаторам является подросток, уже имеющий опыт употребления спиртного. Он предлагает выпить другим, и те, как правило, не отказываются. Одни - из любопытства, другие - чтобы приобщиться к «взрослой жизни», третьи - чтобы не отставать от других членов группы.

Чем сильнее связь с группой, тем больше ребенок поддается ее влиянию, тем более конформно он себя ведет. Особенно стремительно конформизм нарастает в предподростковом и подростковом возрастах. Хотя конформизм – неизбежное явление возрастного развития, индивидуальные различия могут быть очень существенными. То, насколько ребенок поддается давлению группы, зависит от пола (девочки более конформны, чем мальчики) и

психологических характеристик. Зависимые от окружающих, тревожные, обладающие низкой самооценкой дети сильнее поддаются влиянию. Было бы ошибкой думать, что подросток ввиду своего отягощенного психического развития выбирает в качестве предмета новых потребностей собственно алкоголь. Как правило, им выбирается не алкоголь, а компания, группа, в которой обязательным элементом общения, времяпровождения является выпивка. В группе подросток удовлетворяется в свободном, нерегламентированном общении, там он не просто находит досуг, а находит средство самовыражения [1]. Употребление же алкоголя имеет здесь особое значение. Именно групповая выпивка нередко играет роль психологического рубежа, своеобразного посвящения в члены группы потребление спиртных напитков, в свою очередь, требует денег, которых у подростков либо нет, либо очень мало, что толкает группу на первые выраженные асоциальные, криминальные поступки. Алкоголизм среди детей и подростков изначально групповой по своему характеру. Им обязательно нужны зрители для разворачивания своего подросткового алкогольного театра.

Если кто-либо из членов группы отказывается пить со всеми, он становится предметом насмешек; его называют слабаком, трусом, придумывают ему обидные прозвища, что очень болезненно для столь уязвимого возраста.

Ребята боятся больше всего не того, что сверстники их изобьют (такие случаи тоже бывают), а именно насмешек своих товарищей. В этом возрасте они еще не уверены в себе и в своих силах, не могут дать достойный отпор на словах, а насмешки и обидные прозвища их очень травмируют.

Лидером подростковой группы становится кто-то из ребят, обычно тот, который старше других; имеет опыт употребления спиртного или наркотиков, или имеет психические отклонения, или физически сильнее остальных. Если лидер имеет асоциальные наклонности, тем более криминальный опыт, то такая группа может превратиться в банду, тщательно охраняющую свою территорию от других таких же группировок, в борьбе с

которыми проходит их жизнь. Банда собирается во дворах, в подвалах, на чердаках, пустырях, заброшенных стройках.

Лидер становится для членов группы непререкаемым авторитетом; обычно он всегда готов вступить с любым в драку и отстоять свое право управлять группой с позиции силы. Члены такой группы могут совершать и криминальные действия - изнасилование, воровство, грабеж, драки и прочее. Подростковая группа становится грозой своего района и всех сверстников, не входящих в группу. Они называют себя организацией.

Многие подростки из благополучных семей завидуют им и мечтают стать членами такой организации. Ребята заискивают перед сильными, задабривают их деньгами, оказывают разные услуги, и со временем их принимают в группу. Так прежние тихони и домоседы могут приобщиться к пьянкам, наркотикам, асоциальным формам поведения. Родители и учителя недоумевают: что произошло с подростком. Еще недавно был послушным, примерным учеником, а теперь ему уже неинтересно дома и в школе, он становится грубым, развязным, скрытным, прогуливает занятия, при первой возможности убегает к своим новым приятелям, уносит из дома деньги и вещи [14].

Имитация - это стремление подражать во всем кому-либо. Подростки копируют манеру поведения своих сверстников или взрослых. Если кто-то из их окружения употребляет спиртное или наркотики, то из-за стремления к подражанию остальные тоже начинают пробовать алкоголь или наркотически действующие средства.

Многие подростки избирают себе кумира - киногероя, актера, популярного певца или музыканта - и стараются копировать его и в одежде, и в прическе, и в поведении. Если объектом подражания является отрицательный герой, вот тогда и педагогам, и родителям следует заранее быть готовыми ко всяким неприятностям. Со свойственным этому возрасту максимализмом подросток постарается не только копировать своего кумира, но и «переплюнуть» его во всех отношениях.

Самые большие неприятности ждут родителей и учителей, когда подросток избирает объектом для подражания реального человека - взрослого или своего сверстника, злоупотребляющего алкоголем, особенно если это личность с криминальным прошлым. Открыв рот, школьники с упоением слушают о «подвигах» своего «героя», не имея возможности определить, где правда, а где ложь. Уголовник, найдя в их лице благодарных слушателей, еще больше привирает, чтобы заинтересовать и привлечь юнцов. Это чревато уже не только злоупотреблением алкоголем, но и различными криминальными действиями.

Поведение и установки членов семьи ребенка прямо связаны с его жизненными перспективами. Если в семье есть люди, злоупотребляющие алкоголем, риск приобщиться к ним резко возрастает. Существующие в семье «питейные традиции» становятся объектом наблюдения и подражания ребенка. Напряженный психологический климат в семье связан с пьянством и алкоголизмом родителей [21]. Очень часто общение с родителями вызывает у подростков сильные стрессы, они не получают поддержки со стороны семьи. Их «алкогольный протест» указывает на отчужденность от семьи и общества. Нравственно-эмоциональная сторона семейных отношений - важнейшее условие нравственного развития детей. Характер этих отношений выступает в качестве главного обстоятельства благополучия или неблагополучия семьи, от которого зависит успех или неуспех семейного воспитания.

У детей и подростков в неблагополучных семьях, как правило, не развита культура общения. Отсутствие душевной близости с родителями и контактов со сверстниками из благополучных семей, некоммуникабельность приводят к поиску уличной компании, часто неоднородной по возрасту, где подростки имеют реальные возможности для самоутверждения и прежде всего через приобщение к алкогольным традициям компании.

Безнадзорность, отсутствие семейного контроля и внимания родителей - это основа для делинквентного поведения в подростковом возрасте [29; 14].

Что же касается причин, которые приводят к такому положению вещей, то

тут остается только констатировать: зачастую подростков приводит к алкоголизму: само общество, которое очень часто подает им дурной пример. В последнее время фиксируется существенный рост количества объектов уличной рекламы алкогольных напитков, причем многие из них без зазрения совести располагаются в непосредственной близости от школ и высших учебных заведений. Более того, достаточно часто возле учебных учреждений находятся и магазины, свободно реализующие спиртное, причем зачастую продавцы спокойно продают алкогольные напитки подросткам. СМИ часто показывают как известные, преуспевающие люди проводят досуг, употребляя ПАВ. Подражание таким людям опасно для детей. СМИ до определенного времени соревновались в рекламе крепких, спиртных напитков, в настоящее время продолжается реклама пива [21].

Введена вседозволенная, бесконтрольная продажа алкогольных напитков, наглая и навязчивая реклама пива на телевидении и на улицах города, пивные точки на каждом шагу, снижение акцизов, сделавших пиво дешевым [7, С.71]. В силу дешевизны, доступности, и ореола «безвредности», пиво стало главным орудием алкогольной мафии, с помощью которого в алкогольный омут заманиваются дети и подростки. Вслед за пивом в очень скором времени перейдут к вину и водке, так как здесь неизбежно действует закон собриологии – перехода от слабых к более сильным наркотикам (зависимостям).

Алкоголь как времяпрепровождение. В связи с резким уменьшением числа внешкольных детских и юношеских учреждений, падением престижа деятельности общественных организаций, завышенной платой за всевозможные дополнительные образовательные услуги (обучение музыке, танцам и т.д.) большинство подростков испытывает избыток свободного времени. Объединенные в компании, не занятые полезной деятельностью подростки, как правило, начинают употреблять спиртные напитки. Круг активной социальной жизни ограничивается проблемами и интересами алкогольной компании, в которой иногда можно встретить лиц, ранее судимых, состоящих на учете в инспекции по делам несовершеннолетних. Новый член такого микроколлектива почти обречен

на прохождение обязательной программы, начинающейся с хулиганских действий в состоянии опьянения, а заканчивающейся нередко и серьезными правонарушениями.

Выявив мотивы употребления алкоголя, выделим группы подростков в зависимости от формы и характера употребления алкоголя:

- неупотребляющие (вообще или единственный случай употребления спиртного);
- редко употребляющие (до 4-5 раз в год исключительно в связи с какими-либо торжествами и в очень незначительных количествах);
- «традиционно» употребляющие (до 10-12 раз в год по традиционным поводам: праздники, семейные торжества, дни рождения и в небольших дозах);
- часто употребляющие (2-3 раза в месяц и более не только в связи с традиционными поводами, но без поводов, «просто так». Имеет место употребление алкоголя в больших дозах, что приводит к асоциальному поведению в состоянии опьянения).

Также следует отметить, что с возрастом употребление алкогольных напитков подростками нарастает. Особенно наглядно это видно на примере мальчиков.

Изменяются и мотивы употребления алкоголя. У мальчиков вначале основными мотивами являются: желание казаться взрослее, быть сильным и храбрым и т. д. Формирование подростковых групп знаменует появление таких мотивов, как «на праздник с друзьями за компанию», а у части подростков и «просто так с друзьями», «от нечего делать с друзьями». У девочек мотивы употребления алкоголя за период отрочества не подвергаются трансформации. Значимым единственным поводом является употребление на праздники и семейные торжества.

Плохое настроение служит чрезвычайно редким поводом для употребления алкоголя и встречается в среднем в 1,7% случаев у мальчиков и в 0,3% случаев у девочек. Практически никогда подростки не употребляют алкогольные напитки в одиночестве.

Очень важен возраст первого приобщения к алкоголю: чем раньше произошло знакомство с алкоголем, тем выше риск, что к периоду юности подросток перешагнет «традиционную» форму употребления алкогольных напитков [1].

Мальчики в 4 раза чаще пробуют спиртные в раннем возрасте, чем девочки.

Процесс приобщения к алкоголю у девочек протекает медленнее. Они позже в среднем на 2 года, чем мальчики, знакомятся с алкоголем; в более старшем возрасте происходит у них и наибольшее приобщение к употреблению спиртного - в 15 - 16 лет (у мальчиков в 13 - 14 лет).

К проблеме детского алкоголизма обращались разные ученые: медики, педагоги, психологи.

Они выделяли последствия алкоголизма для детей согласно их возрасту: приобщение к спиртным напиткам детей и подростков наиболее интенсивно проходит в трех возрастных периодах: раннего детства, дошкольного и младшего школьного возраста, подросткового возраста. Для нас наибольший интерес представляет третий период – подростковый.

В наиболее общем виде последствия алкоголя с точки зрения наносимого им вреда можно разделить на четыре группы:

- социально-экономические (преждевременное оставление учебы, резкое понижение производительности труда, увеличение производственного и бытового травматизма, затраты на различные противоалкогольные мероприятия и т.д.);
- социально-психологические (разрыв семейных, школьных, трудовых или иных социально-положительных связей, духовное и нравственное крушение личности, ухудшение нравственно-психологического климата микросреды и т.д.);
- криминальные (совершение преступлений, вовлечение в преступную деятельность других лиц, создание благоприятных ситуаций, способствующих криминализации и виктимизации и т. д.);
- физические (наносится вред не только здоровью конкретных людей,

злоупотребляющих алкоголем, но и здоровью будущих поколений).

Подводя итог всему вышесказанному, мы можем сделать следующий вывод.

О детском алкоголизме говорят в том случае, когда его признаки впервые появляются до достижения ребенком возраста 18 лет.

Особенности детского алкоголизма проявляются в следующем: быстрое привыкание к спиртным напиткам, злокачественное течение болезни, принятие ребенком больших доз алкоголя, быстрое развитие запойного пьянства, низкая эффективность лечения.

Пьянство способствует созданию криминальной ситуации, является способом вовлечения несовершеннолетних в преступную деятельность, организаторами которой выступают взрослые, а также выступает как средство приобщения несовершеннолетних к группе сверстников с антиобщественным поведением.

Основные мотивы употребления алкоголя подростками:

1. Традиционный, или культурный, мотив.
2. Мотив ухода от общественных проблем.
3. Мотив ухода от домашних.
4. Конформный мотив.
5. Подражательный.
6. Мотив получения психофизического удовольствия.
7. Мотив «просто от скуки»
8. Познавательный мотив.
9. Коммуникативный мотив.
10. Мотив демонстративный.
11. Мотив асоциальный.
12. Зависимость от психоактивного вещества.

Последствия алкоголя с точки зрения наносимого им вреда можно разделить на четыре группы: социально-экономические, социально-психологические; криминальные; физические.

1.3 Психологические особенности подростка, склонного к алкоголизму

В специальной литературе выделено 4 типа личности ребенка, наиболее предрасположенных к вовлечению в алкоголизацию [16]:

1) дети с завышенной самооценкой, перенявшие у родителей убеждение в своей непогрешимости, находящиеся вне критики;

2) дети с повышенным чувством жестокости и агрессивности;

3) дети, не приспособленные к жизни в силу повышенной опеки со стороны родителей;

4) дети, подверженные депрессиям и паранойе.

Для детей и подростков, часто употребляющих алкоголь, характерна плохая успеваемость. Неудовлетворительная успеваемость обусловлена не только не способностью, но и отсутствием прилежания: мало времени затрачивали на приготовление уроков, или уроки не готовили вообще. Подобное отношение подростков к своей прямой обязанности - обучению свидетельствует отчасти о недоразвитии у них чувства долга, ответственности.

Большинство подростков, часто употребляющие алкоголь, имеют так называемое «отклоняющее» поведение - это типичная черта поведения подростков «группы риска». Подростки вызывались в милицию за различные асоциальные поступки, подростки имели приводы в милицию в нетрезвом состоянии. Для таких подростков характерно прогуливание уроков. По данным зарубежных авторов, среди подростков, злоупотреблявших алкоголем, прогулы в школе встречаются в 90 % случаев, побеги из дома в 40%, социальные наказания (колония, аресты, суды и др.) в 7,5 % случаев [17].

Черты личности подростка, склонного к алкоголизму это возбудимость, агрессивность, сексуальные извращения, заостренность характерологических черт, депрессивные реакции, нарушение социальной адаптации, узость интересов, асоциальные тенденции, циничность, эмоциональная холодность, утрата привязанности к семье и т.д.

Также характерны такие черты, как подозрительность, недоверчивость, повышенная мнительность, необоснованная ревность. В мотивационной сфере изменяется содержание потребностей и перестраивается иерархия мотивов. Алкоголь становится ведущим мотивом поведения.

У подростков этой категории утрачен или существенно ослаблен интерес к познавательной деятельности. Подростки, потребляющие спиртное, почти не занимаются общественной работой. Эти ребята меньше интересуются художественной литературой, почти не бывают в театре [24].

Внутренняя духовная ограниченность, неумение хорошо проявлять себя в школьном коллективе обуславливают частое употребление подростками алкоголя ради самоутверждения в уличной группе товарищей. Сама по себе потребность в самоутверждении в подростковом возрасте обычна и понятна. Все дело в средствах самоутверждения. Отсутствие у пьющего подростка навыков полезной деятельности (учебной, трудовой) и интереса к ней приводит его к употреблению спиртного как форме самоутверждения, влекущей за собой очень пагубные последствия.

Анализируя вышесказанное можно заключить, что в специальной литературе выделено 4 типа личности ребенка, наиболее предрасположенных к вовлечению в алкоголизацию: дети с завышенной самооценкой, дети с повышенным чувством жестокости и агрессивности; дети, не приспособленные к жизни в силу повышенной опеки со стороны родителей; дети, подверженные депрессиям и паранойе.

Большинство подростков, часто употребляющих алкоголь, имеют так называемое «отклоняющее» поведение - это типичная черта поведения подростков «группы риска».

Внешние черты личности такого подростка - это возбудимость, агрессивность, сексуальные извращения, заостренность характерологических черт, депрессивные реакции, нарушение социальной адаптации, узость интересов, асоциальные тенденции, эмоциональная холодность, утрата привязанности к семье и т.д., также для них характерна плохая успеваемость.

1.4 Профилактика детского алкоголизма

Профилактика – это всегда запланированное предупреждение, целенаправленное, заранее предусмотренное устранение причин, которые могут вызвать нежелательные следствия и результаты, и одновременное преодоление уже существующих проблем.

Профилактику подразделяют на несколько уровней:

1. Первичная профилактика. Большинство из профилактических мероприятий проводятся задолго до момента появления негативных аспектов в деятельности либо поведении. Например, профилактика девиантного поведения начинается еще в дошкольном возрасте, когда детей обучают социально-приемлемым поведенческим образцам. Подростков целенаправленно настраивают на усвоение моделей поведения способствующих достижению успеха. В целях предотвращения проблемного поведения либо отклонений, которые могут помешать их нормальному развитию и функционированию обучают через приобщение к определенным ценностям, взглядам. Установкам, навыкам поведения.

2. Вторичная профилактика. Когда профилактические меры и действия принимаются непосредственно перед возникновением той или иной сложности или проблемы. При наличие сложностей в обучении, с ребенком проводятся дополнительные знания для лучшего усвоения материала, при прогулках, усиливается контроль за таким ребенком со стороны учебного заведения, социальных педагогов, родителей. Для наиболее эффективного разрешения конфликтов с окружающими в подростковом возрасте родители обращаются за помощью к психологу, который применяет специализированные методы, такие как консультации, психотерапевтические методы, тренинги.

Таким образом, два первых уровня профилактики предполагают создание максимальных возможностей для благоприятного взаимодействия личности с окружающей средой, при минимизации ограничения свободы самой личности.

3. Третичная профилактика выражается в мерах, принимаемых при существующей и достаточно запущенной ситуации. Меры третичной профилактики направлены на пресечение проявления отклонений, предупреждая по сути уже не сами отклонения, а их негативные последствия, значимые для окружающих. Систематическое участие подростков в мелких правонарушениях, отказ посещать учебное заведение, криминальное поведение и подобные отклонения, угрожающие не только самому несовершеннолетнему, но и его близким и обществу в целом.

По статистическим данным, до 80% взрослых, больных алкоголизмом, начали злоупотреблять алкоголем именно в подростковом возрасте [15].

Вместе с тем недопустимость даже отдельных случаев злоупотребления алкоголем подростками делает актуальной проблему профилактики раннего алкоголизма.

Предупреждение алкоголизма у подростков очень сложный вопрос, и если бы был готов на него ответ, то не было бы и проблемы алкоголизма.

Алкоголизм - тяжелое заболевание. Теми, кто им страдает, занимаются врачи-наркологи. При сформированной зависимости педагоги, психологи, специалисты социальной сферы уже не в силах «перевоспитать» больного.

Основная задача взрослого - не допустить, чтобы в круг алкоголизации вовлеклись другие подростки. Если хотя бы один учащийся в классе страдает алкоголизмом, то употребление спиртного или наркотиков может принять массовый характер.

Всех подростков, замеченных в регулярном употреблении спиртного, должен обследовать врач-нарколог на предмет, имеет ли тут место бытовое пьянство или речь уже идет о сформированной зависимости, т.е. болезни – алкоголизме [23].

Немало подростков психиатры наставили на путь истинный и предупредили формирование болезни. На раннем этапе это еще возможно. Позже, когда болезнь уже сформировалась, это становится проблематичным, поскольку энцефалопатия (слабоумие) при систематическом приеме алкоголя

у подростков возникает очень быстро. На ребят не действуют те доводы и медицинские меры, которые эффективны в отношении взрослых пациентов. Все это - еще одно свидетельство необходимости как можно более раннего выявления подростков, употребляющих спиртное. Если это сделано своевременно, шансы на успех повышаются.

Употребление психоактивных веществ, в том числе и алкоголя, рассматривается огромным количеством теорий и концепций [30]. Полностью объяснить это сложное явление каждая из них в отдельности не в состоянии. Подробное рассмотрение комплекса концепций приводит к заключению, что употребление психоактивных веществ вызывается множеством факторов, среди которых главный просто отсутствует [2]. Поэтому в последние десятилетия появились теории, описывающие взаимодействие познавательных и эмоциональных, социальных и личностных факторов употребления психоактивных веществ [3; 4].

Две признанные теории создали базу для разработки эффективных профилактических программ. Это теория Бандуры и теория отклоняющегося поведения Джессора [1]. Кратко остановимся на основных положениях каждой из них.

Суть теории Бандуры состоит в том, что дети учатся тому, как себя вести, через подражание и положительное подкрепление приемлемого поведения. Если ребенок видит известных, преуспевающих людей, употребляющих психоактивные вещества, будь то герои на экране телевизора или окружающие его люди, он им подражает. Наблюдая за группой подростков, употребляющих психоактивные вещества, ребенок вырабатывает убеждение, что это нормальное поведение. Иногда дети считают, что такое «нормальное поведение» не только приемлемо, но и необходимо для того, чтобы стать популярным или сексуально привлекательным, казаться красивым, взрослым, опытным.

Теория Бандуры придает большое значение саморегуляции и самоконтролю. Это вызвано тем, что восприимчивость к социальным влияниям зависит от

знаний, установок, убеждений ребенка, его представлений о собственном будущем. Дети, перед которыми стоят серьезные жизненные цели, не совместимые с употреблением табака и алкоголя, скорее всего, не будут курить и пить.

Восприимчивость к социальным влияниям связана также с низкой самооценкой, неуверенностью в себе и неудовлетворенностью собой, повышенной потребностью в социальном одобрении, неумением контролировать себя и настаивать на своем, стремлением казаться старше. Опираясь на эти факты, ученые считают, что сопротивляемость социальным влияниям может быть воспитана, а целью воспитания является формирование психологической невосприимчивости к вредным социальным влияниям.

Теория отклоняющегося поведения Джессора учитывает не только социальные и психологические факторы, но и взаимодействие физиологических и генетических факторов, а также факторов окружающей среды. Отклоняющееся поведение подросткового возраста - это употребление психоактивных веществ, ранняя половая жизнь, мелкие правонарушения, прогулы школьных занятий.

Отклоняющееся поведение является таковым только в рамках определенной системы ценностей и предполагает ответную реакцию окружающих, пытающихся остановить его. Эта реакция может быть неформальной (неодобрение) или формальной и суровой (тюремное заключение).

Часто критерием отклоняющегося поведения служит возраст. То, что допустимо в среде взрослых, рассматривается как отклонение у детей. Например, употребление алкоголя, курение, сексуальная активность.

Отклоняющееся поведение выполняет необходимые некоторым подросткам функции. Например, оно может стать средством преодоления неуспеха (мнимого или реального) - скуки, тревоги, социальной изоляции, низкой самооценки, а может привести к успеху - принятию группой сверстников. Для тех, кто плохо учится, отклоняющееся поведение - способ достижения

некоторого социального статуса. Курение, употребление алкоголя и других психоактивных веществ позволяет казаться интересным и независимым.

Наибольшей опасности отклоняющегося поведения подвергаются дети, не обладающие навыками преодоления стресса, тревожные, не умеющие справляться с различными социальными ситуациями. Затруднения в межличностных отношениях и связанный с ними психологический дискомфорт порождают отклонения в поведении. Было бы наивным считать, что в этих обстоятельствах достаточно объяснения того, насколько вредны психоактивные вещества для здоровья. Для ребенка, озабоченного проблемами межличностного взаимодействия, не умеющего эффективно общаться, преодолевать тревогу и стресс, знания о вреде табака или алкоголя бесполезны.

Различные виды отклоняющегося поведения - это части одного целого или симптомы одного синдрома. Они не только взаимосвязаны, но и происходят от одних и тех же причин. Поэтому профилактика, учитывающая причины отклоняющегося поведения, устраняет необходимость создания большого количества узконаправленных программ, посвященных его отдельным формам. Она создает возможность предупреждения всех отклонений одновременно, практична и эффективна.

Очень важно правильно наметить задачи и подходящее время для начала профилактики в школе. Профилактика, осуществляемая до приобщения детей к психоактивным веществам, снижает вероятность приобщения, равно как и переход от проб табака и алкоголя к экспериментированию с запрещенными психоактивными веществами и другим формам отклоняющегося поведения.

Как только человек становится зависимым от психоактивных веществ, отказаться от них на сколько-нибудь продолжительное время ему чрезвычайно трудно. Существующие виды лечения малоэффективны. Поэтому совершенно очевидно, что максимум усилий должен быть направлен на профилактику [22].

Существует несколько проверенных подходов к профилактике. Традиционными подходами считаются информационный, эмоциональный и организация досуга. Более современные подходы включают «психологические

прививки», формирование навыков сопротивления давлению и развитие личностной и социальной компетентности. В комплексные школьные программы обычно включаются элементы и традиционных, и более современных подходов [30].

1. Информационный подход. Это наиболее распространенный подход. Его суть состоит в предоставлении детям фактических данных о природе, фармакологических свойствах и вредных последствиях курения, употребления алкоголя и других психоактивных веществ. Информационный подход основан на убеждении, что дети, узнавшие о вреде психоактивных веществ, выработают к ним отрицательное отношение и примут рациональное решение никогда их не употреблять.

2. Запугивание. В противоположность точной фактической информации, на которой строится информирование, запугивание использует преувеличенные эмоционально насыщенные призывы не употреблять психоактивные вещества. Классическим примером является демонстрация фотографий автомобильных аварий с целью предупредить вождение в нетрезвом виде.

3. Морализирование. Профилактика, облеченная в форму моральных и этических суждений, является следующим традиционным подходом. Лекции о «дьявольских зельях» иногда комбинируются с информированием и запугиванием. Хотя подход довольно популярен вследствие своей простоты, он, к сожалению, неэффективен. Действительно, религиозные люди обычно не употребляют психоактивные вещества, а для нерелигиозных подростков, имеющих иные ценностные ориентации, моральные и этические призывы малопривлекательны.

4. Эмоциональный. С середины 70-х годов профилактика обратилась к стимуляции личностного роста и социального развития детей. Подход строился на убеждении, что адекватная самооценка, развитые навыки общения и принятия решений, осознание собственных ценностей повышают вероятность участия подростков в предназначенных для них организованных

коллективах и внешкольных учреждениях дополнительного образования, снижают влияние улицы с ее опасностями.

5. Организация досуга. Подход основан на идее предоставления детям возможности испытать и проявить себя в различных формах активного отдыха, дополнительного образования, общественной работы.

Эффективность описанных традиционных подходов низкая [5, С.4]. Информационный подход дает детям знания и меняет их установки. Однако он не предупреждает употребление психоактивных веществ и не сокращает его. Скорее, наоборот. Наличие фактической информации стимулирует любопытство детей. Неэффективность запугивания и морализирования не требует специальных доказательств.

Оценка эффективности эмоционального подхода и организации досуга также принесла разочарование. Оказалось, что оба эти подхода относительно эффективны в отношении подростков, злоупотребляющих психоактивными веществами, но не предупреждают приобщения к табаку и алкоголю тех, кто еще не курит и не пьет.

Современные профилактические программы разрабатываются с учетом социальных и психологических причин приобщения детей к психоактивным веществам. Другие отличия от традиционных программ состоят в использовании научных знаний о поведении человека и эффективных методах обучения.

Первые психосоциальные программы разрабатывались для предупреждения курения. Затем стали создаваться более комплексные программы, предназначенные для предупреждения не только курения, но и употребления алкоголя и других психоактивных веществ.

Концепция психологической прививки сходна с той, что используется в медицине. Если допустить, что социальное давление, принуждающее человека употреблять психоактивные вещества, является своего рода инфекцией, то предупреждение заболевания может быть достигнуто путем введения в организм небольшой дозы ослабленных носителей инфекции. Попав в организм,

они вызовут появление антител, в нашем случае — навыков сопротивления давлению [26].

Существует несколько вариантов программ, основанных на этой концепции, но все они сходны в том, что повышают осознание детьми социальных влияний (давления окружающих) и обучают навыкам сопротивления давлению. Профилактика, формирующая навыки сопротивления давлению, основана на понимании важности социальных влияний на подростка. Идущие от семьи, сверстников и средств массовой информации социальные влияния убеждают подростка в том, какое поведение является нормальным, приемлемым или социально желательным. В рамках профилактической программы подростка обучают распознавать, избегать или преодолевать ситуации, в которых велика вероятность давления сверстников, предлагающих закурить, выпить, попробовать другие психоактивные вещества. Их учат способам отказа и тренируют то, как это следует делать, с помощью ролевых игр. Эти программы часто реализуют старшие подростки, которым младшие верят охотнее, чем взрослым.

Оценка эффективности программ показала, что распространенность употребления табака, алкоголя и других психоактивных веществ падает в среде обученных школьников на 35-45%. Особенно эффективным оказалось обучение навыкам сопротивления давлению для детей из группы повышенного риска. Среди них распространенность курения снижалась на 85% [7].

Программы развития личностной и социальной компетентности формируют навыки преодоления жизненных трудностей в целом и не ограничиваются какой-то одной проблемой, как приведенные выше программы навыков сопротивления давлению. Теоретической основой программ являются теории Бандуры и Джессора.

Употребление психоактивных веществ - это поведение, которое формируется в сложном взаимодействии личностных и социальных факторов, ему учатся, оно несет в себе полезные для подростка функции. Как и другие формы поведения, употребление психоактивных веществ начинается с подражания

и одобрения со стороны окружающих, сочетающихся с внутриличностными факторами: знаниями, установками, убеждениями подростка [1].

Профилактика учит детей широкому спектру личностных и социальных навыков, применимых в различных ситуациях, которые могут и не иметь прямого отношения к употреблению психоактивных веществ. Детей учат решать проблемы и принимать решения, сопротивляться давлению сверстников и средств массовой информации, контролировать свое поведение, преодолевать стресс и тревогу. Не менее важным компонентом программ является обучение взаимодействию с людьми и, прежде всего эффективному обшению, умению настаивать на своем, вместе с другими учиться и работать.

Формирование личностной и социальной компетентности оказывает большое влияние на поведение детей. Доказано, что среди обученных подростков распространенность курения, например, падает на 42-75% [8].

Остановимся более подробно на некоторых программах и направлениях профилактики употребления ПАВ.

Программа «Перекресток» - это программа помощи детям из семей с химической зависимостью основаны на понимании закономерностей психического развития ребенка и особенностей отношений в семье, например, американские программы «Children Are People Too», «Kids Are Special», «Discovery» [12]. Программа «Поворот», которую описывает в своей книге шведский исследователь Томас Линдстайн, базируется на американской программе «Children Are People Too» и адаптирована к условиям Швеции. Аналогичная программа «Перекресток» работает в рамках Российского благотворительного фонда - «Нет алкоголизму и наркомании».

Цель такого рода программ - профилактика возможной будущей зависимости и помощь детям в выздоровлении.

Очень важно, что работа возможна и необходима как в случае развития заболевания, так и при прекращении употребления.

Рассмотрим основные принципы работы по программе. Они основаны на двенадцатишаговой модели групп самовзаимопомощи (анонимные алкоголики,

анонимные наркоманы, ал-анон, ал-атин) и на системном подходе в семейной терапии. В работе используются элементы образовательных программ, а также групповой и индивидуальной терапии.

Программа учитывает фрустрирование многих основных потребностей ребенка, растущего в дисфункциональной семье: в безопасности, предсказуемости, определенности, в близких доверительных отношениях, в принятии и подтверждении безусловной ценности человека

Работа в подобной программе имеет как образовательную, так и психотерапевтическую направленность. Однако в любом случае задача ведущего - создать безопасное пространство, необходимое для развития ребёнка. Безопасность физическая, психологическая, социальная даст возможность ребёнку откровенно говорить о том, что для него важно,, что его беспокоит и тревожит. Возможно, в группе впервые в жизни он имеет шанс поделиться своими переживаниями и чувствами.

Программа «Равный – равному». Построение программы профилактики потребления ПАВ «Равный обучает равного» основано на гуманистическом подходе, идеях Маслоу и Роджерса. Одна из идей, заложенных в этом подходе, предполагает, что «Я» личности формируется в общении с другими людьми. В гуманистической психологии изменение поведения человека рассматривается, как результат перестройки представления о себе [12].

Кроме того, используются основные принципы поведенческой психотерапии, которые направлены, прежде всего, на то, чтобы добиться фактического соответствия представления о себе и основных паттернов поведения в жизненных ситуациях. Так, к примеру, запрет курения, употребления алкоголя или наркотиков не приведет к отказу от привычки, а лишь изменит форму их потребления, если у человека отсутствуют внутренние установки на изменение поведения. А внутренние установки, в свою очередь, являются производными многих жизненных факторов.

Данное направление профилактики построено таким образом, чтобы моделируемые обучающие ситуации побуждали к постепенному самопознанию, а

переживания и отреагирования в ходе групповой работы способствовали изменению поведения. Но главным фактором является обучение их навыкам передачи информации в процессе неформального общения. Здесь нарушаются правила групповой работы в их классическом психотерапевтическом понимании. Участники группы стимулируются на распространение знаний, приемов и ситуаций, которые они получили и пережили в группе, в свою микросреду.

Программа «Жизнь без алкоголя». В данной программе упор сделан на психолого-педагогические аспекты первичной профилактики, комплекс мер, предупреждающих возникновение болезни, имеющих различные точки приложения в соответствии с факторами, способствующими распространению этого зла. Это могут быть меры социальной направленности, призванные укрепить авторитет и привлекательность института семьи, возрождение культурных и духовных традиций в обществе; медицинские меры, снижающие риск алкоголизации, предрасположенной категории людей (группы риска); психолого-педогогические меры, направленные как на личность молодого человека, так и на подростково-молодежные группы и субкультурные образования [11].

Основными задачами психолого-педагогического подхода в области профилактики алкогольной зависимости по программе «Жизнь без алкоголя» является:

- формирование у подростков и молодежи адекватной самооценки;
- развитие навыков общения и настойчивого поведения, в том числе, противостояние давлению сверстников;
- адаптация к меняющимся условиям и развитие социальной гибкости.

Особенностью рассматриваемого подхода является то, что работа с подростками по осуществлении вышеперечисленных задач ведут их сверстники, на добровольных и бесплатных началах. Подростки, стремясь к независимости, одновременно подвержены влиянию своей референтной группы.

Принадлежность ребят, проводящих занятия со сверстниками, к одному

поколению, их успешность и привлекательный имидж, их компетентность и доступность – все это увеличивает положительный эффект подобных занятий. Свидетельством распространения идей здорового образа жизни и ответственного поведения, результатом которого является воздержание от употребления алкоголя является то, что число ребят, желающих заниматься волонтерской работой постоянно увеличивается.

Превентивное образование. Смысл направления состоит в том, чтобы каждый человек осознал, что именно он отвечает за свое здоровье и еще до первой пробы какого-либо психотропного вещества имел объективные сведения о том, каковы последствия его употребления. Полученные знания должны стать реально действующими мотивами поведения. С этой целью созданы специальные методики и программы, применение которых обеспечивает формирование у человека готовности сделать правильный выбор.

Психокоррекционная работа с подростками «группы риска». Успешность процесса перехода знаний в убеждения зависит не только от качества преподавания. Большое значение имеет личность обучаемого. Если у подростка уже сформирована установка на употребление психотропных веществ, убежденность в истинности информации, содержащейся в курсе превентивного образования, вряд ли возникнет. Кроме того, если в силу своих личностных особенностей под росток часто испытывает потребность в изменении своего психического состояния (снять напряженность, тревогу, улучшить настроение, избавиться от скуки и т. п.), информация о негативных последствиях употребления психотропных веществ его вряд ли удержит. Поэтому с подростками «группы риска» необходимо проводить специальную работу, направленную на коррекцию их личности.

Психологическая помощь детям из семей, отягощенных алкогольной зависимостью. К сожалению, проблема детей, у которых хотя бы один из родителей пьет, обычно не рассматривается в связи с вопросами профилактики алкоголизма. Несмотря на то, что уже давно доказано, что основной

контингент будущих алкоголиков составляют дети из пьющих семей, но к сажалению, в настоящее время не существует программ по работе с ними. Между тем изучение движущих механизмов патологического развития личности ребенка в семье, отягощенной проблемой алкоголя, позволяет говорить о психопатизирующем влиянии его социальной ситуации развития. Со временем, когда ребенок выходит за пределы семьи, психогенные факторы продолжают действовать. Поэтому даже у взрослых детей алкоголиков существуют серьезные проблемы.

Таким образом, современный уровень решения психологических аспектов проблемы профилактики алкоголизма несовершеннолетних основывается на следующих принципах:

- информацию о вреде употребления психотропных веществ не следует предоставлять учащимся изолированно, в виде лекций, специальных бесед на эту тему и т. п. Такая информация должна быть составной частью различных образовательных программ для детей, подростков и молодежи;
- комплексное и систематическое изложение всех знаний в области превентивного образования должно стать частью обязательного обучения в школе, начиная с младших классов;
- превентивное образование должно прежде всего воспитывать у учащихся чувство ответственности за свое здоровье и свое поведение, влияющее на здоровье;
- превентивное образование не должно фиксироваться на какой-либо одной изолированной информации о том или ином факторе (или о негативном поведении), которое считается вредным для здоровья, а должно охватывать все факторы, влияющие на здоровье, с обязательным учетом социальных детерминант, психологических установок и поведения человека;
- в ходе превентивного образования пропаганда трезвости должна концентрироваться не на вредных последствиях употребления алкоголя, а на реальных преимуществах, которые несет в себе трезвая жизнь.

Превентивное образование следует проводить в трех направлениях:

через средства массовой информации; в ходе изучения школьных предметов, традиционно включаемых в учебные программы; как самостоятельный учебный предмет, цель которого - формирование у учащихся установки на здоровый образ жизни [24].

1. Пропаганда здорового образа жизни является и сейчас одной из задач средств массовой информации. Однако в силу того, что радио- и телепередачи, брошюры и статьи готовят люди, некомпетентные в области психологии (а тем более возрастной психологии), эффективность их невелика. Подростки и молодежь просто не интересуются такого рода передачами, не читают статьи и брошюры о вреде алкоголя и наркотиков.

Условием действенности пропаганды знаний по превентивному образованию через средства массовой информации является психологическая грамотность авторов. Целесообразно использование методов косвенного воздействия (встроенное сообщение, присоединение и т. п.), принципов нейролингвистического программирования и др. В этом случае будет эффективно создание книжек (по типу комиксов), плакатов, радио- и телепередач, видеосюжетов и видеоклипов, компьютерных игр, а также наклеек и значков для целевых групп и групп высокого риска.

2. В ходе изучения школьных предметов тоже должны присутствовать элементы превентивного образования. Хотя и сейчас учителям рекомендуется говорить о вреде алкоголя, курения и наркотиков, учителя это делают (или не делают) по своему усмотрению. Иное дело, если это требование станет обязательным, начиная уже с младшей школы.

3. Специальные занятия по превентивному образованию, цель которых - формирование у учащихся установки на здоровый образ жизни, следовало бы включить в курс валеологии. Они должны охватывать широкий круг вопросов. Это, прежде всего знания, способствующие умению учащихся сделать правильный выбор в ситуациях, касающихся здоровья: сведения о важнейших физиологических, психологических и социальных сферах, помогающих вести здоровый образ жизни: гигиена, режим дня, спорт, питание

и т. д.; сведения о факторах, которые могут повредить нормальному образу жизни: шум, загрязнение окружающей среды, курение, переедание, алкоголь и другие психотропные средства, недостаточная физическая активность и т. п.; информация об инфекционных заболеваниях и профилактических прививках; причины несчастных случаев и первая помощь; вопросы охраны психического здоровья: стрессы, фрустрация, переутомление; умение создавать позитивные, конструктивные и взаимоподдерживающие межличностные отношения как условие сохранения психического здоровья; вопросы сексуальности: их физиологические и психологические аспекты, отклонения от нормы, венерические болезни, СПИД, противозачаточные средства, аборты, бесплодие и др.

Учитывая то, что подростки и молодежь обычно имеют тенденцию игнорировать проблемы сохранения здоровья вообще и проблему профилактики аддиктивного поведения в частности, преподавание курса превентивного образования следует вести не в традиционной форме, а задавая условия для самостоятельной, творческой деятельности учащихся по распознаванию и добыванию знаний, построению логических выводов. Занятия лучше проводить в небольших группах (10+2 человека), некоторые темы (секс, вопросы гигиены) целесообразно рассматривать с мальчиками и девочками отдельно. Атмосфера должна быть непринужденной, общение - в форме диалога. Недопустимо в ходе занятий вводить запреты на какие-либо высказывания учащихся, требовать от них повиновения, умалчивания о своих истинных мыслях. Структура занятий по превентивному образованию тоже должна выстраиваться нетрадиционно. Например, после объявления темы урока, преподаватель предлагает разыграть ситуацию, отражающую данную проблему. После того как ситуация будет 2 - 3 раза проиграна разными учащимися, начинается групповое обсуждение увиденного, выбор совместными усилиями правильного решения. Взрослый, ведущий занятие, выступает в роли консультанта, обеспечивая учеников информацией, необходимой для того, чтобы они смогли сами принять правильное

решение. При этом он ни в коем случае не должен навязывать его подросткам, поучать их [29].

Помимо такого вида занятий, по каждой теме следует также проводить викторины, обсуждение рефератов, конкурсы самодельных «агитплакатов», интервью, игровых сюжетов и других форм работы по пропаганде здорового образа жизни, придуманных самими учениками.

Еще одной формой занятий, помогающей правильно оценить окружающий мир, будет установление контактов с учреждениями, где подростки увидят реальные подтверждения полученным знаниям: со службами по делам несовершеннолетних, судами, исправительными учреждениями для несовершеннолетних, наркологическими, венерическими, психиатрическими диспансерами и т.д.

Итак, подводя итог, хотелось бы сказать об этапах профилактики. ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) предлагает выделять первичную, вторичную и третичную профилактику [27].

Первичная профилактика направлена на устранение неблагоприятных факторов, вызывающих определенное явление, а также на повышение устойчивости личности к влиянию этих факторов. Первичная профилактика может широко проводиться среди подростков.

Задача вторичной профилактики — раннее выявление и реабилитация нервно-психических нарушений и работа с «группой риска», например подростками, имеющими выраженную склонность к формированию отклоняющегося поведения без проявления такового в настоящее время.

Третичная профилактика решает такие специальные задачи, как лечение нервно-психических расстройств, сопровождающихся нарушениями поведения. Третичная профилактика также может быть направлена на предупреждение рецидивов у лиц с уже сформированным девиантным поведением. Психопрофилактическая работа может входить в комплекс мероприятий всех трех уровней. Считается, что она наиболее эффективна в форме воздействия на условия и причины, вызывающие девиантное поведение, на ранних этапах

появления проблем.

Существуют различные формы профилактической работы [5; 15; 19]. Одна из таких форм - организация социальной среды. В ее основе лежат представления о детерминирующем влиянии окружающей среды на формирование девиаций. Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное поведение личности. Воздействие может быть направлено на общество в целом, например через создание негативного общественного мнения по отношению к отклоняющемуся поведению. Объектом работы также может быть семья, социальная группа (школа, класс) или конкретная личность.

В рамках данной модели профилактика зависимого поведения у подростков включает, прежде всего, социальную рекламу по формированию установок на здоровый образ жизни и трезвость. Особое значение имеет политика средств массовой информации. Специальные программы, выступления молодежных кумиров, специально подобранные кинофильмы - все это должно иметь качественно иной уровень, чем тот, что наблюдается в настоящее время.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора [12].

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье [28].

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном).

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Таким образом, анализ психолого-педагогических исследований, посвященных проблеме детского алкоголизма показал, что алкогольная зависимость в детском возрасте имеет специфическое течение (отличное от

взрослых). Среди причин употребления детьми алкоголя выявлены: недостаточная информированность детей о вредном влиянии алкоголя, наличие ряда психологических проблем (тревожность, конформность, трудности в общении и взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми и др.), неадекватные формы поведения в ситуации возможного употребления алкоголя (подражание, демонстративность и т.д.).

Актуальной проблемой является организация и выбор формы и методов профилактической работы с детьми. Такие подходы как информационный, эмоциональный, организация досуга, предполагает передачу детям соответствующих знаний, влияния на их установки, стратегию запугивания или морализирования.

Профилактические программы психосоциальной направленности включает «психологические прививки», формирование навыков сопротивления давлению, развитие личностной и социальной компетентности.

На основе решения этих задач построены такие отечественные программы профилактики, как «Перекресток», «Равный – равному», «Жизнь без алкоголя».

К сожалению, эффективность традиционных подходов в решении задач профилактики остается низкой.

II ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АЛКОГОЛИЗМА У ПОДРОСТКОВ «ГРУППЫ РИСКА»

2.1 Выявление личностных особенностей подростков «группы риска» способствующих формированию склонности к алкоголизму

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения средней образовательной школы №2 г. Канска.

Нами было обследовано 28 подростков. Из них осуществили свободную выборку вследствие чего, далее в эксперименте приняло участие 20 детей в возрасте 13-15 лет. 10 человек составили экспериментальную группу, 10 человек контрольную группу.

Основой отбора в группы явились следующие условия:

- опыт употребления алкоголя (1 и более раз);
- добровольное участие детей в совместной работе.

Исходя из целесообразности формирования тренинговой группы были соблюдены следующие условия:

- тренинговая группа составляла 10 человек;
- подростки включенные в группы имели разницу в возрасте не более двух лет (13 -15 лет);
- для большей вариативности поведенческих реакций в группу были включены подростки как не употреблявшие алкоголь, так и имеющие опыт употребления алкоголя.

Исходя из материала изложенного в I главе нашей работы, основными причинами употребления алкоголя являются следующие: неблагополучие семьи; незанятость свободного времени; отсутствие знаний о последствиях алкоголизма; уход от проблем; психологические особенности личности, такие как,

неадекватная самооценка, чувство тревожности, жестокости, агрессивности, сниженный уровень адаптации, не умение общаться и взаимодействовать в социуме, не сформированная Я-концепция, самоутверждение.

В целях исследования особенностей подростков нами были использованы следующие методики: анкетирование с целью изучения уровня знакомства с алкоголем у подростков; самооценка психических состояний по Айзенку с целью определение уровня тревожности, фрустрации, агрессии, ригидности ребенка; личностный дифференциал с целью определения личностных свойств, самосознания человека, межличностных отношений.

Анкета «Что значит алкоголь для подростка».

Цель анкеты: изучить уровень знакомства с алкоголем у подростков. Подростку предлагается ответить на 15 вопросов об алкоголе.

Исходя из данных, полученных нами при анкетировании подростков, можно сделать следующие выводы: из числа исследуемых детей 15% - никогда не употребляли алкоголь, 80% - употребляли спиртные напитки иногда, 5% - систематически употребляли спиртные напитки, вместе с тем, в 54 % случаев, первая проба алкоголя произошла в 7 – 8 лет. Основным мотивом употребления алкоголя явилась потребность самоутверждения и потому что «это делают друзья». Предпочтение в выборе спиртных напитков отдается пиву (46%), потому что это «дешево, модно», и подростки думают, что опьянение от пива не так заметно для окружающих. На втором месте коктейль – 32%, на третьем водка (22%), однако при непосредственном употреблении спиртных напитков чаще всего, обследованные подростки безразличны в выборе «все равно, что употреблять». Как правило, употребление алкоголя происходит дома либо в кругу друзей (78%). В 95% случаев, дети указывают на то, что у них дома принято употреблять алкогольные напитки, алкоголь рассматривается детьми как обязательный атрибут праздников, иначе «будет скучно и неинтересно». При изучении представлений о том, что такое алкоголизм, чаще всего дети отвечали что в подробностях не знают, но слышали, что это заболевание к которому приводит употребление спиртных напитков, отсутствие глубоких знаний об

алкоголизме отношение к этому явлению у детей в большинстве случаев безразличное.

По результатам анкеты подростков можно условно разделить на 4 группы:

1-я группа - подростки, которые не употребляли алкогольных напитков, группа минимального риска употребления алкоголя. Эти дети характеризуются в основном адекватной самооценкой, низким порогом тревожности, агрессивности ригидности, нормальными взаимоотношениями с окружающими их взрослыми и сверстниками;

2-я группа – подростки, которые употребляют алкоголь эпизодически (по праздникам). С низким уровнем риска алкоголизации, характеризуются адекватной самооценкой, периодическими проблемами во взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми, средним порогом тревожности, развитием волевых процессов на среднем уровне.

3-я группа - характеризуется умеренным употреблением спиртных напитков (несколько раз в месяц). Высокий риск алкоголизации. Эти дети характеризуются в основном неадекватно сниженной самооценкой, проблемами во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, попытками самоутвердиться различными (порой асоциальными) способами, высокой ригидностью.

4-я группа – подростки, систематически употребляющие алкоголь (несколько раз в неделю). Максимальный риск алкоголизации. Дети характеризуются проявлениями девиантного поведения, частыми ссорами со взрослыми и детьми, ригидностью, тревожностью, заниженной самооценкой.

По результатам можно сказать, что к 1 группе относится 15% - т.е. те подростки которые никогда не употребляли алкоголь, ко 2 группе 55% подростков – т.е. употребляли спиртные напитки эпизодически (по праздникам), 3 группу составляют 25% подростков, характеризующихся умеренным потреблением алкоголя (несколько раз в месяц), 4 группа 5% - систематически употребляли спиртные напитки (несколько раз в неделю).

После обработки и анализа результатов диагностических методик, а так же опираясь на полученные в ходе наблюдения за детьми и изучение их личных

дел и успеваемости, данные мы сформировали две идентичные по составу группы (контрольную и экспериментальную) для проведения экспериментальной работы и внедрения программы профилактики алкоголизма среди подростков «группы риска».

Анализ и обсчет данных, полученных в ходе анкетирования и диагностики дал следующие результаты, в отобранных нами группах (результаты представлены в таблицах 2.1 и 2.2).

Таблица 2.1

Результаты диагностики по методике «Личностный дифференциал» (экспериментальная группа)

Имя	Фактор оценки	Фактор силы	Фактор активности
Оксана Г.	5	7	11
Ира М.	7	11	15
Маша М.	12	12	9
Валера А.	10	9	5
Иван М.	6	15	6
Саша Т.	9	8	7
Паша П.	15	3	6
Коля К.	8	6	6
Марина П.	3	7	10
Дима Д.	6	7	8

Таблица 2.2

Результаты диагностики по методике «Личностный дифференциал» (экспериментальная группа)

Имя	Фактор оценки	Фактор силы	Фактор активности
1	2	3	4
Даша Г.	8	5	10
Лера С.	10	9	8
Денис В.	9	7	15
Валера Н.	6	7	12

Окончание таблицы 2.2

1	2	3	4
Андрей В.	7	10	8
Никита О.	10	11	9
Илья Н.	11	14	6
Ира М.	13	5	10
Наташа С.	8	8	7
Алексей В.	7	6	8

Полученные результаты по факторам оценки, силы и активности, мы разделили на три уровня: высокий, средний, низкий.

Интерпретация по фактору оценки.

Высокий уровень характеризуется тем, что испытуемый принимает себя как личность, склонен осознавать себя как носителя позитивных, социально желательных характеристик, в определенном смысле удовлетворен собой.

Средний уровень свидетельствует о том, что человек находиться на распутье, он еще не принимает себя как личность, но уже относиться к себе не так критично и отрицательно, начинает ощущать ценность свой личности.

Низкий уровень - значения фактора О указывают на критическое отношение человека к самому себе, его неудовлетворенность собственным поведением, уровнем достижений, личностными особенностями, на недостаточный уровень самопринятия. Особо низкие значения этого фактора в самооценках свидетельствуют о возможных невротических или иных проблемах, связанных с ощущением малой ценности своей личности.

Интерпретация по фактору силы.

Высокий уровень характеризуется высоким развитием волевых сторон личности, об их осознании самим испытуемым. Его высокие значения говорят об уверенности в себе, независимости, склонности рассчитывать на собственные силы в трудных ситуациях.

Средний уровень характеризуется средним развитием волевых качеств, неуверенности в себе, зависимости от окружающих, тревожности.

Низкий уровень свидетельствует о недостаточном самоконтроле, неспособности держаться принятой линии поведения, зависимости от внешних обстоятельств и оценок. Особо низкие оценки указывают на астенизацию и тревожность.

Интерпретация по фактору активности.

Высокий уровень – экстравертированность личности, высокая активность, общительность, импульсивность.

Средний уровень – характеризует личность, определяющуюся со своим положением.

Низкий уровень – интровертированность личности, определенная пассивность, низкая эмоциональность.

Анализируя данные таблиц, мы можем сказать, что в экспериментальной группе по фактору оценки можно сказать, что 8 детей имеют низкий уровень оценки, 2 - средний уровень, 0 - высокий. В контрольной группе также низкий уровень оценки имеют 8 подростков, средний - 2, высокий - 0 подростков.

По фактору силы в экспериментальной группе: низкий уровень имеют 7, средний 3, высокий 0. В контрольной группе: низкий уровень – 7, средний – 3 человека, высокий – 0.

По фактору активности, в экспериментальной группе низкий уровень имеют 8 подростков, средний - 2, высокий – 0 подростков. В контрольной группе: низкий уровень - 8, средний - 2, высокий - 0 подростков.

Результаты диагностики по методике «Самооценка психических состояний (по Айзенку)» представлены в таблицах 2.3 и 2.4.

Все полученные нами результаты были разбиты на три уровня - значение ниже среднего, среднее значение, значение выше среднего.

По шкале личная тревожность – значение выше среднего характеризует склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующейся низким порогом возникновения реакции тревоги; среднее значение – норма в развитии тревожности, ниже среднего – пониженный уровень личностной тревожности.

Таблица 2.3

Результаты по методике «Самооценка психических состояний» в экспериментальной группе

Имя	Тревожность	Фрустрация	Агрессия	Ригидность
Оксана Г.	10	10	18	10
Ира М.	12	15	15	12
Маша М.	9	9	12	10
Валера А.	10	6	10	15
Иван М.	15	10	10	9
Саша Т.	12	6	9	15
Паша П.	10	8	10	12
Коля К.	10	12	8	10
Марина П.	9	10	13	8
Дима Д.	4	18	10	10

Таблица 2.4

Результаты по методике «Самооценка психических состояний» в экспериментальной группе

Имя	Тревожность	Фрустрация	Агрессия	Ригидность
Даша Г.	8	8	15	14
Лера С.	10	12	19	18
Денис В.	10	10	7	15
Валера Н.	12	16	10	10
Андрей В.	9	10	11	9
Никита О.	6	5	10	10
Илья Н.	10	6	10	11
Ира М.	16	12	16	10
Наташа С.	13	16	14	12
Алексей В.	10	10	5	18

По шкале фрустрация – уровень выше среднего – характеризуется ощущением гнетущего напряжения, тревожности, отчаяния, гнева. Характеризуется уходом от решения проблем. Среднее значение – малые проявления данных состояний. Ниже среднего – отсутствие данных проявлений.

По шкале агрессия – уровень выше среднего характеризуется

повышенной психологической активностью, стремлением к лидерству путем применения силы по отношению к другим людям, жестокость, жесткость в отношениях с другими людьми. Среднее значение говорит о норме в выраженности вышеперечисленных состояний и особенностей. Значение ниже среднего говорит о низкой выраженности структурных качеств агрессивности.

По шкале ригидность – уровень выше среднего свидетельствует о затрудненности в изменении намеченной деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки. Среднее значение говорит о средней возможности переключения и изменения деятельности. Уровень ниже среднего говорит о высокой переключаемости и возможности индивида быстро изменять намеченную деятельность.

По результатам обследования данной методикой мы можем сделать следующий вывод:

По шкале тревожность в экспериментальной группе мы получили следующие результаты ниже среднего - 3 подростка, средний уровень тревожности – 4; высокий уровень – 3 человека. В контрольной группе: результаты ниже среднего имеют 3 подростка, средний уровень тревожности – 4; высокий уровень – 3 человека.

По шкале фрустрации в экспериментальной группе: ниже среднего – 4 человека, средний – 3; высокий – 3. В контрольной группе: ниже среднего – 3 подростка, средний – 3; высокий – 4.

По шкале агрессии в экспериментальной группе: ниже среднего – 2 человека, средний – 4, высокий – 4. В контрольной группе 2 подросткаимеют уровень ниже среднего, средний – 3, высокий - 5.

По шкале ригидность в экспериментальной группе ниже среднего уровня – 2, средний уровень 2, высокий уровень – 6. В контрольной группе: ниже среднего- 2, средний – 3, высокий – 5.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что диагностика показала, что дети контрольной и экспериментальной группы имеют сходные оценки в

развитии изучаемых качеств.

2.2 Социально-психологические условия профилактики алкоголизма детей «группы риска»

В соответствии со спецификой группы детей социально-психологическая профилактика алкоголизма основывались на следующих принципах:

- адресность (учет возрастных, психологических и социальных характеристик);
- использование групповых форм работы;
- активная включенность детей в работу группы;
- позитивность представляемой информации;
- добровольность участия в групповой работе;
- доброжелательная атмосфера и безличная оценка происходящего;
- опора на личный опыт детей;
- проектирование положительной временной перспективы (оценка последствий поведения, нормализация позитивных ценностей и целей, планирование будущего без девиантного поведения).

Данные условия были реализованы посредством организации программы занятий с детьми с использованием теоретически представляемой информации, дискуссий, мозгового штурма, рефлексивных обсуждений, проективных методик, организации тренинговых упражнений направленных на развитие самосознания, способности к самоанализу, стимулирование процесса личностного развития, реализации творческого личностного потенциала, формирование и принятие позитивных жизненных целей и развитие мотивации к их достижению.

До начала формирующего эксперимента с каждым ребенком была проведена беседа о предстоящей работе в группе и выявлен уровень его

мотивации к работе и желания работать в данной группе. По результатам беседы, все дети были заинтересованы в данной работе и выразили желание участвовать в программе. Из опрошенных нами детей, 20 человек приняли участие в экспериментальной работе (10 человек – контрольная группа, 10 человек – экспериментальная группа).

Содержание занятий с детьми было построено в соответствии со следующей тематикой (см. Прил. 2).

1. Знакомство

2. Мифы и реальность употребления алкоголя.

3. Реклама и ее действие на людей.

4. Карта моего тела.

5. Как не поддаваться давлению. Умение принимать решения.

6. Кто Я? Мои социальные роли.

7. Как управлять своим поведением и справляться с раздражением, плохим настроением, тревожностью

8. Самооценка.

9. Поведение в конфликте.

10. Умение просить и отказывать вежливо.

11. Вперед к здоровью.

12. Рефлексивное.

Описание проведенных мероприятий.

1. Знакомство.

Цель: знакомство участников группы, информирование о целее занятий, принятие групповых правил.

Место проведения занятий - учебный класс. На этом занятии участники группы были подробно ознакомлены с содержанием и формой, целями и задачами дальнейшей работы группы. Первоначально нами совместно с ребятами были приняты принципы участия в занятиях.

Принятые на занятии правила:

1. Внимание к говорящему.

2. Искренность.

3. Поддержка.

4. Право на собственное мнение.

5. Право на молчание (знак).

6. Соблюдать тайну и не выносить обсуждение за пределы встречи.

Детьми правила были приняты, на протяжении всех последующих занятий дети сами неоднократно к ним обращались

Затем каждому ребенку было предложено представиться и рассказать немного о себе. Далее подростки разбились на пары и проводили взаимное интервьюирование, по окончании каждый представлял своего интервьюера. Упражнение прошло очень активно, несмотря на то, что дети до занятий были знакомы друг с другом. Благодаря упражнению «Интервью» сложилось первое впечатление друг о друге. В ходе работы у детей сформировались более глубокие впечатления друг о друге, установились добрые дружеские отношения и сформировался общий настрой на дальнейшую работу и взаимное сотрудничество.

В конце занятия была проведена групповая дискуссия «Наши ожидания - наши опасения».

Рефлексия.

2. Мифы и реальность употребления алкоголя

На этом занятии происходило обсуждение причин употребления психоактивных веществ вообще и алкоголя в частности. С детьми обсуждались мифы и реальность, существующие вокруг алкогольных напитков. Был охарактеризован процесс превращения человека в зависимого от алкоголя. Детьми были приведены примеры о этом явлении из своей жизни, из жизни знакомых и родственников.

Когда детям были даны некоторые статистические данные по употреблению алкоголя, они были удивлены столь малым числом алкоголиков, по их прогнозам эта цифра должна была быть как минимум в три раза больше (30 – 40 %). Таким образом, можно заключить, что дети воспитываются в

алкоголизированной среде и видят пьянство вокруг себя очень часто, поэтому и предполагают большее чем есть на самом деле число алкоголиков.

В начале занятия взрослый рассказывал о том, что такое понятие ПАВ. Рассказал о последствиях долговременного употребления алкоголя, табака, наркотиков.

На ватмане ребята в две колонки записывали: «Люди пьют» и «Люди не пьют». Далее происходила дискуссия по теме «что может и что не может алкоголь». В результате группа совместно пришла к следующему выводу: Любые психоактивные вещества не являются магическим средством в нашей жизни; Алкоголь не может сделать человека сильнее, умнее, приятнее, могущественнее, алкоголь – это не средство избавления от жизненных проблем.

Самый главный вывод, который сделали дети, был такой, алкоголь не может сделать человека старше или лучше чем он есть на самом деле.

3. Реклама и ее действие на людей.

На этом занятии дети получили информацию о том, что реклама имеет огромное влияние на людей. Обсуждение велось по нескольким темам: цели рекламы, рекламные приемы, опасность рекламы для здоровья. Подростками был подготовлен большой рекламный материал, на основе чего проводилось занятие. Ребятами были описаны наиболее распространенные приемы, использующиеся в рекламе алкоголя: популярность, удовольствие, расслабление и т.п. Особое внимание было уделено рекламным компаниям пива. Дети говорили что действительно, возможно употребление какой то марки пива зависит от рекламы. На собственном опыте рассказывали в основном про пиво «Клинское», так как именно его реклама рассчитана на молодое поколение, как заманчиво звучат рекламные ролики и что уже риторическим стал вопрос «Кто идет за «Клинским»? Обсуждали, что реклама этого пива направлена не на качества товара, а на его воздействие, «стань крутым», «тебе будет весело и хорошо» и т.д.

В конце занятия, после бурной дискуссии на кого же все-таки рассчитана реклама, дети пришли к выводу, что производителю надо продать свой товар,

он абсолютно не обеспокоен при этом последствиями воздействия своего товара на людей. В большинстве случаев реклама не просто сообщает нам информацию, а чаще всего преувеличивает и приукрашивает свойства товара, для того чтобы заставить людей его покупать. Чтобы не попасться на уловку рекламодателей необходимо всегда помнить: что реклама манипулирует человеком, создавая впечатление что, употребление алкогольных напитков улучшит жизнь человека.

4. Карта моего тела.

На первом этапе занятия проходило обсуждение вопроса «Что и для чего мы делаем со своим телом?» Были выявлены положительные и отрицательные стороны макияжа, пирсинга, татуировок. Далее подростки гримом наносили татуировки и макияж на свое тело. Далее проходило обсуждение того, что хотел изобразить каждый, что увидели в ней другие. Когда детям было предложено представить, что это настоящая татуировка и с ней придется прожить всю жизнь, то многие были озадачены этим. Так как рисунки были яркие, то был сделан вывод, что с ними прожить очень сложно, так как даже участники группы не всегда воспринимали адекватно то, что хотел изобразить и отразить художник.

Во второй части занятия дети строили тело из пластилина. Дети выявляли причины почему люди стесняются своего тела, основными названными причинами были: мнение окружающих, насмешки, боязнь быть хуже других, боязнь быть непризнанным. При выполнении задания по лепке частей тела и соединения их в одно, дети в основном высказывали положительные качества, которыми они наделили вылепленные части. В конце занятия был подведен итог, что иногда даже человек с хорошей фигурой начинает чувствовать себя неуверенно, потому что у него нарушена внутренняя гармония, он уверен, что он не красив, и остальные люди начинают относиться к нему также. Следует любить себя таким, какой ты есть. Главное не внешние проявления тела, главное внутренний мир. Потому что каждый человек – единственный и неповторимый.

5. Как не поддаваться давлению. Умение принимать решения.

На этом занятии, на примере игры прошло обучение эффективному поведению в процессе поиска согласия в группе, что способствовало сплочению участников. Каждому участнику за 15 минут предлагалось проранжировать список из 15 предметов по критерию важности для выживания после кораблекрушения. Далее было предложено общее для всей группы задание: выбрать общее для всей группы решение относительно важности предметов в списке. Групповое обсуждение происходило очень бурно, каждый ребенок отстаивал свою точку зрения, не принимая доводы других. Назначение некоторых предметов детям было неясно, поэтому пришлось вмешаться взрослому объясняя назначение секстанта и репеллента для отпугивания акул. Далее обсуждение проводилось в форме групповой дискуссии.

Обсуждение проходило трудно, но через 20 минут, когда явно выявился сильный лидер, было выработано единое мнение. После чего взрослый зачитал вариант правильного распределения предметов необходимых для спасения. Дети смогли оценить, кто из их был наиболее близок к истине и кого необходимо было послушать.

По окончании игры при обсуждении результатов, дети пришли к выводу о том, что ко всем вопросам необходимо подходить с позиции логики, не стоить ставить свое мнение впереди остальных, так как оно может быть не правильным, но в тоже время не стоит отказываться от своего мнения лишь для достижения согласия и предотвращения конфликта.

6. Кто Я? Мои социальные роли.

На данном занятии подросткам представилась возможность попытаться в экспериментальных условиях попробовать новые варианты поведения.

В начале занятия дети обсуждали, какие роли им присущи в повседневной жизни. Среди таких ролей были: подросток сын, ученик, брат, друг, воспитанник и т.д. все мнения записывались на ватмане. Обсудили когда и зачем человек одевает маски, например маску «крутого парня», «хорошей девочки» или «пофигиста».

В игре «Маска» детям сначала было сложно разыграть сценку и побыть маской другого, но далее дети очень активно разыгрывали предложенные сценки и даже придумывали их сами. Во время обсуждения после упражнения дети говорили, что испытали новые ощущения, в некоторых ситуациях осмыслили новые способы поведения и как бы посмотрели на себя со стороны.

Далее велась беседа о том, когда мы что-то нарушаем, что происходит? Как нас наказывают и что запрещают?

Все мнения выписывались на ватман и обсуждались. Далее проходило обсуждения, по каким причинам мы совершаем нарушения.

Далее проводилась игра на смену ролей, через разыгрывание конфликтных ситуаций. Дети пытались принять точку зрения другого человека, встать на его позицию, принять ответственность за содеянный поступок. Далее происходило обсуждение, как эти способы поведения можно перенести на реальные ситуации.

В течении занятия дети научились дифференцировать «Я» и свои роли, маски и тем самым контролировать из нутрии свое поведение в зависимости от ситуации.

7. Как управлять своим поведением и справляться с раздражением, плохим настроением, тревожностью.

В форме групповой дискуссии дети обсуждали общие признаки проявления тревожности и соотносили с собственными проявлениями. Было выведено соотношение, что тревожность – это напряжение в организме. Были обсуждены ситуации, в которых человек испытывает тревожность. Затем детям было предложено обсудить и выработать способы, при помощи которых можно справиться с тревожностью. Было проведено несколько упражнений на обучение навыкам расслабления.

Таким образом, дети пришли к выводу, что для преодоления тревожности необходимо уметь расслабляться, а чтобы уметь быстро расслабляться, необходимы постоянные тренировки.

8. Самооценка.

В начале занятия детям давалось понятие о самооценке. Далее проводилась дискуссия на тему: «Как мы поддерживаем и улучшаем свою самооценку». Основными ответами были: улучшение внешности (прически, фигуры); самообразование; достижение успеха в какой-то сфере; обесценивание других людей; помощь другим людям; украшаем свою комнату надписями «Ты лучший!».

Далее дети учувствовали в упражнении «Говорим друг другу комплименты». Первоначально детям было очень сложно, и говорить и принимать комплименты, по большей части они не могли обойтись без помощи взрослого. Но к концу упражнения дети охотно самостоятельно и говорили Ии принимали комплименты без опаски. Упражнение оказало большой эмоциональный эффект, дети были очень возбуждены, но в по же время очень довольны. Во время обсуждения дети говорили о том, что самое трудное сказать комплимент первый раз, но затем по мере дальнейшего прохождения упражнения находить хорошие слова становилось проще. Принимать комплименты детям было сложно, в силу несвойственности ситуации, так как их раньше не часто хвалили. В заключении подростки сделали вывод, что и говорить и получать комплименты от других людей очень приятно.

Во второй части занятия дети лепили и рисовали свой образ «Я» в будущем. Затем каждый называл фигуру и рассказывал о ней. Детям сложно было представить себя в будущем, но с помощью взрослого, все дети справились с заданием.

Рассказы у всех получились красочными и положительными. Все видели себя добившимися успеха в жизни. Очень много и в подробностях рассказывали как они будут выглядеть, где жить, чем заниматься.

В ходе создания материального образа дети смогли вынести во внешний мир свои переживания и мечты и смогли, по большей части их отреагировать.

9. Поведение в конфликте.

На этом занятии происходило обсуждение реакций, возникающих в конфликтных ситуациях, выработка навыка приемлемого ответа в конфликте.

Процедура проходила в форме мозгового штурма.

Был задан следующий вопрос: «Если ты попадаешь в ситуацию, когда тебе предлагают совершить мелкое противоправное действие (взять чужую вещь или отобрать у кого-то что-то), как ты реагируешь на это?» все мнения подростков записывались, среди них были такие, например, отказ, послать на фиг, хочется побыстрее закончить разговор, испытываю страх, стыд, разочаровываюсь в людях.

Далее ребята разыгрывали конфликтные ситуации и учились эффективно справиться с конфликтом. Затем по поводу всего проигранного подростки высказывали свое мнение. Мнения ребят сводилось к следующему: нельзя агрессивно выражать свои чувства, особенно если человек тебе дорог и близок; надо всегда выслушивать человека до конца, а если человека переполняют чувства, то помочь ему; попытаться встать на противоположную сторону.

Следующим этапом было моделирование приемлемых ответов, которые не обидят партнера и не вызовут у него состояния дискомфорта.

В заключении ребята пришли к мнению о том, что приемлемым считается тот ответ, который демонстрирует, прежде всего, уважение к партнеру, честность, прямоту, тактичность, откровенность.

10. Умение просить и отказывать вежливо.

На этом занятии дети учились просить и отказывать вежливо.

Сначала детям было очень сложно попросить кого-то вежливо. Детям было сложно отличать приказ и просьбу, но в конце упражнения они научились дифференцировать предложенные ситуации. Во втором упражнении они очень хорошо справились с отгадыванием предложенных другими участниками группы ситуациями.

При выполнении задания «Вежливая просьба» дети долго учились не приказывать, а вежливо просить.

Во второй части занятия, детям было сложно научиться отказывать вежливо. Поначалу они просто грубо говорили, нет. Но в течении упражнения научились это делать. Далее было проведено групповое обсуждение способов и

методов вежливо просить о чем-то и вежливо отказывать. В конечном итоги дети пришли к мнению, что вежливая просьба срабатывает гораздо эффективнее чем отказ.

11. Вперед к здоровью.

На этом занятии велся разговор об ответственности и употреблении ПАВ. Обсуждалась проблема употребления ПАВ.

Детям были предложены карточки с рассказами. Далее дети заполняли таблицы ответственности, перед кем отвечали дети и за кого.

Далее дети обсуждали каким образом случились все ужасные происшествия описанные на карточках.

Во второй части занятия с детьми обсуждался вопрос «Что такое здоровье». Цель обсуждения, дать детям понятие, что здоровье это не только отсутствие болезней, но и высокое качество жизни.

12. Рефлексивное занятие.

Цель данного занятия – подведение итогов работы группы.

Каждый подростков складывал лист бумаги пополам, как поздравительную открытку, на внешней стороне обводил свою ладонь и писал внутри свое имя. Затем открытка передавалась по кругу и каждый писал в ней пожелание ее хозяину. Это упражнение ребятам очень понравилось, они написали друг другу много хорошего. Одним из распространенных пожеланий было, быть здоровым во всех отношениях.

По окончании ребята высказывали свое мнение и отношение к проведенным занятиям.

По результатам анкетирования мы сделали вывод, что ребятам понравилась учувствовать в такого рода работе. Особо важно для них было то, что они смогли свободно поговорить о своих проблемах, обсудить то, что не смогли бы обсудить в другой обстановке, очень подружились и нашли что-то новое в ребятах, которых давно знали. Важным для них было, что они научились говорить прямо и выражать открыто свое мнение.

В заключении детям была предложена анкета для осуществления обратной

связи с подростками по результатам программы (см. Прил. 1)

Таким образом, подводя итог, можно сказать, что программа прошла по задуманному плану. Все упражнения, запланированные в программе, были выполнены. Дети принимали активное участие во всех занятиях. К концу программы дети стали более открытыми, научились адекватно реагировать на высказывания в свой адрес (как положительные, так и отрицательные), общение детей стало менее конфликтным, можно также заметить, что у них улучшились учебные результаты и практически прекратились пропуски занятий в школе.

2.3 Результаты повторной диагностики после реализации программы профилактики алкоголизма

После проведения тренинга, через 2 недели, обе группы вновь были обследованы с помощью использованных на первом этапе методик.

Результаты представлены в таблицах 2.5-2.8.

Таблица 2.5

Результаты диагностики по методике «Личностный дифференциал» в экспериментальной группе

Имя	Фактор оценки	Фактор силы	Фактор активности
Оксана Г.	11	11	12
Ира М.	12	15	15
Маша М.	17	12	17
Валера А.	15	10	10
Иван М.	11	16	12
Саша Т.	10	10	10

Окончание таблицы 2.5

1	2	3	4
Паша П.	18	11	14
Коля К.	11	10	16
Марина П.	9	17	16
Дима Д.	12	19	10

Анализируя данные таблиц, мы можем сказать, что в экспериментальной группе по фактору оценки 2 детей имеют низкий уровень оценки, 6 средний уровень, 2 высокий. В контрольной группе результаты не изменились: также низкий уровень оценки имеют 8 подростков, средний 2, высокий 0 подростков.

Таблица 2.6

Результаты диагностики по методике «Личностный дифференциал» в контрольной группе

Имя	Фактор оценки	Фактор силы	Фактор активности
Даша Г.	7	5	10
Лера С.	11	9	9
Денис В.	8	8	16
Валера Н.	9	15	11
Андрей В.	10	10	9
Никита О.	10	12	9
Илья Н.	11	14	7
Ира М.	14	7	10
Наташа С.	10	8	9
Алексей В.	7	5	8

По фактору силы в экспериментальной группе: низкий уровень имеют 3

подростка, средний 5, высокий 2.

В контрольной группе: низкий уровень – 8, средний – 2 человека, высокий – 0.

По фактору активности, в экспериментальной группе низкий уровень имеют 3 подростка, средний - 5, высокий – 2 подростка.

В контрольной группе: результаты не изменились, низкий уровень у 8 человек, средний – у 2, высокий у 0 подростков.

По результатам обследования данной методикой мы можем сделать следующий вывод.

По шкале тревожность в экспериментальной группе мы получили следующие результаты ниже среднего - 6 подростка, средний уровень тревожности – 3; высокий уровень – 1 человека.

Таблица 2.7

Результаты диагностики по методике «Самооценка психических состояний» в экспериментальной группе

Имя	Тревожность	Фрустрация	Агрессия	Ригидность
Оксана Г.	9	10	10	9
Ира М.	10	10	11	10
Маша М.	9	9	10	9
Валера А.	10	6	9	10
Иван М.	10	9	6	8
Саша Т.	12	6	7	10
Паша П.	9	8	10	11
Коля К.	8	10	8	12
Марина П.	9	10	10	8
Дима Д.	4	12	10	10

В контрольной группе: результаты не изменились: ниже среднего имеют - 3 подростка, средний уровень тревожности – 4; высокий уровень – 3 человека.

Таблица 2.8

Результаты диагностики по методике «Самооценка психических состояний» в контрольной группе

Имя	Тревожность	Фрустрация	Агрессия	Ригидность
Даша Г.	8	8	15	14
Лера С.	10	10	19	18
Денис В.	10	10	7	10
Валера Н.	12	15	10	10
Андрей В.	9	10	10	9
Никита О.	6	7	10	10
Илья Н.	10	6	9	11
Ира М.	16	13	16	10
Наташа С.	13	16	14	12
Алексей В.	10	10	5	18

По шкале фрустрации в экспериментальной группе: ниже среднего – 5 человек, средний – 4; высокий – 1. В контрольной группе: ниже среднего – 3 подростка, средний – 4; высокий – 3.

По шкале агрессии в экспериментальной группе: ниже среднего – 4, средний – 5, высокий – 1. В контрольной группе – 3 подростка имеют уровень ниже среднего, средний – 4, высокий - 3.

По шкале ригидности в экспериментальной группе ниже среднего уровня – 4, средний уровень 4, высокий уровень – 2. В контрольной группе: ниже среднего- 2, средний – 4, высокий – 4.

2.4 Математический анализ полученных данных и рекомендации по организации профилактики алкоголизма среди подростков

Для удобства обработки данных, полученных в ходе проведения эксперимента по определению эффективности разработанной программы профилактики алкоголизма среди подростков, мы свели результаты диагностик каждой из групп в таблицы 2.9 и 2.10.

Таблица 2.9

Сводная таблица результатов диагностики подростков из экспериментальной группы

Имя	Фактор оценки		Фактор силы		Фактор активности		Тревожность		Фрустрация		Агрессия		Ригидность	
	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
Оксана Г.	5	11	7	11	11	12	10	9	10	10	18	10	10	9
Ира М.	7	12	11	15	15	15	12	10	15	10	15	11	12	10
Маша М.	12	17	12	12	9	17	9	9	9	9	12	10	10	9
Валера А.	10	15	9	10	5	10	10	10	6	6	10	9	15	10
Иван М.	6	11	15	16	6	12	15	10	10	9	10	6	9	8
Саша Т.	9	10	8	10	7	10	12	12	6	6	9	7	15	10
Паша П.	15	18	3	11	6	14	10	9	8	8	10	10	12	11
Коля К.	8	11	6	10	6	16	10	8	12	10	8	8	10	12
Марина П.	3	9	7	17	10	16	9	9	10	10	13	10	8	8
Дима Д.	6	12	7	19	8	10	4	4	18	12	10	10	10	10

Для точного определения действенности экспериментального воздействия, нам следует установить:

1. Были ли результаты первичной диагностики детей из обеих групп статистически равны (по всем методикам).

2. Произошел ли сдвиг результатов первой и второй диагностики у детей экспериментальной группы.

3. Имеются ли статистически значимые результаты второй диагностики у детей экспериментальной и детей контрольной групп.

Таблица 2.10

Сводная таблица результатов диагностики подростков из контрольной группы

Имя	Фактор оценки		Фактор силы		Фактор активности		Тревожность		Фрустрация		Агрессия		Ригидность	
	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
Даша Г.	8	7	5	5	10	10	8	8	8	8	15	15	14	14
Лера С.	10	11	9	9	8	9	10	10	12	10	19	19	18	18
Денис В.	9	8	7	8	15	16	10	10	10	10	7	7	15	10
Валера Н.	6	9	7	15	12	11	12	12	16	15	10	10	10	10
Андрей В.	7	10	10	10	8	9	9	9	10	10	11	10	9	9
Никита О.	10	10	11	12	9	9	6	6	5	7	10	10	10	10
Илья Н.	11	11	14	14	6	7	10	10	6	6	10	9	11	11
Ира М.	13	14	5	7	10	10	16	16	12	13	16	16	10	10
Наташа С.	8	10	8	8	7	9	13	13	16	16	14	14	12	12
Алексей В.	7	7	6	5	8	8	10	10	10	10	5	5	18	18

Для проверки отсутствия статистически значимых различий в результатах первичной диагностики в обеих группах мы применили U-критерий Манна-Уитни, который рассчитывается по формуле:

$$U_{эмп}=(n1*n2)+\frac{nx*(nx+1)}{2} \qquad (1.2)$$

где, n1 и n2 – число испытуемых в выборках, а n_x – число испытуемых в группе с большей суммой рангов.

Сформулируем и проверим статистические гипотезы:

1. H_o: результаты первичной диагностики по фактору оценки в контрольной и экспериментальной группах не имеют статистически значимых различий.

H_1: результаты первичной диагностики по фактору оценки в контрольной и экспериментальной группах имеют статистически значимые различия.

$U_{эмп}=38,5>U_{0,05}=27>U_{0,01}=19$, следовательно, мы принимаем H_o гипотезу об отсутствии различий.

2. H_o: результаты первичной диагностики по фактору силы в контрольной и экспериментальной группах не имеют статистически значимых различий.

H_1: результаты первичной диагностики по фактору силы в контрольной и экспериментальной группах имеют статистически значимые различия.

$U_{эмп}=46>U_{0,05}=27>U_{0,01}=19$, следовательно, мы принимаем H_o гипотезу об отсутствии различий.

3. H_o: результаты первичной диагностики по фактору силы в контрольной и экспериментальной группах не имеют статистически значимых различий.

H_1: результаты первичной диагностики по фактору силы в контрольной и экспериментальной группах имеют статистически значимые различия.

$U_{эмп}=36.5>U_{0,05}=27>U_{0,01}=19$, следовательно, мы принимаем H_o гипотезу

об отсутствии различий.

4. H_o: результаты первичной диагностики по уровню тревожности в контрольной и экспериментальной группах не имеют статистически значимых различий.

H_1: результаты первичной диагностики по уровню тревожности в контрольной и экспериментальной группах имеют статистически значимые различия.

Uэмп=49>$U_{0,05}$=27>$U_{0,01}$=19, следовательно, мы принимаем H_o гипотезу об отсутствии различий.

5. H_o: результаты первичной диагностики по уровню фрустрации в контрольной и экспериментальной группах не имеют статистически значимых различий.

H_1: результаты первичной диагностики по уровню фрустрации в контрольной и экспериментальной группах имеют статистически значимые различия.

Uэмп=47>$U_{0,05}$=27>$U_{0,01}$=19, следовательно, мы принимаем H_o гипотезу об отсутствии различий.

6. H_o: результаты первичной диагностики по уровню агрессии в контрольной и экспериментальной группах не имеют статистически значимых различий.

H_1: результаты первичной диагностики по уровню агрессии в контрольной и экспериментальной группах имеют статистически значимые различия.

Uэмп=46,5>$U_{0,05}$=27>$U_{0,01}$=19, следовательно, мы принимаем H_o гипотезу об отсутствии различий.

7. H_o: результаты первичной диагностики по уровню ригидности в контрольной и экспериментальной группах не имеют статистически значимых различий.

H_1: результаты первичной диагностики по уровню ригидности в контрольной и экспериментальной группах имеют статистически значимые

различия.

Uэмп=36,5>$U_{0,05}$=27>$U_{0,01}$=19, следовательно, мы принимаем H_o гипотезу об отсутствии различий.

Исходя из представленных данных математического обсчета, мы можем утверждать, что перед началом проведения профилактической программы с экспериментальной группой, результаты диагностики по всем методикам в группах не имели статистически значимых отличий, т.е. группы были идентичны.

Далее мы с проверили наличие статистически значимого сдвига в результатах экспериментальной группы по всем методикам с использованием Т-критерия Вилкоксона, который рассчитывается путем суммирования рангов «редких» сдвигов.

Для этого мы сформулировали и проверили статистические гипотезы:

1. H_o: в результатах первой и второй диагностики по фактору оценки, статистически значимого сдвига в положительную сторону нет.

H_1: в результатах первой и второй диагностики по фактору оценки статистически значимый сдвиг в положительную сторону есть.

$T_{0,01}$=5>$T_{эмп}$ = 1, следовательно мы принимаем гипотезу о наличии статистически значимого сдвига в положительную сторону.

2. H_o: в результатах первой и второй диагностики по фактору силы, статистически значимого сдвига в положительную сторону нет.

H_1: в результатах первой и второй диагностики по фактору силы статистически значимый сдвиг в положительную сторону есть.

$T_{0,01}$=5>$T_{эмп}$ = 1, следовательно мы принимаем гипотезу о наличии статистически значимого сдвига в положительную сторону.

3. H_o: в результатах первой и второй диагностики по фактору активности, статистически значимого сдвига в положительную сторону нет.

H_1: в результатах первой и второй диагностики по фактору активности статистически значимый сдвиг в положительную сторону есть.

$T_{0,01}$=5>$T_{эмп}$ = 1, следовательно мы принимаем гипотезу о наличии

статистически значимого сдвига в положительную сторону.

4. H_o: в результатах первой и второй диагностики по уровню тревожности, статистически значимого сдвига в положительную сторону нет.

H_1: в результатах первой и второй диагностики по уровню тревожности статистически значимый сдвиг в положительную сторону есть.

$T_{0,05}=10<T_{эмп} = 40$, следовательно мы принимаем гипотезу об отсутствии статистически значимого сдвига в положительную сторону.

5. H_o: в результатах первой и второй диагностики по уровню фрустрации, статистически значимого сдвига в положительную сторону нет.

H_1: в результатах первой и второй диагностики по уровню фрустрации статистически значимый сдвиг в положительную сторону есть.

$T_{0,05}=10>T_{эмп} = 10$, следовательно мы принимаем гипотезу о наличии статистически значимого сдвига в положительную сторону с вероятностью ошибки 5%.

6. H_o: в результатах первой и второй диагностики по уровню агрессии, статистически значимого сдвига в положительную сторону нет.

H_1: в результатах первой и второй диагностики по уровню агрессии статистически значимый сдвиг в положительную сторону есть.

$T_{0,01}=5>T_{эмп} = 3$, следовательно мы принимаем гипотезу о наличии статистически значимого сдвига в положительную.

7. H_o: в результатах первой и второй диагностики по уровню ригидности, статистически значимого сдвига в положительную сторону нет.

H_1: в результатах первой и второй диагностики по уровню ригидности статистически значимый сдвиг в положительную сторону есть.

$T_{0,05}=10>T_{эмп} = 7,5$, следовательно мы принимаем гипотезу о наличии статистически значимого сдвига в положительную сторону с вероятностью ошибки 5%.

Мы считаем нужным математически проверить. существуют ли статистически значимые различия в результатах повторной диагностики между экспериментальной и контрольной группами. Для выявления этих различий мы

использовали U-критерий Манна-Уитни.

Сформулируем и проверим статистические гипотезы:

1. H_o: результаты повторной диагностики по фактору оценки в контрольной и экспериментальной группах не имеют статистически значимых различий.

H_1: результаты повторной диагностики по фактору оценки в контрольной и экспериментальной группах имеют статистически значимые различия.

$U_{0,05}$=27> $U_{0,01}$=19 =Uэмп=19, следовательно, мы принимаем H_1 гипотезу о наличие различий.

2. H_o: результаты повторной диагностики по фактору силы в контрольной и экспериментальной группах не имеют статистически значимых различий.

H_1: результаты повторной диагностики по фактору силы в контрольной и экспериментальной группах имеют статистически значимые различия.

$U_{0,05}$=27> $U_{0,01}$=19 >Uэмп=18,5, следовательно, мы принимаем H_1 гипотезу о наличие различий.

3. H_o: результаты повторной диагностики по фактору активности в контрольной и экспериментальной группах не имеют статистически значимых различий.

H_1: результаты повторной диагностики по фактору активности в контрольной и экспериментальной группах имеют статистически значимые различия.

$U_{0,05}$=27> $U_{0,01}$=19 >Uэмп=14, следовательно, мы принимаем H_1 гипотезу о наличие различий.

4. H_o: результаты повторной диагностики по уровню тревожности в контрольной и экспериментальной группах не имеют статистически значимых различий.

H_1: результаты повторной диагностики по уровню тревожности в контрольной и экспериментальной группах имеют статистически значимые различия.

$U_{0,05}$=27< $U_{0,01}$=19 <Uэмп=34, следовательно, мы принимаем H_0 гипотезу

об отсутствии различий.

5. H_o: результаты повторной диагностики по уровню фрустрации в контрольной и экспериментальной группах не имеют статистически значимых различий.

H_1: результаты повторной диагностики по уровню фрустрации в контрольной и экспериментальной группах имеют статистически значимые различия.

$U_{0,05}$=27> $U_{0,01}$=19 >Uэмп=18,5, следовательно, мы принимаем H_1 гипотезу о наличие различий.

6. H_o: результаты повторной диагностики по уровню агрессии в контрольной и экспериментальной группах не имеют статистически значимых различий.

H_1: результаты повторной диагностики по уровню агрессии в контрольной и экспериментальной группах имеют статистически значимые различия.

$U_{0,05}$=27> $U_{0,01}$=19 >Uэмп=17, следовательно, мы принимаем H_1 гипотезу о наличие различий.

7. H_o: результаты повторной диагностики по уровню ригидности в контрольной и экспериментальной группах не имеют статистически значимых различий.

H_1: результаты повторной диагностики по уровню ригидностии в контрольной и экспериментальной группах имеют статистически значимые различия.

$U_{0,05}$=27> $U_{0,01}$=19 >Uэмп=19, следовательно, мы принимаем H_1 гипотезу о наличие различий.

Проведя математическую обработку по данному критерию результатов контрольной группы, по каждому фактору подтвердилась гипотеза H_0 – данные не изменились.

Графическое представление результатов первичной и повторной диагностики представлено в приложении (Прил. 1).

На основе результатов повторного тестирования, мы можем сказать, что в экспериментальной группе произошли изменения, а в контрольной группе за это же время изменений не произошло.

Мы можем утверждать, что в результате проведения программы профилактики алкоголизма, результаты диагностики у подростков экспериментальной группы изменились в положительную сторону.

Фактор оценки увеличился, следовательно, можно говорить о том, что у детей повысилось самоуважение, они стали принимать себя как личность, как носителя социально-желательных характеристик, в определенном смысле выросло удовлетворение собой. Фактор силы увеличился, следовательно, можно говорить о том, что повысилась уверенность в себе и собственных силах, выросла склонность к независимости, расчет на собственные силы в любой ситуации, умение удержать собственное мнение. Фактор активности увеличился, следовательно можно говорить о том, что подростки стали более активны в принятии собственных решений и ответственности за свои действия.

Так же мы можем говорить о снижении уровня агрессивности, фрустрации и ригидности у детей экспериментальной группы.

По результатам повторного анкетирования подростков мы получили следующие результаты: на вопрос об употреблении алкоголя 80 % подростков экспериментальной группы ответили «нет». Изменилось мнение об употреблении алкоголя во время праздников, дети (70%) перестали видеть алкоголь постоянным их атрибутом. Очень подробно рассказали об алкоголизме как болезни, его проявлениях, и высказали резкое отрицательное мнение к алкоголю (90%). Таким образом, мы видим изменения в восприятии алкоголя подростками экспериментальной группы. В контрольной группе практически никаких изменений не произошло.

Мы можем констатировать, что проблема алкоголизации стоит для подростков очень остро. В тоже время, они имеют очень мало информации по вопросам связанным с употреблением алкогольных напитков и последствиях этого. Дети имеют большое количество неразрешенных психологических

проблем, которые часто приводят к принятию алкоголя. Возраст 13 – 15 лет является очень удачным для проведения такого рода профилактики, так как в этом возрасте подростки еще могут раскрыться в группе и перед взрослым, если найти к ним подход. В этом возрасте они тщательно, с интересом и творчески подходят к выполнению предложенных занятий. Детям также была интересна предложенная форма работы (дискуссии, мозговой штурм, тренинговые упражнения). В анкете по результатам проведения тренинга показали, что дети хотели бы участвовать в аналогичных мероприятиях. Также дети смогли увидеть перемены которые произошли в них самих и в их товарищах. Упражнения направленные на умение принимать решения, преодолевать тревожность, умение вести себя в конфликтной ситуации, знания о здоровье и умение вежливо просить и отказывать, показались подросткам наиболее интересными и они заявили, что именно их они хотели бы взять в свою повседневную практику. Группе, себе и взрослым они пожелали здоровья, во всех его проявлениях, не попадать в отрицательные ситуации и применять новые знания и навыки в дальнейшей жизни.

По итогам проведенной нами работы, хотелось бы рекомендовать следующее:

Необходимо чаще проводить в школах профилактические занятия с подростками. Эти занятия могут быть посвящены не непосредственно употреблению ПАВ, а таким вопросам как общение друг с другом и более взрослыми поколениями, как избежать психологических трудностей в повседневной жизни, как научиться говорить «Нет», куда обращаться при возникновении проблем различного характера.

Основной акцент должен ставиться на меры первичной, превентивной профилактики, направленной на поддержание и развитие условий, способствующих сохранению физического, личностного и социального здоровья, и на предупреждение неблагоприятного воздействия на него факторов социальной и природной сферы. Первичная профилактика является массовой и наиболее эффективной. Она основывается на комплексном

системном исследовании влияния условий и факторов социальной и природной среды на здоровье населения. К мероприятиям первичной профилактики относятся меры защиты, которые могут воздействовать либо на пути неблагоприятного влияния провоцирующих факторов, либо на повышение устойчивости организма человека к неблагоприятным факторам.

Необходимость первичной профилактики признается сегодня и врачами, и психологами, и общественностью. Однако организация и реализация различных форм профилактики химических зависимостей сталкиваются с целым рядом трудностей: одна из важнейших проблем – консолидация усилий учреждений и ведомств, так или иначе имеющих отношение к профилактике молодежного алкоголизма; население чрезвычайно слабо осведомлено об алкоголизации среди подростков и той угрозе, которую она представляет для страны и для каждого человека.

Разработанная нами программа может использоваться в образовательных учреждениях и учреждениях социальной защиты населения как возможность ранней профилактики алкоголизма среди подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исходя из всего вышесказанного, мы можем сделать следующие выводы.

Дети группы риска — это та категория детей, которая в силу определенных обстоятельств своей жизни более других категорий подвержена негативным внешним воздействиям со стороны общества и его криминальных элементов, ставшим причиной дезадаптации несовершеннолетних.

Подростки группы риска характеризуются трудностями во взаимоотношениях с окружающими людьми, поверхностностью чувств, иждивенчеством, привычкой жить по указке других, нарушениями в сфере самосознания (от переживания вседозволенности до ущербности), усугублением трудностей в овладении учебным материалом, проявлениями грубого нарушения дисциплины (бродяжничеством, воровством, различными формами делинквентного поведения). В отношениях со взрослыми у них проявляются переживание своей ненужности, утрата своей ценности и ценности другого человека.

Основными причинами употребления алкоголя, являются следующие: неблагополучие семьи; незанятость свободного времени; отсутствие знаний о последствиях алкоголизма; уход от проблем; психологические особенности личности, такие как, неадекватная самооценка, чувство тревожности, жестокости, агрессивности, сниженный уровень адаптации, не умение общаться и взаимодействовать в социуме, не сформированная Я-концепция; самоутверждение.

В целом мотивы употребления спиртного подростками делятся на две группы. В основе мотивов первой группы лежит желание следовать традициям, испытывать новые ощущения, любопытство и т.п. Формированию этих мотивов способствуют некоторые свойства психики несовершеннолетних, пробуждающееся в них чувство взрослости, желание быть как все, стремление подражать старшим и т.п. Возрастными особенностями подростков в определенной мере можно объяснить и употребление ими спиртных напитков «для храбрости». Этот мотив связан с отсутствием у несовершеннолетних

жизненного опыта, знаний, позволяющих им свободно вступать в общение с окружающими (например, с лицами более старшего возраста, девушками).

Особого внимания заслуживает вторая группа мотивов потребления алкоголя, которые формируют пьянство как тип поведения правонарушителей. В число этих мотивов входит стремление избавиться от скуки. В психологии скукой называют особое психическое состояние личности, связанное с эмоциональным голодом. У подростков этой категории существенно ослаблен или утрачен интерес к познавательной деятельности. Подростки, употребляющие спиртное почти не занимаются общественной деятельностью. Существенные сдвиги наблюдаются у них в сфере досуга. Эти ребята меньше интересуются художественной литературой, редко участвуют в самодеятельности, почти не бывают в театре, утрачивают интерес к серьезной музыке, живописи. Наконец, некоторые подростки потребляют спиртное, чтобы снять с себя напряжение, освободиться от неприятных переживаний. Напряженное, тревожное состояние может возникнуть в связи с определенным положением их в семье, школьном коллективе.

Социальная профилактика злоупотребления алкоголем – это комплекс социальных, образовательных, медико-психологических мероприятий направленных на выявление и устранение причин и условий, способствующих употреблению алкоголя, предупреждение развития и ликвидацию негативных личностных, социальных и психологических последствий злоупотребления алкоголем.

Результаты опытно-экспериментальной работы по профилактике алкоголизма среди подростков показали, что наиболее эффективными педагогическими условиями являются ориентация детей на здоровый образ жизни; помощь в решении психологических проблем; обогащение конструктивного поведения подростков в ситуации риска употребления алкоголя.

Для проведения экспериментальной работы были созданы две идентичные по составу группы подростков 13 – 15 лет по 10 человек в каждой.

С экспериментальной группой проводились занятия по программе профилактики употребления алкоголя подростками. С контрольной группой занятия не проводились. После проведения занятий по программе, обе группы повторно были обследованы этими же методиками. В результате мы выяснили, что в контрольной группе изменений не произошло. В экспериментальной группе произошли изменения. В результате проведения программы профилактики алкоголизма, результаты диагностики по выбранным нами методикам, у подростков экспериментальной группы изменились в положительную сторону.

Фактор оценки увеличился, следовательно, можно говорить о том, что у детей повысилось самоуважение, они стали принимать себя как личность, как носителя социально-желательных характеристик, в определенном смысле выросло удовлетворение собой. Фактор силы увеличился, следовательно, можно говорить о том, что повысилась уверенность в себе и собственных силах, выросла склонность к независимости, расчет на собственные силы в любой ситуации, умение удержать собственное мнение. Фактор активности увеличился, следовательно можно говорить о том, что подростки стали более активны в принятии собственных решений и ответственности за свои действия.

Так же мы можем говорить о снижении уровня агрессивности, фрустрации и ригидности у детей экспериментальной группы.

Таким образом, мы можем заключить, что у подростков экспериментальной группы снизился уровень тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности, повысилась самооценка, развились волевые качества, повысился контроль над собственными действиями. Подростки научились эффективно общаться и взаимодействовать в социуме, стали более коммуникабельными, открытыми, активными.

По результатам повторного анкетирования подростков мы получили следующие результаты: на вопрос об употреблении алкоголя 80 % подростков экспериментальной группы ответили «нет». Изменилось мнение об употреблении алкоголя во время праздников, дети (70%) перестали видеть

алкоголь постоянным их атрибутом. Очень подробно рассказали об алкоголизме как болезни, его проявлениях, и высказали резкое отрицательное мнение к алкоголю (90%). Таким образом, мы видим изменения в восприятии алкоголя подростками экспериментальной группы. В контрольной группе практически никаких изменений не произошло.

Таким образом, по результатам проведения экспериментальной работы, мы можем сказать об эффективности разработанной нами программы и о необходимости внедрения подобных профилактических программ в работу социальных и образовательных учреждений для несовершеннолетних.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алкоголизм, наркомания, безнадзорность и беспризорность как негативные проявления пребующие принятия эффективных мер со стороны общества и государства / Ю. Н. Москвин. – Красноярск: [Б. и.], 2013. – 95 с.

2. Анисимова, Л. А. Профилактика пьянства, алкоголизма и наркомании среди молодежи / Л. А. Анисимова. – Москва : Знание, 2018. – 165 с.

3. Анн, П. Ф. Психологический тренинг с подростками / П. Ф. Анн. – Санкт-Петербург: Питер, 2014. – 98 с.

4. Башкатов, И. П. Психология неформальных подростков – молодёжных групп / И. П. Башкатов. – Москва : Информпечать, 2000. – 336 с.

5. Беличева, С. А. Социальная профилактика отклоняющегося поведения несовершеннолетних как комплекс охранно-защитных мер / С. А. Беличева, В. М. Фокин. – Москва : Социальное здоровье России, 2003. – 286 с.

6. Беличева, С. А. Основы превентивной психологии / С. А. Беличева. - Москва : Социальное здоровье России, 2004. – 221 с.

7. Борисов, Е. В. Алкоголь и дети / Е. В. Борисов. – Москва : Знание, 1981. – 233 с.

8. Братусь, Б. С. Психология, клиника и профилактика раннего алкоголизма / Б. С. Братусь, П. И. Сидоров. - Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 186 с.

9. Буянов, М. И. Ребенок из неблагополучной семьи / М. И. Буянов. – Москва : Наука, 2018. – 187 с.

10. Васильева, З. А. Резервы здоровья / З. А. Васильева, С. М. Любинская. - Москва : Знание, 2004. – 311 с.

11. Возрастно-психологический подход в консультировании подростков / Г.В. Бурменская, Е.И. Захаров, О.А. Карабанова и др. – Москва : Книжный мир, 2000. – 204 с.

12. Гезь, Е., Профилактика девиантного поведения подростков / Е. Гезь,

Н. Середенко // Школьный психолог. - №29. - 2014.- с. 19-22.

13. Еникеева, Д. Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков / Д. Д. Еникеева. – Москва : Лабиринт, 2011. – 182 с.

14. Живско, Е. В. Подростковая наркомания и алкоголизм: причины и профилактика / Е. В. Живско, Т. В. Коробицина. – Красноярск: Изд-во КГУ, 2003. – 123 с.

15. Иващенко, Г. Т. Социальная реабилитация дезадаптированных детей и подростков в специальных учреждениях / Г. Т. Иващенко. – Москва : Знание, 2000. – 276 с.

16. Копыт, А. С. Алкоголь и подростки / А. С. Копыт. – Москва : Знание, 2016. – 187 с.

17. Коробкина, З. В. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи / З. В. Коробкина, В. А. Попов. – Москва : Оникс, 2012. – 247 с.

18. Максимова, Н. Ю. Психологическая профилактика алкоголизма и наркомании несовершеннолетних / Н. Ю. Максимова. – Ростов-на-Дону: МарТ, 2000. – 209 с.

19. Макшанцева, Н. В. Отклонения в поведении подростков / Н. В. Макшанцева // Социологическое исследование. - 2001. - №8. – с. 64–66.

20. Олифенко, Л. Я. Социально-психолгичекая поддержка детей группы риска / Л. Я. Олифенко и др. – Москва : «Академия», 2002. – 210 с.

21. Осипова, О. С. Девиантное поведение: благо или зло? / О. С. Осипова // Социологическое исследование. - 1998. - №9. – с. 106–109.

22. Популярная медицинская энциклопедия. - Москва : «Советская энциклопедия», 2019. – 704 с.

23. Программа «Прекресток» / Г. А. Басуева, И. Г. Сухогузова, И. А. Устюгова // Школа здоровья. – 1998. - №5. – с. 27-34.

24. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами // Сборник методических материалов. – Москва : Профессия, - 2002. – 127 с.

25. Психосоциальная коррекция и реабилитация несовершеннолетних с девиантным поведением. - Москва: Редакционно-издательский центр

Консорциума «Социальное здоровье России», 2009. – 170 с.

26. Райгородцев, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Д. Я. Райгородцев. – Самара: Издательский дом «Бахрах-М», 2015. – 524 с.

27. Реан, А. А. Характерологические особенности подростков – деликвентов / А.А. Реан // Вопросы психологии. - 1990. - №4. – с. 80–85.

28. Россия: риски и опасности «переходного» общества / Под ред. О. Н. Яницкого. – Москва : Институт социологии РАН, 2000. – 238 с.

29. Социальные отклонения / Под ред. В.Н. Кудрявцева. – Москва : Юрид. лит., 2008. – 164 с.

30. Фуряева, Т. В. Дети в трудной жизненной ситуации: психолого-педагогическая помощь в условиях социально-реабилитационного центра / Т. В. Фуряева, Ю. Ю. Бочарова. – Красноярск: Изд-во КГУ, 2015. – 136 с.

31. Шик, С. В. Проблема понимания и самопонимания подростков «группы риска» в ходе психосоциальной работы / С. В. Шик // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2014. - №4. – с.12-16.

Приложение 1

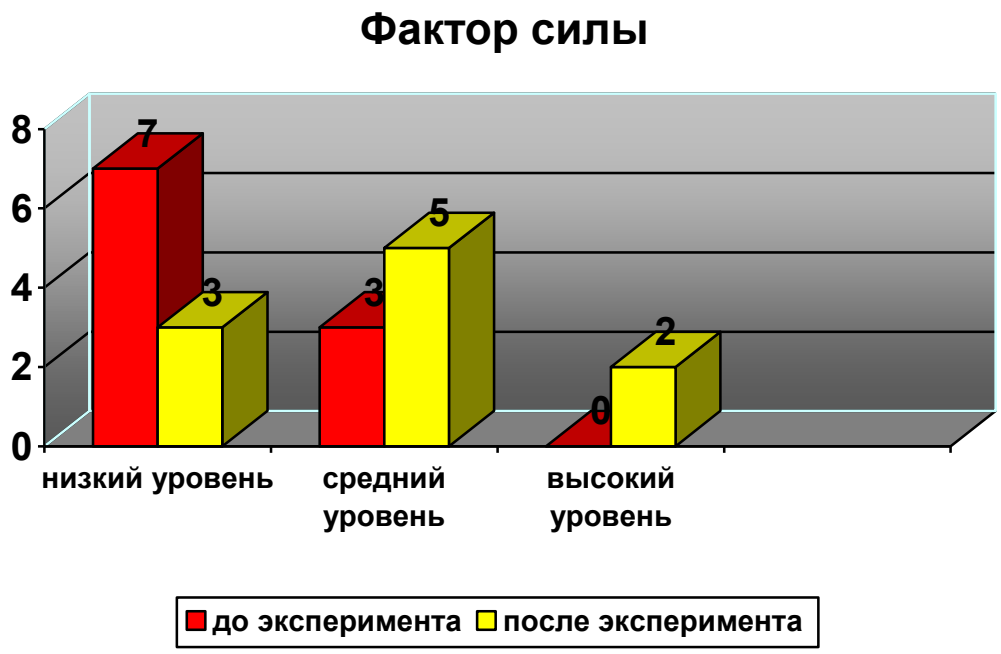


Рис. 1, п. 1 Графическое представление результатов методики «Личностный дифференциал» по фактору силы

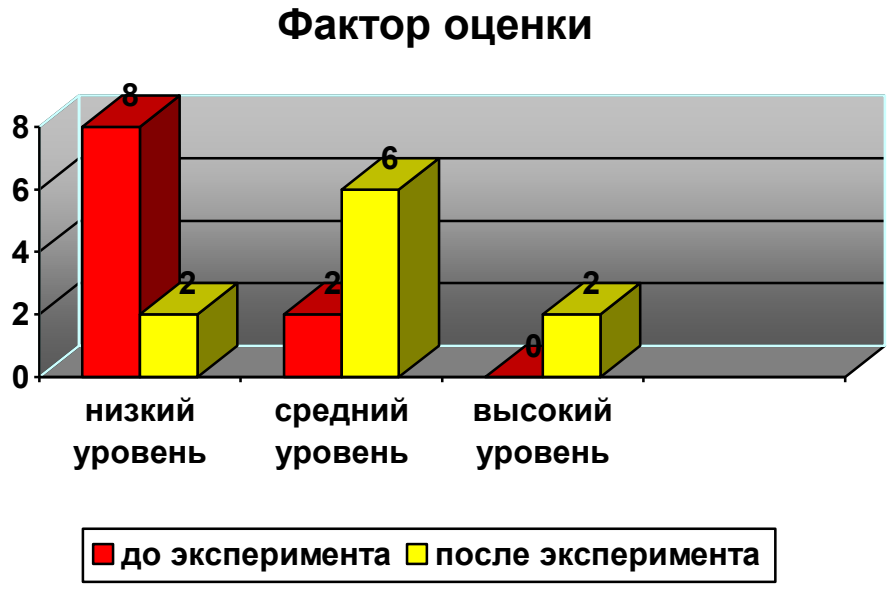


Рис. 2, п. 1 Графическое представление результатов методики «Личностный дифференциал» по фактору оценки

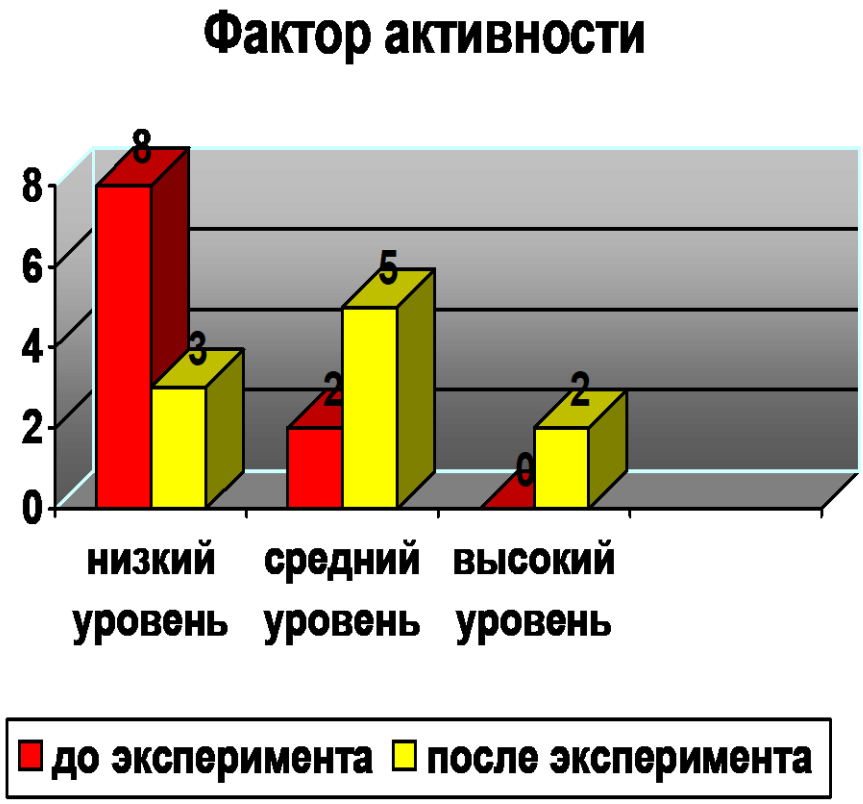


Рис. 3, п. 1 Графическое представление результатов методики «Личностный дифференциал» по фактору активности

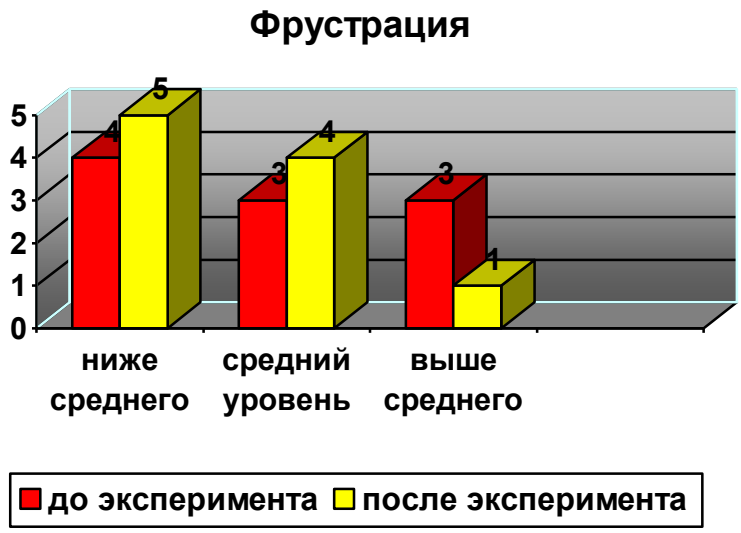


Рис. 4., п. 1 Графическое представление результатов методики «Самооценка психических состояний» по шкале фрустрации

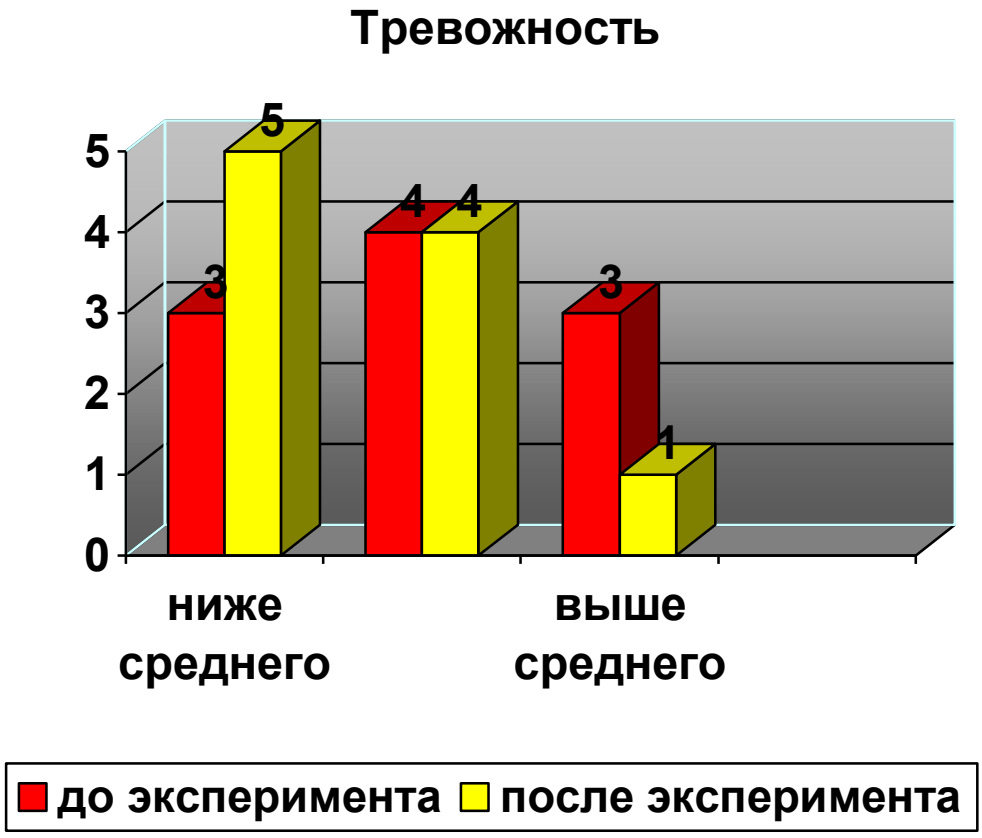


Рис. 5., п. 1 Графическое представление результатов методики «Самооценка психических состояний» по шкале тревожности

Окончание приложения 1

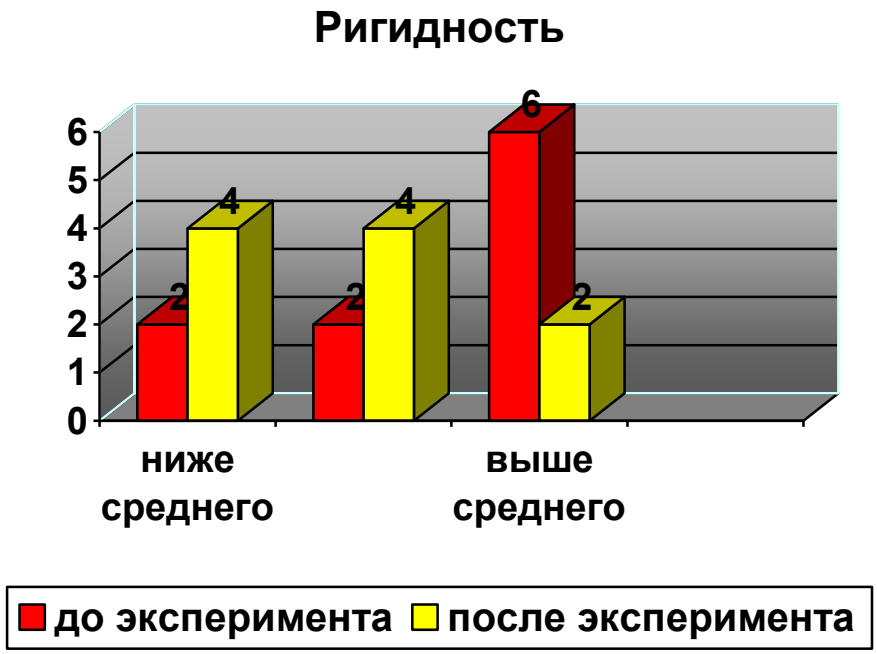


Рис. 6., п. 1 Графическое представление результатов методики «Самооценка психических состояний» по шкале ригидности

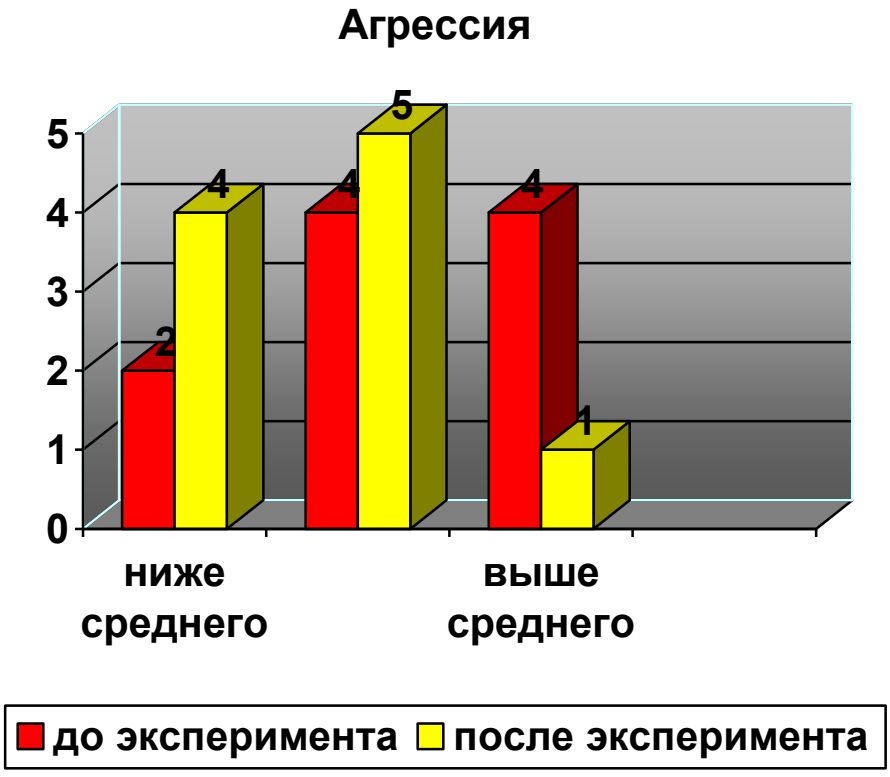


Рис. 7., п. 1 Графическое представление результатов методики «Самооценка психических состояний» по шкале агрессии

Приложение 2

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

1. Знакомство

Цель: выработка групповых норм, включение детей в работу, знакомство и определение дальнейших направлений движения

Задачи:

- информировать участников группы о содержании работы, задачах, групповых нормах; обозначить продолжительность занятий;
- установить принципы работы в группе;
- сформировать спокойную, доброжелательную обстановку;
- сформировать у членов группы установку на взаимопонимание;
- формировать первых впечатления друг о друге.

Время: 1 час 45 минут.

Место занятия: тренинговый класс.

Процедура проведения.

Ведущий. На наших встречах мы будем говорить о специфических проблемах, о вас самих, о ваших отношениях с другими людьми, о тех целях, которые вы перед собой ставите. Вы узнаете свои сильные и слабые стороны, научитесь лучше понимать себя и разберетесь, почему вы поступаете так, а не иначе и что вы можете сделать, чтобы стать лучше. Вы научитесь думать позитивно и поймете, что наша жизнь зависит от того, как мы ее воспринимаем. Вместе мы сможем ответить на эти и другие сложные вопросы, освоить эффективные средства общения.

I. Принципы работы в группе.

По каждому из принципов подростки выражают свое мнение и выносят решение - принять его или отвергнуть.

1. Искренность в общении.

В группе не стоит лицемерить и лгать. Группа - это место, где можно рассказать о том, что действительно волнует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждались. Если вы не готовы быть искренними в обсуждении какого-то вопроса, лучше промолчать.

2. Обязательное участие в работе группы в течение всего времени

Этот принцип вводится в связи с тем, что ваше мнение очень значимо для других членов группы.

Ваше отсутствие может привести к нарушению внутригрупповых отношений, к тому, что у других не будет возможности услышать вашу точку зрения по обсуждаемому вопросу.

3. Право каждого члена группы сказать «стоп».

Можно прекратить обсуждение, если понимаете, что продолжение его может затронуть болезненные темы, которые повлекут за собой тяжелые переживания.

4. Каждый участник говорит за себя, от своего имени и не говорит за другого.

5. Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения, уважать мнение другого. Нас достаточно критикуют и оценивают и жизни. Давайте в группе учиться понимать другого, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл вложил в высказывание.

6. Высказываться деликатно, аккуратно.

7. Не выносить за пределы группы все то, что происходит на занятиях.

8. Внимательно выслушивать мнения других, не перебивать.

Принципы, которые вводятся ведущим:

1. Ввести знак-регулятор, например поднятая рука – все внимание на ведущего.
2. Ввести лимит времени, который будет ограничивать и задавать рамки занятия.
3. Попросить детей предложить дополнительные принципы, если они сочтут это необходимым.

II. «Представление».

Предложить каждому члену группы представиться. Представление ведется по кругу. Участники имеют право задавать любые вопросы.

III. «Взаимное интервью».

Участники разбиваются на пары и в течении 10 – 15 минут проводят взаимное интервью. По окончании каждый представляет своего интервьюированного.

В этой процедуре более высок обучающий эффект, так как есть хорошая возможность анализировать, на что обратив внимание интервьюер; портрет своего партнера, какие вопросы задавали друг другу пары. Участники также задают любые вопросы.

Вывод. Это занятие способствует формированию первых впечатлений друг о друге. Устанавливаются взаимопонимание и общий настрой на дальнейшее сотрудничество.

2. Мифы и реальность употребления алкоголя.

Занятие можно проводить в трех вариантах на темы: курение, алкоголь, наркотики.

Цель: представить подросткам необходимую информацию для преодоления общепринятых мифов и неправильного понимания значения психоактивных веществ.

Задачи:

- обсуждение причин употребления психоактивных веществ;
- обсуждение мифов и реальности воздействия психоактивных веществ на организм;
- установить долговременный и кратковременный эффект влияния пав на организм;
- описать процесс превращения человека в зависимого от ПАВ.

Время: 1 час 45 минут.

Материалы: большой лист бумаги.

Задание на следующее занятие: попросить детей принести рекламу алкоголя и сигарет, вырезанную из журналов и газет.

Процедура проведения.

I. Описание влияния алкоголя на организм.

Ведущий. Алкоголь всасывается через стенки желудка и кишечник и попадает непосредственно в кровяное русло. Затем с кровью он попадает в мозг, оказывая подавляющее действие на активность коры головного мозга.

Если алкоголь замедляет деятельность мозга (является депрессантом), как вы думаете, каковы некоторые физиологические и поведенческие эффекты воздействия алкоголя на организм?

Провести групповую дискуссию о физиологических и поведенческих эффектах влияния алкоголя на организм.

Небольшие дозы алкоголя:

- снижают способность ясно мыслить и принимать решение;
- заставляют почувствовать небольшое расслабление;
- заставляют почувствовать себя более свободным и смелым, чем обычно.

Большие дозы алкоголя:

- замедляют деятельность отдельных областей мозга;
- вызывают головокружение;
- снижают координацию;
- приводят к затруднениям речи, ходьбы, стояния;
- приводят к эмоциональной взрывчатости или подавленному настроению.

Некоторые люди могут:

- временно отключиться или потерять память вследствие влияния алкоголя на их мозг.

Поведенческие проявления воздействия алкоголя:

- драки /ссоры /насилие;

- громкие разговоры, крик;
- неприятное поведение;
- глупость /дурашливость;
- легкомыслие.

Алкоголь является психоактивным веществом. Люди употребляют психоактивные вещества вследствие различных причин. Прием психоактивных веществ может иметь вредные последствия.

II. Объяснение причин.

Убедить подростков в том, что большинство взрослых употребляют алкоголь только иногда и в умеренных дозах.

Ведущий. Какой процент населения употребляет алкогольные напитки? (Получить приблизительные оценки, проголосовать). Реальные цифры таковы - 70%. Одна треть всех взрослых не пьет вообще!

Подсчитайте процент людей, которые напиваются до полного опьянения и попадают в происшествия в связи с этим. (Получить предположения подростков, проголосовать.) Реальные цифры – 10 – 12% взрослых являются сильно пьющими, выпивают за один прием 150 г водки и больше, пьют не реже чем раз в неделю.

Объяснить подросткам, что люди могут пить по-разному.

Попросить перечислить те модели употребления алкоголя, которые они видели. Записать на бумаге (алкоголь употребляют во время обеда, во время праздников, в общественных местах, кафе, ресторанах, после окончания рабочего дня).

Модели употребления: семейных праздниках; перед едой «для пищеварения»; в ресторанах, кафе, барах; на улицах (чаще пьют пиво - прямо из бутылок на больших городских праздниках); на пляже во время отдыха; в общественном транспорте.

Модели поведения:

1. Полная трезвость. Около 30% взрослых не пьют вообще. Причины: нелюбовь к спиртному, религиозные убеждения, аллергия, бывшие алкоголики, которые излечились и боятся рецидива.

2. Ритуальное употребление алкоголя. Это употребление алкоголя в контексте религиозных служб или семейных ритуалов или обрядов.

3. Социальное употребление алкоголя (за компанию). Около 55% всех взрослых называют себя пьющими за компанию. Они употребляют алкоголь в подходящем месте и в подходящее время.

Продолжение приложения 2

4. Проблемное употребление алкоголя. Алкоголь используется как средство для устранения проблем и отрицание чувств. В этом случае пьют слишком много и слишком часто. Такое поведение является разрушающим и часто усиливает проблемы человека, вместо того чтобы устранить их.

Попросить детей перечислить некоторые из вредных последствий такого типа употребления алкоголя (драки, плохое самочувствие, дорожно-транспортные происшествия, хронические заболевания, связанные с алкоголем).

Последствия: ссоры с близким человеком; чувство вины перед другим и перед собой; снижение самоуважения; развод в семье; смерть или несчастный случай.

Ведущий. Существует несколько вариантов употребления алкоголя. Некоторые (например, ритуальные или социальные) обычно считаются приемлемыми для большинства взрослых людей. Тем не менее отдельные модели употребления алкоголя могут быть опасными и разрушительными.

В сознании подростков цифры пьющих и сильно пьющих взрослых людей значительно преувеличены.

III. Обсуждение мотивации употребления или неупотребления алкоголя.

Спросить подростков, почему люди пьют и почему не пьют. Разделив лист бумаги на две части, заполняем табличку:

Табл. 1, п. 2

Таблица для заполнения в ходе занятия

Люди пьют	Люди не пьют
чтобы снять стресс	вредно для здоровья
для интереса	чтобы показать силу воли
для новых ощущений	ради другого
не нравится на вкус	чтобы показаться взрослее
чтобы «забыться»	из-за страха, например, смерти
для окружающих	из страха попасть в зависимость
чтобы быть «круче»	не соотносится с жизненными принципами
от «пофигизма»	из-за религиозных убеждений
нравится на вкус/ для удовольствия	чтобы не отличаться от других
на зло кому-то/ форма протеста	для имиджа (здоровый образ жизни, спорт и т.д.)
для имиджа	для поддержания статуса
из подражания	
ради самоутверждения	
назло кому-то/ форма протеста	
иллюзия свободы	
чтобы лучше концентрироваться	

Оговорить реальное влияние алкоголя на человек, что алкоголь может и чего не может.

Спросить детей о влиянии алкоголя на организм. Дискуссия может быть организована вокруг следующих вопросов, задаваемых ведущим: Как алкоголь влияет на организм? Может ли употребление алкоголя помочь человеку расслабиться? Влияет ли алкоголь одинаково на разных людей? Почему некоторые люди способа выпить очень много? Помогает ли алкоголь уснуть?

Ведущий. Алкоголь может: помочь расслабиться, снять стресс, снизить боль; помочь уснуть; с е. помощью можно манипулировать человеком.

Алкоголь не может: сделать тебя «круче», сильнее, красивее; помочь решить проблемы; снять стресс до конца; повысить самооценку.

Алкоголь - психоактивное вещество, которое снижает активность организма и действует как аспирин или другое болеутоляющее лекарство. Алкоголь не может сделать человека сильнее, умнее, приятнее, могущественнее, богаче и т.п.

IV. Беседа.

Показать подросткам, что употребление алкоголя не является эффективным методом разрешения проблем.

Ведущий. Алкоголь является психоактивным веществом, содержащимся в спиртных напитках. Алкоголь угнетает работу головного мозга, т.е. заставляет мозг работать более медленно.

Небольшое количество алкоголя: уменьшает способность четко мыслить и принимать решения; приводит к тому, что люди чувствуют себя более смелыми, чем обычно, и идут на риск. Большое количество алкоголя: снижает активность различных отделов мозга и нервной системы в целом; вызывает головокружение; снижает координацию; снижает время реакции; затрудняет речь, ходьбу; может явиться причиной смерти.

Алкоголь и наркотики производят временный эффект. Вместе с выводом алкоголя из организма уходит и хорошее настроение. Период хорошего настроения сменяется плохим настроением, которое обычно сопровождается депрессией, усталостью, тревогой. Наилучший способ поднять настроение - это естественные способы: физкультура, спорт, танцы, объятия, прикосновения, музыка, романтические чувства, молитвы, медитация, дружба, любовь.

Чем больше человек употребляет алкоголя, тем больше ему надо, чтобы получить тот же самый эффект. Это является результатом привыкания к алкоголю. Организм постепенно становится толерантным к алкоголю. Важно знать, что возрастание толерантности означает возникновение физической зависимости.

Банка пива или бокал вина содержат приблизительно столько же алкоголя, сколько стопка водки, виски, джина, рома.

Если человек выпил, то ему захочется спать. Однако, подобно другим депрессантам, алкоголь не погружает его в спокойный сон, приносящий отдых. Сон пьяного или выпившего человека, это не тот же самый сон, что у трезвого. Выпивший накануне обычно встает усталым, нервным и т.п.

V. Обобщение основного содержания замятия.

1. Алкоголь - психоактивное вещество. Подобно другим психоактивным веществам, которые относятся к категории депрессантов, алкоголь замедляет работу коры головного мозга и нервной системы в целом.

2. Хотя около 70% взрослых употребляют алкоголь, подавляющее большинство делает это от случая к случаю и в умеренных дозах Треть всех взрослых вообще не пьет.

3. Только небольшая часть взрослых - пьяницы и алкоголики.

4. Алкоголь не может сделать человека сильнее, сообразительнее, симпатичнее, сексуальнее, могущественнее и т.д.

5. Употребление алкоголя не является эффективным способом разрешения проблем, фактически он их усугубляет.

6. Умение много пить, не пьянея ничего общего, не имеет с силой или другими положительными свойствами человека.

7. Опьянение или постоянное употребление алкоголя не делает человека старше или лучше.

3. Реклама и ее действие на людей.

Цель: повысить осознание подростками приемов, которые используются рекламой для манипулирования поведением покупателей, и научить их сопротивляться этим приемам.

Задачи:

- дать краткую информацию о целях рекламы;
- обсудить основные рекламные приемы;
- обыграть и проанализировать рекламу сигарет или алкоголя;
- обсудить альтернативные способы реагирования на рекламу.

Время: 1 час 45 минут.

Материалы: вырезки из газет и журналов - реклама табака и алкоголя; большой лист бумаги, карандаши, фломастеры.

Процедура проведения.

Ведущий. Реклама является сильным средством влияния на человека, множество наших

ежедневных решений незаметно регулируется рекламой.

Узнав больше о рекламе и приемах, которые она использует для того, чтобы покупались определенные продукты или осуществлялось определенное поведение, мы станем менее внушаемы и не будем, даже под влиянием рекламы, делать то, чего без влияния рекламы не сделали бы.

I. Обсуждение целей рекламы.

Попросить подростков коротко обсудить цель рекламы.

Вопросы:

1. Почему фирмы рекламируют себя и свою продукцию?

Мозговой штурм. Все мнения выписываются на лист бумаги.

2. Думают ли они, что их реклама правдива (Проголосовать.)

Ведущий. Цель рекламы - продать товар. Она не только сообщает факты, но и преувеличивает, дает: неверную информацию, чтобы продукция покупалась.

II. Описание наиболее распространенных рекламных приемов.

Попросить подростков рассказать о рекламе, которая им больше всего запомнилась, и о том впечатлении, которая она на них произвела. Определить, какой прием эта реклама использует. Все мнения выписываются на лист бумаги.

Приемы рекламы: известность; внешняя привлекательность, красота; «пофигизм»; «романтика»; сексуальность; юмор, комический эффект; благосостояние направленность на простого человека; «шик»; необычность; использование контрастов; индивидуальность стиль; эмансипация; направленность на здоровый об раз жизни; поднятие самооценки.

Примеры общеизвестных рекламных призывов сигарет:

- Marlboro - романтика, удовольствие, популярность жизнелюбие, чистота и здоровье;
- Winston - маскулинность, для активных людей живущих в деревне, здоровье;
- Salem - сексуальный призыв, успех, привлекательность, удовольствие, наслаждение.

Примеры приемов рекламы алкоголя:

- популярность (алкоголь сделает вас более популярным);
- романтика (алкоголь важен для того, чтобы понравиться противоположному полу);
- зрелость (употребление алкоголя означает, что вы взрослый);
- молодость (алкоголь означает, что вы молоды и активны);
- ум (потребление алкоголя - часть современной интеллектуальной, красивой жизни);
- удовольствие (алкоголь приятен на вкус, являете необходимым компонентом веселья);
- расслабление (алкоголь снимает напряжение и расслабляет).

III. Анализ рекламных приемов

Каждый участник выбирает себе рекламные вырезки.

Дается задание: за 5 минут проанализировать приемы конкретной рекламы и затем рассказать о них. По возможности должен высказаться каждый участник. Желающие могут дополнить анализ.

IV. Разыгрывание рекламного сюжета.

Разделившись на группы (по 5 чел.), участники придумывают сюжет ролика с рекламой сигарет или алкоголя и разыгрывают его.

После просмотра каждого ролика обсудить различные; пути интерпретации рекламы алкоголя и сигарет.

Примеры вопросов: «Что остается за кадром? Для кого реклама предназначена?»

Ведущий. Те, кто рекламирует сигареты, алкоголь и другие продукты, стараются манипулировать людьми с целью побудить их купить все это. Они создают иллюзию того, что сигареты или алкоголь сделают жизнь более приятной и улучшат ее.

V. Обобщение главных моментов занятия.

- цель рекламы - продажа продукции;
- в большинстве случаев реклама не просто сообщает информацию, но также преувеличивает свойства продукции для того, чтобы побудить людей ее купить;
- телевидение, радио, газеты, журналы - наиболее распространенные каналы рекламы;
- реклама часто обманчива и уводит потребителя в сторону, фокусируясь на чем-то, не имеющем прямого отношения к рекламируемому товару;
- мы не замечаем, как реклама манипулирует нами;
- существуют альтернативные способы реагирования на рекламу сигарет или алкоголя. Для этого следует помнить, что реклама пытается манипулировать людьми, создавая впечатление, что курение и употребление алкоголя как-то улучшает их жизнь.

4. Карта моего тела.

Цель: расширение опыта взаимодействия с телесным образом «Я», тело как ценность; формирование бережного и позитивного отношения к собственному телу.

Задачи:

- описать варианты изменения телесного облика;
- моделирование ситуации изменения образа тела;
- актуализация выбора индивидуального решения;
- обсудить различные варианты отношения к телу;
- установить, что многие люди стесняются своего тела или отдельных его частей;

- моделирование репрезентации образа тела;
- обсуждение созданной телесной модели.

Время: 1 час 45 минут.

Материалы: краски, кисточки, большой лист бумаги, фломастеры, пластилин.

Процедура проведения.

Ведущий. Сегодня вы будете заниматься некоторыми приемами изменения своего тела. Многие люди чувствуют неудовлетворенность своим телом в различных жизненных ситуациях. Для этого они прибегают к различным изменениям своего тела.

I. Мозговой штурм.

Подросткам предлагается ответить на вопросы:

1.Что мы делаем со своим телом?

2.Для чего?

Лист бумаги делится на две части, куда вписываются предложенные варианты и мнения детей, а также их положительные и отрицательные стороны. Добавить к причинам те, которые подростки не указали.

Отрицательные стороны: вредно для здоровья; невозможность впоследствии полностью избавиться; «забивает)» индивидуальность, становишься рабом отдельного круга людей, моды, рекламы; может не понравиться другу/подруге и послужить причиной конфликта; навязывание стереотипа поведения, иногда губительного для личности.

Положительные стороны: подчеркивает индивидуальность; появляется чувство гордости зато, что ты не такой, как все; меняется настроение и поведение в целом, например был «забитым», стал крутым и сильным; красота и привлечение внимания.

Табл. 2, п. 2

Таблица для работы на занятии

Что мы делаем со своим телом	Для чего
1	2
1. МАКИЯЖ	кому-нибудь понравиться приятно выглядеть для себя и окружающих повысить уверенность в себе по привычке скрыть недостатки подчеркнуть индивидуальность

Продолжение приложения 2

Окончание табл. 2, п. 2

1	2
2. ТАТУИРОВКА	• красиво и модно • в подражание другим • стереотипы • чтобы выразить внутренний мир • показать индивидуальность • это «круто», показать свою силу, авторитет (у зеков), • необычность, стиль • чтобы шокировать окружающих • вызывает чувство гордости
3. ПИРСИНГ	принадлежность к какому-нибудь клану, вере стильность сексуальность имидж чтобы не быть как все модно

II. Обсуждение.

Обсудить, зачем человек прибегает к таким способам изменения своей внешности. Разобрать культурные и исторические аспекты нанесения татуировок, макияжа, прокалывания различных частей тела, например: ритуал, средство привлечения внимания, коммуникации, статусные отношения.

III. Инсценирование.

Предложить подросткам придумать и нанести красками на свое тело татуировки и макияж.

IV. Обсуждение в кругу.

Каждый участник говорит о том, что он хотел изобразить, почему именно на этом месте, в таком объеме и что чувствует в этом образе.

Предложить участникам представить, что нанесенный узор - настоящая татуировка и они прожили с всю жизнь. Какие чувства они при этом испытывают?

V. Обобщение главных моментов.

Изменение телесного облика ведет к изменению состояния:

- моделируемая ситуация позволяет актуализировать выбор индивидуального решения при возможности изменения или вмешательства в свое тело;
- интенсивность нанесения татуировок, макияжа, пирсинга отражает «чувство меры» человека, индивидуальные особенности личности, выполняет компенсаторные функции;

Продолжение приложения 2

- татуировка отражает временное состояние; после определенного срока человек хочет изменить или избавиться от нее.

Процедура проведения

Ведущий. Сейчас мы будем заниматься «строительством тела» из пластилина. Многие люди стесняются своего тела, его формы. Но на протяжении веков критерии красоты и гармонии человеческого тела менялись и зависели от веяний моды и социальных критериев. Однако каждое тело обладает уникальностью и неповторимостью, а потому и беспредельно ценно.

Табл. 3, п. 2

Таблица для работы на занятии

Чего стесняются	Причины
Большой рост Большой нос Полнота/худоба Косметические дефекты Угри Цвет кожи Кривые ноги Ненакачанное тело.	• мнения окружающих • насмешки, издевки • уровень личностного развития • после болезней • боятся быть хуже других • из-за образа жизни • сниженная самооценка • боязнь быть на виду • неуверенность в себе • боязнь быть непризнанным • из-за сниженной силы воли

VI. Мозговой штурм.

Провести мозговой штурм причин, по которым люди стесняются своего телесного облика. Для этого на одной половине листа бумаги выписываются мнения о том, чего стесняются люди, а на другой - причины стеснения.

VII. Лепим фигуру.

Разделить подростков на три группы. Предложить вылепить из пластилина любые части человеческого тела. Каждый ребенок выполняет задание самостоятельно, не советуясь и не договариваясь с другими.

Возможен вариант, когда участники договариваются. Это служит дополнительным диагностическим критерием на значимые детали тела.

VIII. Обсуждение.

Готовые части тела соединить в единую фигуру. Каждая подгруппа демонстрирует свое произведение, называет, что это за существо, как функционирует, что может и что ему недоступно. Участники из других подгрупп также высказывают свое мнение, принимают участие в обсуждении.

Попросить каждого подростка рассказать, какую часть тела он лепил, почему и какими качествами, благодаря этому, стала обладать сделанная фигура.

IV. Выводы.

Завершить обсуждение кратким резюме по ново, индивидуальной стратегии работы и непохожести одного тела на другое.

- излишне акцентируя внимание на отельных част тела и игнорируя другие, мы тем самым формируем искаженный образ тела, создавая дефицит телесного опыта;
- человек стесняется своего тела чаще всего из-за насмешек других людей, общественного мнения;
- по этой причине он может замкнуться в себе;
- иногда даже человек с хорошей фигурой начинал «комплексовать», так как у него нарушена внутренняя гармония. Он думает, что некрасив, и остальные относятся к нему так же;
- •следует повышать свою самооценку, любить себя таким, каков ты есть, потому что ты такой один - единственный и неповторимый, несмотря на все твои недостатки.

5. Как не поддаваться давлению. Умение принимать решения.

Цель: исследовать процесс принятия решения группой.

Задачи:

- обучить эффективному поведению в процессе поиска согласия в группах;
- получить информацию о коммуникативных процесс в группе и о существующих в ней отношениях доминирования и руководства;
- способствовать сплочению участников группы.

Время: 1 час 45 минут.

Материалы: копии инструкции, листы бумаги, карандаши.

Процедура проведения.

Ведущий. Сегодня мы на примере игры узнаем, как и почему люди принимают решения.

Чем старше и становитесь, тем более сложные решения вам придется принимать. Наша игра даст вам возможность поучиться принимать решения.

I. Инструкция.

Каждый участник получает указание за 15 мин выполнить задание по инструкции.

Ведущий. Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и находящегося на ней груза уничтожены. Теперь яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неизвестно, потому что навигационные приборы испорчены. По самым благоприятным оценкам, вы находитесь примерно в тысяче миль к юго-западу от ближайшего берега.

Ниже приведен список из 15 предметов, которые не пострадали от пожара. Кроме того, у вас осталась резиновая спасательная шлюпка с веслами, достаточно большая, чтобы вместить вас, остальной экипаж и все перечисленные ниже предметы. Плюс к тому в карманах у всех вас в сумме набирается пачка сигарет, несколько коробков спичек и пять долларовых банкнот.

Ваша задача - расставить все предметы из списка по их важности для выживания. Самый важный предмет получает номер 1, следующий — номер 2 и так далее до номера 15, который наименее важен.

- секстант;
- зеркальце для бритья;
- пятигаллоновый бочонок воды;
- противомоскитная сетка;
- одна коробка с армейским рационом питания;
- карты тихого океана;
- подушка для сиденья (одобрено как плавсредство службой спасения на водах);
- двухгаллоновый баллон дизельного топлива;
- транзисторный приемник;
- репеллент для отпугивания акул;
- двадцать квадратных футов светонепроницаемого пластика;
- одна кварта пуэрториканского рома;
- пятнадцать футов нейлоновой веревки;
- две коробки шоколада;
- набор рыболовных принадлежностей.

II. Выработка решения.

После того как каждый закончил работу над своим списком, группа получает 45 минут для выполнения следующей задачи.

Надо выработать общее для всей группы решение, руководствуясь специальным методом достижения консенсуса. Он предусматривает достижение согласия всех членов группы относительно позиции каждого предмета в списке.

После того, как группа завершит свою работу над списком, посмотрите в приложении к занятию, каким должен быть правильный порядок. Можно сравнить результаты работы каждого участника с результатом, который был получен группой в целом.

III. Обсуждение процесса принятия решения.

Проводится в форме групповой дискуссии.

1. Какие стили поведения способствовали или препятствовали достижению согласия?
2. Какие отношения лидерства и подчинения выявились в процессе принятия общего решения?
3. Кто участвовал в выработке консенсуса, а кто нет?
4. Какой была атмосфера в группе во время обсуждения?
5. Удалось ли использовать возможности группы оптимальным образом?
6. Как можно улучшить процесс принятия общего решения?

Выводы.

Выработать единое мнение трудно. Не каждая оценка важности предмета из списка будет соответствовать мнению всех участников. Некоторые рекомендации по достижению соглашения:

- не ставить свое мнение превыше всего; подходить к каждому вопросу с позиций логики;
- не отказываться от своего мнения на том лишь основании, что это необходимо для достижения согласия и предотвращения конфликта; поддерживать только те решения, с которыми вы можете согласиться хотя бы отчасти;
- избегать таких способов борьбы с конфликтами, как голосование, усреднение, торг;
- относиться к расхождениям во мнениях как фактору, который способствует принятию решения, а не препятствует ему.

Приложение к занятию.

Пять этапов принятия решений:

1. Проясни для себя, какое решение необходимо принять.
2. Продумай все возможные альтернативы (что ты можешь сделать в этой ситуации).
3. Собери информацию, необходимую для принятия решений.

4. Продумай последствия каждой альтернативы (подумай, что произойдет при принятии каждого возможного решения).

5. Выбери наилучшую альтернативу и осуществи необходимые действия. Будь уверен, что доведешь решение до конца.

Ответы и их обоснование.

Эксперты считают, что главным для потерпевших крушение посреди океана является то, что может привлечь к ним внимание, и то, что может поддержать их существование пока не появится помощь. Навигационные приборы и спасательные шлюпки особого значения не имеют. Даже если небольшой спасательный плот и может доплыть до ближайшего берега сам по себе, необходимые запасы продовольствия на нем не уместятся. Поэтому первостепенную важность приобретают зеркальце для бритья и канистра с горючей смесью. И то и другое можно использовать для сигнализации. Менее важны запасы воды и пищи, например ящик с армейским рационом питания.

Ниже ранжирование оставшихся на яхте предметов приводится вместе с его обоснованием. Краткие пояснения, разумеется, не исчерпывают всех способов применения каждого предмета, а отмечают только самые главные из них.

1. Зеркальце для бритья.

Чрезвычайно важное средство привлечения внимания воздушной службы спасения.

2. Двухгаллоновый баллон дизельного топлива.

Важное средство сигнализации: пятно горючей смеси будет держаться на поверхности воды, где его можно поджечь с помощью спичек и долларовых банкнот.

3. Пятигаллоновый бочонок воды.

Необходим для восполнения потери жидкости в организме.

4. Одна коробка с армейским рационом питания.

Основной запас питания.

5. Двадцать квадратных футов светонепроницаемого пластика.

Можно использовать для сбора дождевой воды и для защиты от непогоды.

6.Две коробки шоколада.

Резервный запас питания.

7.Набор рыболовных принадлежностей.

Поставлен ниже шоколада, потому что «синица в руках лучше журавля в небе». Рыбу еще поймать надо.

8.Пятнадцать футов нейлоновой веревки.

Веревкой можно привязать нужные вещи, чтобы они не свалились за борт.

9. Подушка для сиденья (одобрена как плавсредство службой спасения на водах).

Если кто-то окажется за бортом, ее можно использовать как спасательное средство.

10. Репеллент для отпугивания акул.

Понятно, для чего он может понадобиться

11. Одна кварта пуэрториканскою рома.

80% - ная крепость достаточна, чтобы использовать ром как антисептик в случае травмы. Во всех остальных отношениях он бесполезен. Прием рома внутрь вызовет жажду.

12. Транзисторный приемник.

Бесполезен, потому что не укомплектован передатчиком и находится вне зоны приема коротковолновых радиостанций.

13. Карты Тихого океана.

Бесполезны в отсутствие другого навигационного оборудования. И вообще неважно, где находитесь вы. Важно, где находятся спасатели.

14. Противомоскитная сетка.

Посреди Тихого океана москитов не бывает.

15. Секстант.

Без навигационных таблиц и хронометра бесполезен.

Основное соображение, на основании которого средства сигнализации помещены выше средств поддержания жизни (пища, вода), состоит в том, что без средств сигнализации практически нет шансов быть замеченными и спасенными. Более того, практика показывает, что в большинстве случаев спасение происходит в пределах первых полутора суток после катастрофы, а в течение этого времени можно продержаться без воды и питья.

6. Кто Я? Мои социальные роли.

Цель: показать спектр ролей личности; дифференцировать свое «Я» и роли, роли и маски. Формирование навыков преодоления эгоцентризма; определение дистанции и статусных отношений в конфликтных межличностных ситуациях.

Задачи:

- предоставить детям возможность попытаться изменить свое поведение;
- предоставить детям возможность применить новые формы поведения в ситуациях, приближенным к реальным;
- смоделировать более успешные формы поведения, разыграть их в безопасной обстановке;
- дать детям возможность испытать незнакомые чувства, воспринять новые мысли и идеи;

- научиться принимать ответственность за нормативные нарушения;
- принятие переживаний в конфликтных ситуациях; формирование границ в сложных межличностных ситуациях;
- осознание мотивов индивидуального поведения; формирование навыка эмпатии.
- дать обратную связь.

Время: 1 час 45 минут.

Материалы: не требуются.

Процедура проведения.

Ведущий. Есть мнение, что человек представляет собой набор ролей. В каждый момент мы не только можем считать себя сложной совокупностью ролей, но с течением времени роли, которые нам приходится играть, расширяются, углубляются или временно отходят на второй план, а то и постепенно исчезают из репертуара. Одни из них постоянно общаются между собой, другие ведут уединенный образ жизни.

Короче говоря, каждого из нас можно считать группой. Момент несовпадения роли и внутреннего «Я» позволяет говорить о масках. Эти маски могут принимать множество различных форм. Например, каждый из вас, сидя за партой, надевает маску хорошего ученика. Выйдя из школы, в кругу друзей, вы меняете маску. Дома она приобретает новый облик.

Маски создаются для того, чтобы помочь люди справляться с жизнью, и поэтому их можно считать «масками приспособления». Каждая из них имеет свою природу. Они создаются для определенной цели. Всем им есть, что о себе сказать, и люби история будет связана с чувствами, которые оказываются слишком сильными, чтобы их сдерживать. Поэтому человеку требуется маска, чтобы их скрыть, сковать и отделить от себя.

Таким образом, с одной стороны, маска предохраняет человека, с другой - является окном в его сложный внутренний мир.

I. Групповая дискуссия.

Обсудить спектр ролей, присущих человеку, в частности подростку. Мнения детей выписываются на большой лист бумаги. Например, подросток может иметь следующие роли: ученик, сын, брат, покупатель, друг и др.

Выяснить - когда, зачем и в каких ситуациях человек надевает маски. Не имея возможности выразить свои истинные чувства, мы скрываемся за маскам: например, «пофигиста», «хорошей девочки», «тусовщика», «крутого парня», «нытика и зануды» и др.

II. Игра «Маски, которые мы надеваем».

Разбить детей на пары. У каждой пары долин; быть два стула.

Предложить разыграть небольшую сценку из жизни, например: покупатель - продавец ученик - учитель, родитель - ребенок и т.д., где один участник «надевает» маску.

Затем дети меняются местами, и второй участник становится маской первого, то есть происходит вынесение вовне (называние) маски. Далее партнеры разворачивают диалог между маской и «Я». После этого проигрывается маска второго подростка.

Если в начале игры детям сложно справиться с заданием, ведущий должен на примере одной из пар разыграть упражнение.

III. Обсуждение.

Попросите детей поделиться своими впечатлениям о том, как развивался диалог и как они чувствовал себя в этой ситуации.

Ведущий. В повседневной жизни человеку приходится сталкиваться с проблемами, например, когда он совершает какой-либо проступок. В этих случаях нам трудно адекватно и беспристрастно воспринять ситуацию, взять вину на себя и осознать свои переживания, а также принять точку зрения другого. Вам часто трудно представить себе, что может чувствовать или думать другой человек.

Смена ролей помогает поставить себя на место другого в конфликтных ситуациях - между ребенком и родителями, между ребенком и учителем, между ребенком и сверстниками. Цель смены ролей - добиться понимания чужой точки зрения и тем самым изменить свое повеление или отношение,

IV. Мозговой штурм.

Детям предлагается ответить на вопрос: когда мы что-то нарушаем, что происходит? Как нас наказывают и что запрещают?

Мнения выписываются на большой лист бумаги и могут быть дополнены ведущим. Например, не разрешают гулять лишний час; не дают карманных денег; не пускают на дискотеку; родители сильно злятся и наказывают по-разному; ставят в угол; не доверят больше чего-то важного; обижаются; прощают; сильно орут; начинается разговор и «промывка мозгов».

V. Групповая дискуссия.

Обсудить причины, по которым мы совершаем нарушения.

VI. Игра на смену ролей.

Разбить участников группы на пары.

Задать темы конфликтных ситуаций, например: встреча с контролером в транспорте при безбилетном проезде; вернулся домой с дискотеки наутро; взял без разрешения деньги у родителей и др. (с учетом высказанных мнений).

Проиграть ситуацию, в которой попытаться принять точку зрения другого, принять ответственность за содеянный поступок и не дать себя унизить, когда берешь на себя вину.

VII. Обсуждение позиций конфликтующих сторон.

Обсудить, как полученные знания можно применить в похожих ситуациях в реальной жизни.

VIII. Выводы.

В процессе ролевой игры ситуация обретает конкре ные черты и становится более понятной детям. Он учатся дифференцировать «Я» и свои роли, роли маски, называть их (выносить вовне), тем самым позволяя контролировать их и изменять свое поведение зависимости от ситуации.

В конфликтных ситуациях бывает трудно контролировать свое поведение и переживание, что негативно влияет на выяснение отношений. Сумев принять на себя ответственность, нужно также уметь отстаивать свои права, не теряя при этом чувство собственного достоинства.

Смена ролей помогает понять точку зрения другого.

7. Как управлять своим поведением и справляться с раздражением, плохим настроением, тревожностью.

Цели: дать навыки управления собственным поведением.

Задачи:

- научить детей владеть своим поведением и плохим настроением;
- обучить умению принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

Материалы: клей, журналы ненужные, релаксационная музыка, бумага А4 или А3, ножницы, карточки с описанием ситуаций для Упр. «С!П!Д!», бланки для Упр. 3 «Закончи предложения», медитативная музыка.

Время: 1 час 45 минут.

Процедура проведения.

I. «Слепой и поводырь».

Участники делятся на пары. Один становится ведущим, другой — ведомым. Ведомому завязывают глаза, ведущий начинает водить его по комнате за руку, стараясь, чтобы ведомый благополучно обошел все препятствия.

Следующий этап: ведущий идет сзади ведомого и держит руку на его затылке.

Направление задается нажатием руки. Задача этого этапа: как можно лучше наладить контакт ведущего и ведомого. Затем дети меняются в парах ролями.

Обсуждение: насколько труден был контакт с партнером, кем предпочтительнее быть в паре: ведущим или ведомым?

Ведущий. У каждого дома есть хозяин или хозяйка. Если хозяин хороший, то в нем прибрано, вещи разложены по местам, дом хорошо служит своему хозяину. Если плохой хозяин, то в доме беспорядок, вещи разбросаны где попало.

Хозяин то и дело ищет какую-то вещь и не может найти, а ненужные вещи, наоборот, лезут в руки. Такой дом не может служить своему хозяину. Так же и с чувствами. Один человек может быть хозяином своих чувств, управлять и распоряжаться ими. Другой не может, поэтому чувства управляют и распоряжаются этим человеком, что доставляет ему много хлопот.

Дети обсуждают, задумываются о том, кто хозяин в их «доме».

Разговор подводится к мысли о необходимости уметь справляться со своим плохим настроением, раздражением и т.п.

II. «Аукцион».

По типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справляться с плохим настроением. Все способы, принятые аукционистом (ведущим), фиксируются на доске, а затем записываются в дневник.

III. «Закончи предложения».

Хуже всего я чувствую себя, когда...

Никак не могу понять, почему я...

Моя жизнь была бы счастливее, если бы я...

Главное, что я хотел(а) бы в себе изменить, это...

IV. Игра «Стоп! Подумай! Действуй!».

Ребятам предлагается в течение 15 минут поиграть игру «Стоп! Подумай! Действуй!», объединившись в группы по 3-4 человека. Каждая группа получает описание ситуации, три карточки и листы бумаги для ответов. Для каждой группы ситуации разные, но все они связаны с какими-либо реальными опасностями, которые могут встретиться в жизни школьника. Например: большие ребята требуют денег; зовут «попробовать» водку, табак или наркотики. Игра проходит следующим образом. После того как школьники ознакомятся с ситуацией, они берут первую карточку: «СТОП!» .На этой карточке раскрываются переживания, чувства, желания школьника, которые могут возникнуть в этой ситуации. Задача участников — в течении 4 минут обсудить ситуацию и те переживания, которые они вызывает, и либо согласиться с ними, поставив на листке «+», либо отказаться (поставить «-») и записать свои (в этом случае добавляется 3 минуты).

Затем берется вторая карточка: «ПОДУМАЙ!» На ней записаны три возможные реакции. В течение 3-4 минут члена группы должны обсудить, подходят ли эти реакции к предложенной ситуации, и при желании дописать на листки свои.

На последней карточке написано одно слово «ДЕЙСТВУЙ!» На листах бумаги школьники должны изложить каждый свое решение проблемы.

После этого в течение 10 минут проводится общее обсуждение. Каждая группа рассказывает предложенную ей ситуацию и те способы выхода из нее, которые они нашли. Ведущий выделяет конструктивные решения и обращает внимание участников на значимость трех предложенных этапов.

Можно объединить группы по «половому» признаку, подобрав ситуации, специфичные для девочек и мальчиков (например, для девочек: а улице к тебе подходит незнакомый мужчина, представляется кинорежиссером и предлагает немедленно поехать на киностудию).

V. Игра «Встань на его (ее) место» (на выбор).

Цели. Тренировать умение владеть своими чувствами; обучать умению принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях; активизировать речевые высказывания детей.

Ведущий задает ситуации, в которых один из героев необоснованно обижает другого. Для каждой ситуации выбирается водящий, который играет роль обижаемого ребенка или взрослого. В центре круга ставится пустой стул для обидчика. Дети по очереди садятся на этот стул и от первого лица (обидчика) рассказывают о чувствах таким образом, чтобы объяснить причину своих действий. Игра заканчивается на том участнике, который сумеет так представить свои чувства, что водящий (обиженный) перестанет обижаться и сообщит об этом группе.

Ситуация 1.

Миша пришел в школу нарядный и радостный — у него сегодня день рождения. При входе в класс он нечаянно задел локтем Васю. Вася рассердился и толкнул Мишу. Миша упал, ударился и порвал рубашку.

Ситуация 2.

На уроке математики дети делали чертеж к задаче. Саша полез в пенал за линейкой, но вспомнил, что на перемене Коля его линейкой запускал бумажные шарики в девчонок и забыл ему ее отдать. Саша тихонечко повернулся к Коле за линейкой. Учительница заметила это и закричала: «Немедленно повернись! Учебные принадлежности надо самому носить, а соседям не мешай. Дневник на стол!» Саша сидел, еле сдерживая слезы.

VI. «Победи своего дракона!».

Ведущий рассказывает ребятам о том, что почти у каждого есть «свой дракон», выращенный в домашних условиях: это наши недостатки, которые мешают нам жить, но с которыми мы почему-то миримся. В один прекрасный день почти каждый решается убить своего дракона. Но потом оказывается, что дело это муторное и долгое, что на месте одной отрубленной головы как-то незаметно вырастает другая, потом третья.

И мы приучаемся жить со своим драконом, хотя со временем он все больше портит и нашу жизнь, и жизнь наших близких.

Ребятам предлагается, ориентируясь на выполнение домашнего задания, нарисовать или склеить по типу коллажа «своего дракона» и назвать его в целом и каждую его голову в отдельности.

VII. Визуализация «Я – КАПИТАН».

Цель: в процессе визуализации создать предвосхищающий образ себя в будущем — человека, взявшего ответственность за свою жизнь.

Для выполнения этого упражнения необходимо устроиться в удобном месте сидя, полулежа или лежа. Ведущий включает тихую, приятную музыку, затем чуть замедленным ровным голосом дает участникам инструкцию.

Ведущий. Дышите ровно, глубоко, медленно... Как во сне... После того как вы почувствуете, что ваше тело полностью расслаблено, а напряжение исчезло, сосредоточьтесь.

Представьте себе комнату: длинную-длинную, пустую и светлую…

Вы входите в комнату и ощущаете ее огромные размеры... Она такая большая, длинная, высокая... И вы кажетесь себе в ней маленьким... Вы обводите эту огромную комнату глазами... И видите, что все стены заставлены полками слева и справа, до самого потолка, до самого конца… На полках стоят коробки подобно книгам...

Вы видите, как из какого-то: отверстия сверху свешивается кинолента... Она ползет и опускается, все ниже и ниже... Она достает до пола. На полу вы видите кусочек ленты. Вы берете его в руки... И подносите к глазам... Смотрите на свет... Вы понимаете, что на этом кусочке ленты отражены ваши чувства и ощущения, которые вы недавно пережили и поступки, которые вы совершили. И вы понимаете, что здесь, в этих коробках — фильмы, где запечатлена ваша жизнь...

И вы задумываетесь, откуда появилась эта лента... Вы замечаете в углу комнаты лестницу и видите, что она круто идет наверх... Вы поднимаетесь по ней, ваши ноги ощущают твердость ступеней, их крутизну...

Вы чувствуете, что вам тяжело подниматься по этой лестнице... Но вы настойчиво поднимаетесь наверх и видите отверстие в потолке, через которое льется яркий солнечный свет...

Вы выходите на крышу и входите в помещение... В этой небольшой комнате вы видите кресло... В углу сидит человек и снимает кинокамерой фильм. Он встает и уходит... Вы садитесь на его место в кресло... И видите: да, это снимается фильм о вашей жизни... Вот ваше детство... Вы смотрите на пленку и видите то, что происходило с вами давным-давно...

Но вы знаете и другое: это случилось в прошлом... Теперь вы стали взрослее и можете почувствовать себя сильным человеком, способным самостоятельно решать, какой будет ваша жизнь и ваши отношения с людьми... Вы понимаете, что режиссер вашей жизни - вы сами. И вы вольны изменить свою жизнь... И она теперь будет зависеть только от вас.

Режиссер - вы! Вы можете вернуться назад и мысленно вырезать кадр из фильма... Вы можете и другое (это самое важное) - снимать дальше новый фильм...

И вы замечаете еще одну дверь... Открываете ее... Вы видите перед собой безбрежное синее море... Вы чувствуете много света и солнца. Дует свежий морской ветерок… И вы видите перед собой белый прекрасный корабль... И вы видите свежий лак на его деревянных частях... Вы вступаете на палубу этого корабля... И чувствуете, как она раскачивается на волнах... Вы замечаете две или три мачты... Вы смотрите на них... И видите паруса, наполненные ветром... Корабль чистый и красивый... И все здесь вам нравится....

Вы задумываетесь о том, кто же ведет этот корабль? И видите рубку, где стоит капитан в белой фуражке... Он стоит у руля... Вы подходите к нему... И происходит нечто удивительное: вы видите, что он снимает фуражку, кладет ее на палубу, подходит к борту и... прыгает в воду, машет вам рукой, и вы слышите его голос: «Корабль — твой... Я оставляю его тебе...».

Это ваш корабль... Вы можете сами выбирать, что делать... Вы можете спуститься вниз и предаться сладкой лени... Вы можете выпустить руль из рук... А можете взять штурвал в свои руки…

Вы поднимаетесь, берете капитанскую фуражку, надеваете ее на свою голову... Вы становитесь за штурвал... Вы стали капитаном этого корабля... Вы ведете его к своей цели через шторм и бурю навстречу солнцу и людям... Берите на себя ответственность за свой курс! Ведите свой корабль уверенно! Имя вашего корабля - жизнь...

Вы спокойны. А когда вы спокойны —вы красивы, когда вы красивы вас любят… Когда вас любят – вы счастливы... Вы спокойны... Вы уверены... Вы свободны... Вы - хозяин своей жизни.

Продолжение приложения 2

8. Самооценка.

Цель: поддержание позитивной самооценки. моделирование своего образа «Я» в будущем.

Задачи:

- обсудить способы поддержания позитивной самооценки;
- дать подростку возможность полностью осознать свои силы;
- дать возможность каждому члену группы узнать, как его воспринимают другие участники;
- предоставить участникам возможность соотнести самооценку и оценку членами группы;
- формирование умения слушать и давать обратную связь;
- дать подростку возможность осознать свои силы;
- построить модель из неструктурированного материала образа «Я» в будущем.

Время: 1 час 45 минут.

Материалы: два стула, пластилин, бумага, цветные карандаши, фломастеры, краски (по выбору).

Процедура проведения.

Ведущий. Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущения всему тому, что входит в сферу его интересов. На самооценку влияют несколько факторов. Во-первых, представления о том, каков человек на самом деле и каким он хотел бы быть; во-вторых, человек склонен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие: в-третьих, человек испытывает удовлетворение не оттого, что он просто делает что-то хорошо, а оттого, что он избрал определенное дело и именно его делает хорошо.

I. Групповая дискуссия.

Тема дискуссии: «Как мы поддерживаем и улучшаем свою самооценку». Мнения выписываются на отдельный лист бумаги и дополняются ведущим. Например: улучшаем внешность (прическа, макияж, следим за фигурой); занимаемся самообразованием, развитием своих талантов, способностей; достигаем успеха в каком-то деле; обесцениваем других людей; выигрываем конкурсы, соревнования; помогаем другим людям, тем самым повышая свою самооценку; украшаем свой уголок плакатами с надписями: «Ты - лучший!» и т.д.; «нарываемся» на комплимент; иногда рисуемся (делаем то, что не свойственно, но это выглядит «круто», ярко); не ставим глобальных целей; имеем хобби как способ выделиться из толпы; усилием воли стараемся себя перебороть, сделать что-то на грани возможного.

II. Говорим друг другу комплименты.

Отдельно - так, чтобы всем хорошо было видно, поставить два стула друг напротив друга.

Предложить одному из участников занять один из стульев, все остальные члены группы по очереди садятся на свободный стул и называют ему только его положительные качества. Слушатель может попросить уточнить то или иное высказывание, задать дополнительные вопросы, но не имеет права на отрицание или оправдание.

Каждый член группы, по возможности, должен занять место слушателя.

III. Обсуждение.

Обсудить, что каждый из участников чувствовал в процессе выполнения задания.

IV. Лепим, рисуем.

Предложить подросткам вылепить из пластилина или нарисовать модель своего образа «Я» в будущем.

V. Обсуждение.

Каждый участник называет фигуру и рассказывает о ней.

VI. Выводы.

Чтобы поддержать, позитивную самооценку, мы прибегаем к разным стратегиям. Например, подчеркиваем свой позитивный опыт, избегаем постановки глобальных мелей, обесцениваем других и др. Таким образом, человек формирует несколько образов «Я», строит гибкую и устойчивую самооценку, выстраивая иерархию образов «Я».

Создание материального образа выносит вовне переживания подростка и дает возможность их отрефлексировать.

Построение идеального образа будущего повышает самооценку в настоящем и актуализирует более точное представление о себе.

9. Поведение в конфликте.

Цель: дать детям навык эффективного выхода из конфликтной ситуации

Задачи:

- познакомить участников с понятием «конфликт»;
- дать представление о вербальных барьерах общения;
- выявить особенности поведения в конфликтной ситуации;
- обучить способам выхода из конфликтной ситуации;
- познакомить с формулами «я-васказывания» и «ты-высказывания».

Материалы: бланк «Схема достойного выхода из ситуации», схема Я-высказывания, бланк «Как выходить из конфликта», бланк «Принципы правильного поведения»

Время: 1 час 45 минут.

Процедура проведения.

Ведущий. Мы уже обсуждали с вами ранее, как важно уметь владеть собой при общении с другими людьми. Однако очень трудно бывает фиксировать свое состояние. Сегодня на занятии мы как раз и попробуем этому научиться, а также поймем, что такое «конфликт» и как его можно разрешить.

I. «Толкалки без слов».

Участники свободно двигаются по комнате, касаются друг друга, толкаются, постукивают, щиплются, дерутся, но никто не разговаривает.

Затем дети делятся своими впечатлениями от игры:

Какие они испытывали эмоции?

Было ли ощущение напряжения и раздражения?

Ощущали ли они предконфликтную ситуацию?

Ведущий. Подумайте над вопросом «Почему люди ссорятся?». Все варианты записываются:

Люди не понимают друг друга.

Не владеют своими эмоциями.

Не принимают чужого мнения.

Не считаются с правами других.

Пытаются во всем доминировать.

Не умеют слушать других.

Хотят умышленно обидеть друг друга.

II. «Замороженный».

Цель: совершенствование навыков эмоционального контакта.

Участники разбиваются на пары. В каждой паре один играет роль «замороженного», а второй – «реаниматора». По сигналу ведущего «замороженный» застывает в неподвижности. В течение одной минуты «реаниматор» должен оживить его, при этом он не имеет права ни прикасаться, ни обращаться к «замороженному» со словами. Он может действовать только при помощи взгляда, мимики и пантомимы. Критерий «размораживания» - изменения в выражении лица, улыбка или смех «замороженного».

Ведущий. Конфликты часто возникают в ситуациях, когда кто-то из партнеров начинает обращение со слов (вербальных барьеров), препятствующих позитивному общению. Давайте попробуем разыграть ситуацию «В классе». Я задам ситуацию, а вы по очереди предложите свой выход из нее.

Продолжение приложения 2

Вы входите в класс после болезни, а ваша парта занята другим учеником. Вы начинаете выяснять отношения с приказа: «Сейчас же освободи мою парту!»

Предложите свой вариант реакции новенького ученика.

Затем обсуждается поведение и реакция обоих партнеров:

Можно ли было не доводить до конфликта?

Что было сделано не верно?

ведущий. какова цель решения любого конфликта? (найти достойное решение, приемлемое для обоих.). Если такое решение не найдено, то начинается противостояние. кому-то необходимо идти на уступки. если оба идут на уступки, то это компромисс. самый лучший выход – сотрудничество.

III. «Как избегать конфликтов в общении».

Цель: обучение конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций.

Ведущий. Каждый из нас время от времени попадает в конфликтные ситуации: с кем-то ссорится, получает незаслуженные обвинения. Каждый по-своему выходит из подобных ситуаций – кто-то обижается, кто-то «дает сдачи», кто-то пытается найти конструктивное решение. Можно ли выйти из конфликтной ситуации, сохранив собственное достоинство и не унизив другого?

Затем детям предлагается каждому попробовать достойно выйти из предложенной ведущим ситуации (например: мама отчитала вас при друзьях за то, что вы не вымыли посуду), используя предложенную схему достойного выхода из конфликтной ситуации.

Материал для детей.

Схема достойного выхода из ситуации:

1. Начни разговор с конкретного и точного описания ситуации, которая тебя не устраивает: «Когда ты ... ».

2. Вырази чувства, возникшие у тебя в связи с этой ситуацией и поведением человека по отношению к тебе: «...я почувствовал (-а) ... ».

3. Скажи человеку, как бы тебе хотелось, чтобы он поступил. Предложи ему другой вариант поведения, устраивающий тебя: «...поэтому в следующий раз я прошу тебя... ».

4. Скажи, как ты себя поведешь в случае, если человек изменит свое поведение: «... тогда я буду …».

IV. «Я-высказывания и Ты-высказывания»

Упражнение является продолжением и закреплением предыдущего.

Ведущий объясняет разницу между Я-высказыванием и Ты-высказыванием. Например: использование в речи Я-высказываний делает общение более непосредственным,

помогает выразить свои чувства, не унижая другого человека.

Я-высказывание предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства («Я очень боюсь, если тебя нет дома к 10 часам вечера»), а не нацелено, как Ты-высказывание, на то, чтобы обвинить другого человека («Ты опять пришел домой в 11 часов вечера!»).

Если мы используем Ты-высказывания, то человек, к которому мы обращаемся, испытывает негативные эмоции: гнев, раздражение, обиду. Использование Я-высказываний позволяет человеку выслушать вас и спокойно вам ответить.

Ведущий просит составить Я-высказывания для предложенных ситуаций.

Ситуация 1.

Твой приятель одолжил у тебя любимую рубашку и порвал ее. Что ты скажешь брату?

Ситуация 2.

Твой учитель подумал, что ты списал, и поставил единицу. Что ты скажешь учителю?

Ситуация 3.

Мама уже три раза обещала дать тебе немного денег, а теперь говорит, что не может сделать этого. Что ты скажешь маме?

Ситуация 4.

Тренер сказал, что ты недостаточно серьезно тренируешься, и он отчисляет тебя из команды. Что ты скажешь тренеру?

Ситуация 5.

Твоя маленькая сестра взяла твой любимый блокнот и вырвала из него все страницы. Вчера она изрисовала твой учебник по математике. Что ты скажешь своей сестренке?

Ситуация 6.

Тебе поставили двойку за реферат. Учитель не захотел дать тебе дополнительное время, чтобы ты мог дописать его. Что ты скажешь учителю?

Ситуация 7.

Твой старший брат приходит домой из школы раньше тебя и всегда съедает все сладости, которые мама оставляет вам обоим. Что ты скажешь брату?

Ситуация 8.

Твои друзья пошли в кино, а тебя не позвали. Что ты им скажешь?

Ситуация 9.

Вы с другом договорились встретиться на улице. Ты прождал (-а) его полчаса, а он так и не пришел. Что ты скажешь ему при встрече?

Ситуация 10.

Мама отчитала тебя при друзьях за то, что ты не вымыл (-а) посуду. Что ты скажешь маме?

Материал для детей.

Схема «Я»-высказывания.

Я чувствую_____ (эмоция),

когда ты _____(поведение),

и я хочу_____(описание желаемого поведения).

V. «Памятка о поведении в конфликтной ситуации».

Подводятся итоги и из опыта, полученного в проигрываемых ситуациях, осуждаются возможные способы решения конфликтных ситуаций. Выводы ведущий записывает на доске или раздает составленные заранее памятки:

Как выходить из конфликта:

1. Выслушать спокойно все претензии партнера.
2. На агрессивность партнера не реагировать: сдерживать свои эмоции и постараться переключить разговор на другую тему. Можно сказать что-то доброе, неожиданное, веселое.
3. Попытаться заставить партнера говорить конкретно (называть только факты) и без отрицательных эмоций.
4. Всегда держать уверенную и равную позицию, но не переходить на критику.
5. Извиниться, если в чем-то действительно не прав.

Принципы правильного поведения.

1. Внимательно выслушай то, что говорит другой человек:

- обращай внимание не только на слова, но и на тон высказывания, мимику, жестикуляцию, позицию тела и т.д.;
- наблюдай за говорящим, чтобы лучше понять содержание того, что он хочет сообщить;
- дай понять собеседнику, что ты понимаешь из того, что он хочет тебе сообщить.

2. Беседуя, не критикуй своего собеседника, а обращай внимание на содержание того, что он хочет тебе сообщить.

3. Во время высказывания старайся понять, что это для него значит, что он переживает.

4. Если у твоего собеседника возникла какая-то проблема, старайся ему помочь.

5. Не относись пренебрежительно ни к другому человеку, ни к самому себе. Старайся развить его сильные стороны.

6. Старайся быть искренним и открытым, когда говоришь и когда слушаешь других.

Продолжение приложения 2

10. Умение просить и отказывать вежливо.

Цель: научиться просить и отказывать таким образом, чтобы не обижать окружающих людей.

Задачи:

- познакомить участников с формулами вежливой просьбы и отказа;
- научить принимать во внимания желания и обстоятельства другого человека;
- отработать вежливые просьбы и отказы.

Материалы: Рисунки для упражнений, бланк с формулой вежливой просьбы, бланк с формулой вежливого отказа.

Время: 1 час 45 минут.

Процедура проведения.

Ведущий. Если собеседники понимают друг друга, готовы помочь друг другу, уступить, то общаться им легко и приятно. Но бывают ситуации, когда надо сказать «нет», отказать в просьбе другому человеку. Как сделать это убедительно и не обидеть его?

Бывает так, что надо попросить о чем-то другого человека, но сделать это нелегко.

Как обратиться к нему с просьбой, чтобы он тебя услышал?

На нашем занятии мы постараемся узнать, как нужно обращаться с просьбой к другим, и как нужно отказывать, не обижая других. Мы будем учиться делать это так, чтобы нас услышали и поняли. Темы нашего занятия сегодня - обращение с просьбой и вежливый отказ

Просить не всегда бывает просто. Бывает, что человек не решается попросить о чем-либо, потому что опасается, что ему откажут. Были ли в вашей жизни такие ситуации?

(Если кто-то из детей вспомнил о подобной ситуации, нужно попросить рассказать о ней, привести пример.)

Ведущий: Действительно, просить бывает не всегда просто. Очень важно, как человек обращается с просьбой. Можно умолять, выпрашивать, клянчить, принижать себя. Получается просьба с унижением. Это неприятно.

Бывает, что человек думает, что просит, а на самом деле приказывает, заставляет. Это не просьба, а команда. Тот, кого так просят, может или подчиниться без особой радости, или отказать назло» (только потому, что не любит, когда ему приказывают).

А можно спокойно, вежливым тоном обратиться к другому человеку, сказать, о чем просишь и почему это для тебя важно. В этом случае есть возможность найти общий язык с этим человеком и сохранить хорошее настроение и добрые отношения.

1. «Просьба, унижение, приказ».

Это упражнение учит детей различать приказ, выпрашивание и вежливую просьбу.

Перед началом упражнения учащимся раздаются рисунки с заданием.

Ведущий: Посмотрите на рисунок. Как вы думаете, какие ситуации изображены на рисунке: приказ, выпрашивание или вежливая просьба? Соедините каждый рисунок с соответствующим названием.

Дети выполняют задание. После этого важно обсудить, что подсказало им ответ. При обсуждении психолог обращает внимание детей не только на анализ высказывания нарисованных персонажей, но и на невербальные проявления: мимику, жесты, позы.

Ведущий. То, как люди обращаются с просьбой, может вызывать у их собеседников разные чувства и эмоциональные реакции. Попробуем разобраться в том, что могут чувствовать люди в разных ситуациях.

II. «Обратись к товарищу с …».

Ведущий. Сейчас каждый по очереди обратится к группе (например, с просьбой дать цветные карандаши или ластик). Говорящий придумает, КАК он будет просить: приказывать, умолять-выпрашивать или вежливо просить.

После этого каждый обратится с просьбой к группе, используя интонацию, мимику, жесты, позу. Группе надо догадаться, что это за обращение.

В течение 5 - 7 минут дети выполняют задание.

Ведущий: В каком случае, по вашему мнению, может получиться общение на равных?

Ребята высказывают свое мнение.

Ведущий.. Действительно, просить — не значит заставлять! Просить — не значит унижаться! Просить — значит обратиться за помощью к другому человеку, сказав ему о своих затруднениях, интересах! (эти слова можно написать на доске).

III. «Вежливая просьба по кругу».

Ведущий: Это задание выполнят все (по кругу), обращаясь к своему соседу.

Проиграйте разные ситуации обращения с просьбой:

- попросите пассажира передать деньги на билет;
- попросите прохожего объяснить, как пройти в зоопарк;
- попросите у кассира в билетной кассе два билета в кино;
- спросите у прохожего, который час.

Ваша задача заключается в том, чтобы вежливо обратиться с просьбой, используя знания о том, что помогает общению.

Если вы сомневаетесь, захочет ли человек выполнить вашу просьбу, надо объяснить ему, почему для вас это важно. Постарайтесь обратиться с просьбой так, чтобы она звучала убедительно. (Перед детьми выкладывается лист с формулой вежливой просьбы).

Если вы обращались с просьбой к кому-либо, то в конце разговора обязательно поблагодарите своего собеседника.

Если вы получили согласие, поблагодарите за то, что вашу просьбу услышали и согласились помочь.

Если человек, к которому вы обратились, не может выполнить вашу просьбу, поблагодарите его за то, что он выслушал вас.

Важно помнить следующее: доброжелательное завершение разговора — это приглашение к общению в будущем!

Посмотрите внимательно на рисунки. Как вы думаете, в каком случае изображена ситуация вежливой просьбы?

Ребятам предъявляются поочередно две ситуации.

Ведущий. Наше обсуждение того, как лучше общаться в ситуациях, когда вам надо о чем-то попросить другого человека или других людей, подходит к концу.

Что нового вы узнали для себя? (обсуждение). Нередко случается так, что, когда вас просят о чем-то, вам приходится говорить «нет», отказываться от того, что вам предлагают или о чем просят. Наша следующая тема: «Вежливый отказ».

IV. «Отказ».

Ведущий: давайте выполним следующее упражнение в парах. Рассмотрите рисунки. (каждой паре раздается комплект ситуаций). По очереди выполните следующее задание: представьте, что эти люди обращаются с просьбой непосредственно к вам.

Вам надо:

- отказаться, то есть сказать «нет» в каждой ситуации;
- постараться, чтобы ваш отказ был вежливым и звучал уверенно.

Ваш партнер должен помогать вам, говоря о том, насколько вам удается вежливо отказывать. Если что-то не получается, повторите задание. Затем поменяйтесь ролями.

По окончании работы, обсуждается, насколько легко было выполнять детям упражнение.

Ведущий: Оказывается, далеко не всегда легко отказывать. Сказать «нет», когда о чем- то просят друзья или родители, бывает сложно по многим причинам.

V. «Почему бывает трудно отказывать?».

Ведущий раздает каждому ребенку лист с заданием.

Ведущий: Посмотрите на рисунок и продолжите фразу: «Сложно отказать, потому что...».

Подчеркните те причины, по которым вам бывает сложно отказывать друзьям или родителям.

Если есть еще какие-то причины, по которым вам трудно отказывать, напишите их. У каждого могут быть свои причины.

VI. «Уважительные причины для отказа».

Ведущий: Как вы думаете, бывают ли уважительные причины, по которым вы можете отказать, даже если с просьбой обращаются друзья или родители? Взрослый поддерживает ребят, называющих уважительные, с их точки зрения, причины.

Сегодня мы будем учиться вежливому отказу. Если отказывать, не объясняя причины, да еще делать это грубо, то можно сильно обидеть другого человека.

Но если, отказывая, объяснить причину, то ваш собеседник может понять вас, и ваши отношения не станут хуже.

Ведущий выкладывает «формулу» отказа. Помните, что важно, отказывая, смотреть в глаза собеседнику!

VII. «Последствия отказа».

Ведущий. Это упражнение вы будете выполнять в малых группах. Разделитесь, на группы по 4 — 5 человек. Каждая группа рассмотрит четыре ситуации отказа. Ваша задача — предположить, какие чувства возникают у человека, которому отказывают.

Группам раздаются рисунки - 4 ситуации отказа.

При обсуждении ведущий выясняет, какие чувства возникают у тех, кому отказывают в таких ситуациях. Акцент в обсуждении делается на том, как эти чувства могут влиять на дальнейшее общение людей.

Ведущий: я хочу обратить ваше внимание на то, что на улице или во дворе вы нередко встречаетесь с незнакомыми людьми, которые могут вызывать у вас ощущение опасности. Если к вам подходит незнакомый человек и уговаривает покататься на машине, взять у него игрушки, сладости, просит проводить его, показать, где вы живете — это может быть небезопасно. В этой ситуации вы не обязаны быть вежливыми! Если у вас появились опасения, отойдите от незнакомца подальше и бегите к знакомым вам людям или позовите на помощь.

К счастью, такие ситуации возникают не так уж часто. Но о них надо знать. Во всех остальных случаях важно помнить, что у вас есть право на отказ. Старайтесь только отказывать вежливо.

А сейчас последнее упражнение, которые мы выполним на наших занятиях. Возьмите листок и ручку и закончите предложения, начало которых я напишу на доске.

На доске пишет начало предложений:

Я могу отказать, если...

Мне сложно отказывать, когда...

Если мне отказывают по уважительной причине, то я...

11. Вперед к здоровью.

Цель: способствовать формированию ответственного отношения к своему здоровью – неупотребление ПАВ.

Задача: тренировка навыков ответственного поведения.

Время: 1 час 45 минут.

Процедура проведения.

Ведущий. Сегодня на занятии речь пойдет об ответственном поведении и употреблении ПАВ. Я предлагаю вам сейчас поговорить об ответственности, как вы ее понимаете. (Обсуждение, вывод понятия об ответственности).

Под термином «ответственность» понимается необходимость обязанность отвечать за свои решения, действия и поступки. Развитие личности предполагает формирование сознательного чувства ответственности как результата усвоения предъявляемых к нему требований. Ответственность – качество личности, определяющее социальную зрелость подростка.

Особое внимание следует обратить на следующее. Человек несет ответственность за свои решения, действия, поступки перед самим собой и перед теми, перед кем он отчитывается. Человек также ответственен за себя перед самим собой и за кого-то еще, в случае если берет на себя за этого человека ответственность.

I. Ответственность.

Детям предлагается индивидуально ознакомиться с предложенными ведущим рассказами.

Ситуация «ДЕНИС».

Денис очень хорошо учится и собирается поступать в институт. Родители им гордятся. У него много друзей в школе и во дворе.

С ребятами со двора Денис дружит еще с детского сада и очень их любит. Каждый вечер он выходит во двор немного погулять и поболтать со старыми друзьями. Некоторые из ребят курят, балуются пивком и попробовали вдыхать аэрозоли.

А недавно Денис услышал разговоры об анаше.

В принципе Денис доволен собой. Он любит родителей и младшую сестру, надеется в будущем получить интересную специальность и хорошо оплачиваемую работу.

Продолжение приложения 2

Но иногда ему кажется, что быть примером всегда и во всем он просто не в состоянии. Он ведь живой человек…

Однажды вечером во дворе друзья предложили ему покурить анашу. Денис подумал и…

Допустим Денис попробовал анашу. Отметьте крестиком перед кем и за что он отвечает в данной ситуации. Поясни свои ответы (в табл. 4, п.2).

Таблица 4, п. 2

Таблица для заполнения по ситуации

	Ответственность перед	Ответственность за
Сам Денис		
Старые друзья Дениса		
Родители Дениса		

Допустим что Денис отказался курить анашу. Отметьте крестиком перед кем и за что он отвечает в данной ситуации. Поясни свои ответы (в табл. 5, п. 2).

Таблица 5, п. 2

Таблица для заполнения по ситуации

	Ответственность перед	Ответственность за
Сам Денис		
Старые друзья Дениса		
Родители Дениса		

Ситуация «ВЕСЕЛАЯ КОМПАНИЯ».

Димка и Артур дружат. Они даже похожи по характеру. Оба веселые и легко ко всему относятся. Они считают, что в жизни хотя бы раз надо испытать все, и постоянно говорят об этом своим одноклассникам Ире и Кириллу.Однажды в выходной день компания собралась и Иры. Когда ее мама вышла в магазин, Димка вытащил из холодильника пиво и джин с тоником. Выпили. Артур дразним Иру и Кирилла, которые боялись родителей.

Продолжение приложения 2

Потом ребята прихватили пачку сигарет Ириного папы, и пошли гулять. Погода была уже почти летняя: тепло и безветренно. Компания расположилась на мосту через маленькую речку, недалеко от города. Дружно закурили. Слегка опьяневшие ребята шутили и болтали ни о чем.

Вдруг Артур вытащил из кармана баллончик с аэрозолем и спросил, пробовал ли кто-то нюхать. Было как-то неудобно отказываться, и ребята согласились один раз попробовать.

Ире почти мгновенно стало плохо. Она потеряла сознание. Все испугались. Димка, сидевший рядом с Ирой, неловко вскочил, чтобы положить ее, поскользнулся и упал в воду. Кирилл и Артур запаниковали, потому что не знали, кому первому помогать Ире или Димке, который не умел плавать.

Следствие по делу о несчастном случае установило, что Дима утонул, будучи в состоянии алкогольного опьянения. Ира попала в больницу с тяжелой аллергией. У нее, кроме того, нашли болезнь сердца.

Отметь крестиком перед кем и за кого отвечал Артур. Поясни свои ответы (в табл. 6, п. 2).

Таблица 6, п. 2

Таблица для заполнения по ситуации

	Ответственность перед	Ответственность за
Сам Артур		
Димка		
Кирилл		
Ира		
Родители самого Артура		
Родители Димки		
Родители Иры		

Отметьте крестиком перед кем и за кого отвечал Димка. Поясни свои ответы (в табл. 7, п. 2).

Отметьте крестиком перед кем и за кого отвечала Ира. Поясни свои ответы (в табл. 8, п. 2).

Продолжение приложения 2

Отметьте крестиком перед кем и за кого отвечал Кирилл. Поясни свои ответы (в табл. 9, п. 2).

Таблица 7, п. 2

Таблица для заполнения по ситуации

	Ответственность перед	Ответственность за
Сам Димка		
Ира		
Артур		
Кирилл		
Родители самого Димки		
Родители Иры		

Таблица 8, п. 2

Таблица для заполнения по ситуации

	Ответственность перед	Ответственность за
Сама Ира		
Кирилл		
Димка		
Артур		
Родители самой Иры		
Родители Димки		

Таблица 9, п. 2

Таблица для заполнения по ситуации

	Ответственность перед	Ответственность за
1	2	3
Сам Кирилл		
Ира		
Димка		

Продолжение приложения 2

Окончание табл. 9, п. 2

1	2	3
Артур		
Собственные родители		
Родители Иры		
Родители Димки		

II. Мое здоровье

Обсудить понятие здоровья. Добиться понимания детьми здоровья – не только как отсутствие болезней, а как высокое качество жизни.

Ведущий. Здоровье – это сложное понятие, включающее три элемента: физическое здоровье, психическое здоровье или умственное здоровье и социальное здоровье или социальное благополучие.

Поддержанию и сохранению здоровья человека способствуют или препятствуют различные факторы. Это прежде всего сам человек. От его поведения образа мыслей, умения сопротивляться и привычек во многом зависит его здоровье.

Внешние факторы среды также могут сказываться на здоровье человека.

Это наличие качественных продуктов питания, бытовые условия, чистота питьевой воды и воздуха, особенности местной экологии и производственной деятельности, плотность населения.

В силах каждого человека поставить перед собой цель сохранения здоровья и избегать вредных привычек, наносящих ему ущерб.

Раздать детям вырезки из газет и журналов, иллюстрирующие здоровье и нездоровье, рассмотреть всем вместе.

Обобщить приведенные примеры здоровья и нездоровью предложить детям нарисовать рисунок на тему «Мое здоровье».

Далее детям предлагается написать, какие цели дети перед собой ставят, закончив предложения:

Здоровье. Моя цель _____

Лекарства. Моя цель _____

Сигареты. Моя цель _____

Алкогольные напитки. Моя цель _____

Далее детям предлагается нарисовать свой портрет, через 5 и 10 лет.

В конце занятия детям предлагается поиграть в парах в игру «Вперед к Здоровью».

12. Рефлексивное.

Цель: подведение итогов групповой работы.

Задачи: получить обратную связь от участников группы; создать позитивную атмосферу прощания.

Материалы: плотный лист цветной бумаги, карандаши, ручки, фломастеры.

Время: 1 час. 45 мин.

Процедура проведения.

I. Пожелание.

Каждый ребенок складывает лист бумаги пополам, как поздравительную открытку, кладет на внешнюю сторону свою ладонь, обводит ее карандашом и пишет внутри «руки» свое имя (рука является личным символом открытости для других.) Затем подросток передает свою открытку соседу слева, который должен написать что-нибудь внутри. Карточки передаются до тех пор, пока каждый не напишет по предложению остальным.

II. «Поэма».

Раздать подросткам по листу бумаги и фломастеру. Попросить их написать свои инициалы в правом верхнем углу. Ведущий также подписывает свой листок. Каждый ребенок пишет короткую строчку, с которой будет начинаться поэма о прошедшей работе.

Дальше участник передает свой листок соседу слева, и тот дописывает свою строчку, продолжающую поэму. После того как каждый напишет по одной строчке на всех листках, законченная поэма возвращается автору первой строки.

Примеры для образца.

Мы много узнали и стали умней...

Наша группа словно цветок...

Мне так хорошо, я знаю так много...

После того как все поэмы будут написаны, прочтите сначала свою. Потом спросите, кто еще хочет прочитать свою поэму.

Получение обратной связи.

Раздать участникам группы листы и попросить ответить на вопросы:

Что больше всего понравилось в занятиях? Что не понравилось совсем? О чем бы еще хотели узнать? Что, на ваш взгляд, было лишним? Какая форма работы понравилась и запомнилась больше всего? Что нового узнали?

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии
(полное наименование факультета)
Направление подготовки (код) 37.03.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы Юридическая психология
Выпускающая кафедра психологии
(полное наименование выпускающей кафедры)

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу
Студента(ки) Медведцкой Натальи Евгеньевны группы 257-юп
(Ф.И.О. полностью)
на тему Психологические условия профилактики алкоголизма среди подростков
(наименование темы согласно приказу)
Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 85 страницах, содержит приложение(ия) на _____ страницах.

1. Актуальность и значимость темы: профилактика алкоголизации подростков всегда остается актуальным направлением работы психологов, педагогов, социальных работников. Важно находить новые пути работы, учитывать психологические особенности подростков, использовать средства и методы работы, которые окажутся актуальными для сегодняшних подростков. Ознакомившись с текстом дипломной работы Натальи Евгеньевны, мы можем сказать, что ей удалось учесть основные тенденции современной профилактики алкоголизма среди подростков.

2. Логическая последовательность текста хорошая. Выводы логично проистекают из текста работы. Эмпирические данные проанализированы глубоко, имеется иллюстративный материал, позволяющий наглядно демонстрировать логику анализа результатов исследования и выводы по работе.

3. Положительные стороны работы заключаются в нестандартном подходе к профилактике алкоголизма: формирование качеств личности у подростков, которые бы позволили им самостоятельно принимать решения, противостоять жизненным трудностям и легким соблазнам.

4. Аргументированность и конкретность выводов и предложений хорошая.

5. Полнота проработки литературных источников достаточная.

6. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков хорошее.

7. Недостатки работы выражены главным образом в том, что дипломантка не

описывает механизмы влияния на личность подростка, заложенные в программу профилактики.

8. Оценка сформированности ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОПК-1, ПК-6, ПК-7, ПК-8, ПК-9, ПК-10, ПК-11, ПК-12, ПК-13, ПК-14, отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы: отметим хороший уровень сформированности основных компетенций психолога.

9. Какие предложения целесообразно внедрить в практику: разработанная и апробированная программа может быть внедрена в практику психологов, работающих в данной системе.

10. Выпускная квалификационная работа соответствует (не соответствует) всем установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть (не может быть) рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии.
Работа заслуживает оценки хорошо, а ее автор заслуживает
(оценка прописью)
присвоения квалификации[1] психолог

Рецензент выпускной квалификационной работы Курегешева Аушра д. Витаутаса, психолог, ведущий специалист психологического центра развития и коррекции «ПереСвеТ»
(Ф.И.О (полностью), должность, ученая степень, ученое звание, место работы)

«19» 02 2021 г.

(подпись рецензента)

С рецензией ознакомлена Н.Е. Недбецкая
19.02.2021г.

[1] Прописывается при условии положительной оценки

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии
(полное наименование факультета)
Направление подготовки (код) 37.03.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы Юридическая психология
Выпускающая кафедра психологии
(полное наименование выпускающей кафедры)

ОТЗЫВ

на выпускную квалификационную работу
Студента(ки) Медведцкой Натальи Евгеньевны группы 257-юп
(Ф.И.О. полностью)
на тему Психологические условия профилактики алкоголизма среди подростков
(наименование темы согласно приказу)
Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 85 страницах, содержит приложение(ия) на _____ страницах.

1. Актуальность и значимость темы: Проблема алкоголизации подростков сохраняет свою значимость и сегодня. Растет число подростков, склонных к алкогольной зависимости, и уже приобретших эту зависимость. Разработанные ранее программы профилактики морально устарели, и не учитывают современного состояния проблемы. В связи с чем, работа Натальи Евгеньевны, становится актуальной вдвойне, и может использоваться как новый подход в разработке программ профилактики девиантного поведения среди подростков.

2. Логическая последовательность текста сохранена. При теоретическом обосновании исследования, дипломантка проанализировала известные подходы к феноменам исследования, корректно сформулировала выводы.

3. Положительные стороны работы 1. Наталья Евгеньевна анализирует существующие программы профилактики девиантного повдения, в частности, и методы психологической профилактики, в общем. 2. Разработанная программа профилактики учитывает психологические особенности подросткового возраста, и построена по принципу предупреждения негативного поведения, а не информирования о возможном поведении.

4. Аргументированность и конкретность выводов и предложений достаточная.

5. Полнота проработки литературных источников полная.

6. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков хорошее.

7. Уровень самостоятельности при работе над темой выпускной

квалификационной работы: дипломантка продемонстрировала высокий уровень способности к самостоятельному планированию и проведению исследования.

8. Недостатки работы заключаются в недостаточно четком описании принципов программы профилактики, а так же механизмов ее влияния на подростков.

9. Оценка сформированности ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОПК-1, ПК-6, ПК-7, ПК-8, ПК-9, ПК-10, ПК-11, ПК-12, ПК-13, ПК-14,, отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы : дипломатка продемонстрировала хорошее владение профессиональными и общекультурными компетенциями.

10. Выпускная квалификационная работа соответствует (не соответствует) установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть (не может быть) рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии. Работа заслуживает оценки хорошо.
(оценка прописью).

Руководитель выпускной квалификационной работы Арышева Александра Петровна, к.пс.н., доцент.
(Ф.И.О. должность, ученая степень, ученое звание)

«22» февраля 2021 г. _____
(подпись руководителя)

С отзывом ознакомлена Медведева И.Е.
22.02.2021г.

МБОУ СОШ № 2 г. Канск
Юридический адрес: 663600
Красноярский край, г. Канск, ул. Крестьянская, 27
Телефоны (ы): 8 (391) 613-53-10
e-mail: shc2_kansk@mail.ru

Ректору АНО ВО СИБУП
Забуге В.Ф.

ЗАЯВКА

Учреждение просит направить студента группы У257-ЮП Медвецкую Наталью Евгеньевну для проведения исследования на тему «Психологические условия профилактики алкоголизма среди подростков» с последующей разработкой и реализацией программы профилактики алкогольной зависимости у подростков.

Директор МБОУ СОШ №2 /И.Е. Злобина/

24.11.2020г.

МБОУ СОШ № 2 г. Канск
Юридический адрес: 663600
Красноярский край, г. Канск, ул. Крестьянская, 27
Телефоны (ы): 8 (391) 613-53-10
e-mail: shc2_kansk@mail.ru

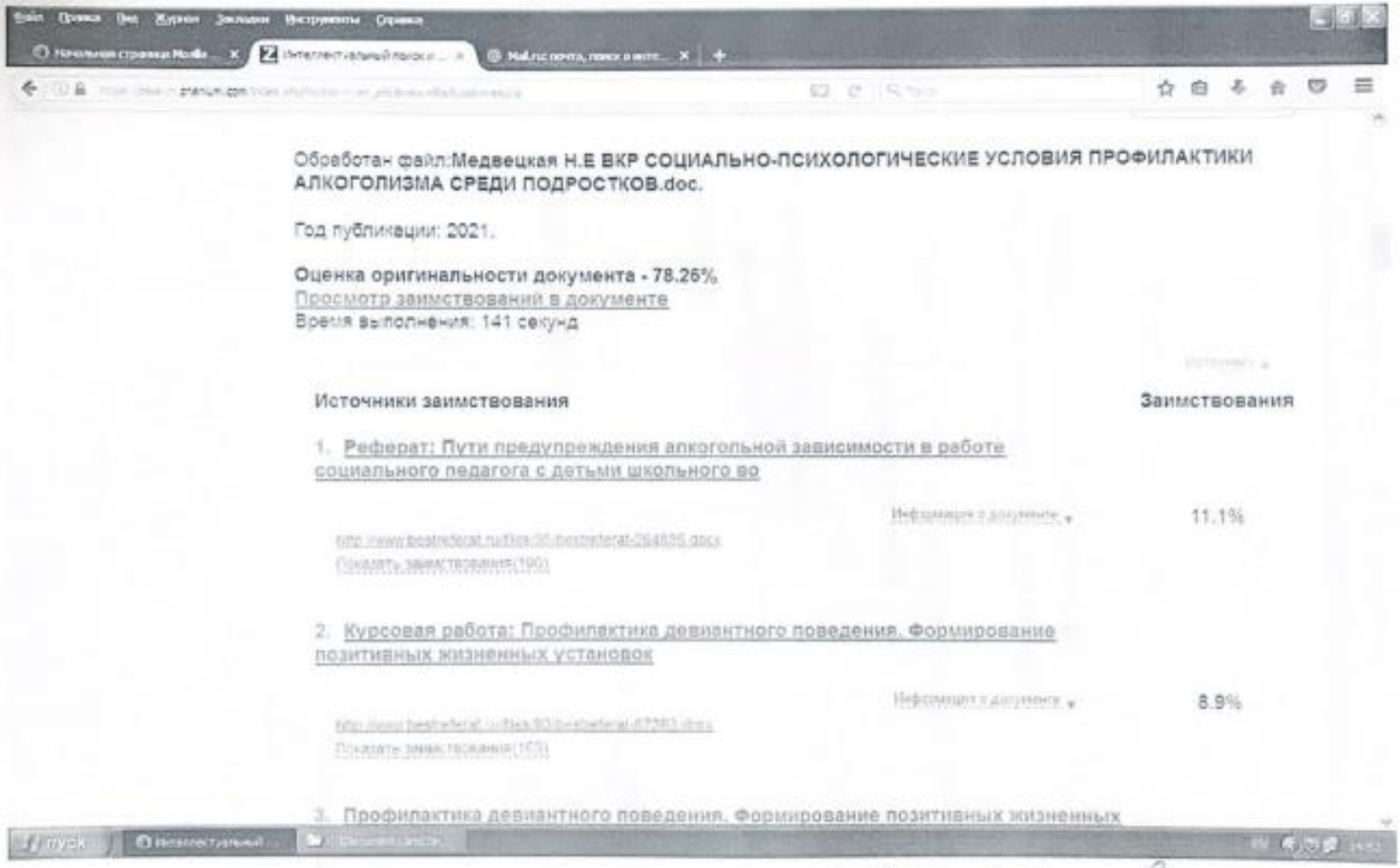
АКТ ВНЕДРЕНИЯ

Результаты выпускной квалификационной работы Медвецкой Натальи Евгеньевны, студента группы У257-ЮП по теме «Психологические условия профилактики алкоголизма среди подростков» были внедрены в деятельность общеобразовательной организации. Производственный процесс осуществлялся в муниципальном бюджетном образовательном учреждении средняя образовательная школы № 2 г. Канска.

После освещения работы на педагогическом совете МБОУ СОШ № 2 было принято решение внедрить программу по профилактики алкогольной зависимости у подростков в воспитательную деятельность обучающихся.

Директор МБОУ СОШ №2 /И.Е. Злобина/

15.02.2021г.



Обработан файл:Медвецкая Н.Е ВКР СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОФИЛАКТИКИ АЛКОГОЛИЗМА СРЕДИ ПОДРОСТКОВ.doc.

Год публикации: 2021.

Оценка оригинальности документа - 78.26%

Просмотр заимствований в документе

Время выполнения: 141 секунд

Источники заимствования	Заимствования
1. Реферат: Пути предупреждения алкогольной зависимости в работе социального педагога с детьми школьного во	11.1%
2. Курсовая работа: Профилактика девиантного поведения. Формирование позитивных жизненных установок	8.9%
3. Профилактика девиантного поведения. Формирование позитивных жизненных	

Медвецкая Н.Е. 18.02.21г.

Заявление о согласии выпускника на размещение выпускной квалификационной работы в электронно-библиотечной системе АНО ВО СИБУП

1 Я, Медведская Наталья Евгеньевна

фамилия, имя, отчество полностью

студент (ка) группы _____ факультета психологии Автономной некоммерческой организации высшего образования «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии» (далее – АНО ВО СИБУП), разрешаю АНО ВО СИБУП безвозмездно воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме написанную мною в рамках выполнения образовательной программы выпускную квалификационную работу бакалавра

на тему: Психологические условия профилактики алкоголизма среди подростков

название работы

в открытом доступе в электронно-библиотечной системе, таким образом, чтобы любой пользователь данного портала мог получить доступ к выпускной квалификационной работе из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на выпускную квалификационную работу.

2 Я подтверждаю, что выпускная квалификационная работа написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает авторских прав иных лиц.

«19» 02 2021 г. _____

подпись