Департамент образования Ивановской области

Ивановская областная общественная организация «Ассоциация классных руководителей Ивановской области»

Областное государственное автономное учреждение

дополнительного профессионального образования

«Институт развития образования Ивановской области»

**Скорая психологическая помощь**

**для классного руководителя**

**Иваново, 2019**

**ВВЕДЕНИЕ**

**РАЗДЕЛ I. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ**

1.1. Актуальность формирования эмоционального интеллекта и эффективные копинг-стратегии

1.2. Примеры упражнений, приемов, направленных на управление эмоциями и поведением

1.3. методика «индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан)

**РАЗДЕЛ II. РАБОТА С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ**

2.1. Рекомендации по взаимодействию с агрессивным ребенком

2.2. Рекомендации по взаимодействию с тревожным ребенком

**РАЗДЕЛ III. ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**

3.1. О позитивной профилактике девиантного поведения

3.2. СТАНДАРТ проведения тематических занятий по профилактике наркотической зависимости среди школьников и студентов колледжей и ВУЗов

**РАЗДЕЛ IV. ПАМЯТКИ**

4.1. Структура ученического счастья

4.2. Памятка учителю «Как говорить с детьми, чтобы они учились» (Фабер А., модифицированный вариант)

4.3.Памятка родителю «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили» (Фабер А., модифицированный вариант)

4.5.Памятка взрослому «Общение с ребёнком»

**ЛИТЕРАТУРА**

**ББК**

**Скорая психологическая помощь для классного руководителя** Сборник методических материалов…. / Под. ред. Полывянная М.Т., Исаева Н.М., Веренина С.А., Уварова О.А.

 – Иваново: Областное государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования «Институт развития образования Ивановской области», 2019. – с.

Департамент образования

Ивановской области, 2019

ОГАУ ДПО «Институт развития

Образования Ивановской области»,

2019

|  |  |
| --- | --- |
| **Введение** |  |

 *«Учитель – это вечный ученик своей профессии.*

 *Учителю необходимо возрождаться, т.к. он находится в постоянном взаимодействии с детьми и должен шагать в ногу со временем»*

*Джона Бьюи, американский педагог – мыслитель*

Изменения, непрерывные и неизбежные – это доминирующий фактор современной общественной жизни. Сегодня часто говорят о том, что акценты в образовании надо расставлять с учетом того, каким мир станет в будущем. С этим, конечно, не поспоришь. Также важно учитывать ресурсы и дефициты поколения детей, с которыми мы взаимодействуем, и, безусловно, индивидуальные особенности конкретного ребенка.

В настоящее время мы взаимодействуем с детьми, которые относятся к цифровому поколению или, как его называют в рамках «Теории трех поколений», поколению Z.

Среди «положительных» образовательно значимых характеристик современного поколения детей можно выделить несколько. В плане когнитивного развития: способность к параллельной обработке нескольких, иногда разноплановых потоков информации, склонность к использованию разнообразных источников информации, высокая скорость переработки информации и принятия решений. В плане социального развития: предпочтение «горизонтального» (партнёрского) типа отношений «вертикальному» (иерархическому), высокий уровень учебной самостоятельности, нацеленность на самообразование, самоактуализацию и саморазвитие. Такие дети ориентированы на самостоятельное формирование своего образовательного маршрута.

У современного цифрового поколения, помимо множества позитивных качеств (ресурсных), выделяют и те, которые можно отнести к «дефицитным». В плане когнитивного развития: клиповое мышление, которое характеризуется фрагментарностью информационного потока, отсутствием целостной картины мира, неспособность читать и понимать большие по объёму тексты. В плане эмоционально-волевого развития: упрощённая картина реальности, восприятие реальной жизни как «слишком скучной» и «слишком медленной», неспособность к систематическому упорному труду. В социальном плане: сниженная потребность в живом общении, неготовность к кооперации.

Важно учитывать и индивидуально-типологические особенности детей, связанные со спецификой мышления, памяти, внимания, темпом деятельности, личностными особенностями, учебной мотивацией, уровнем тревожности, работоспособности.

Одна из важнейших задач современной школы – это воспитание и обучение функционально-грамотных людей. В этом плане высокий уровень сформированности функциональной грамотности у учащихся предполагает способность эффективно функционировать в обществе, способность к самоопределению, самосовершенствованию и самореализации. Не менее важны компетенции, связанные, с формированием общей готовности человека к жизни в современном обществе, например, формирование уверенности в себе, способности адаптироваться к меняющимся условиям.

В этой связи актуальным является вопрос о формировании и развитии у детей эмоционального интеллекта, умение справляться с социальной тревогой и применять адекватные ситуации копинг-стратегии.

**РАЗДЕЛ I. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ**

**1.1. Эмоциональный интеллект и эффективные копинг-стратегии**

Эмоциональный интеллект – это способность осознавать собственные чувства и чувства других людей, вырабатывать для себя мотивацию и навыки управления своим эмоциональным состоянием и понимание состояния и поведения другого человека. Безусловно, присутствуют биологические предпосылки для формирования эмоционального интеллекта. К ним относятся - эмоциональный интеллект родителей, правополушарный тип мышления, наследственные задатки эмоциональной восприимчивости, свойства темперамента, особенности переработки информации и др.

Кажется важным, чтобы педагоги-психологи, классные руководители обучали детей управлению эмоциями, конструктивным стратегиям поведения в стрессовой ситуации.

Детей можно знакомить с алгоритмом управления эмоциями.

Как управлять своим эмоциональным состоянием?
1. Осознать свою эмоцию.

2. Понять свои цели в данной ситуации, четко определить, чего я хочу добиться.

3. Определить, в каком эмоциональном состоянии я буду максимально эффективен при достижении своей цели.

4. Выбрать способ достичь нужного эмоционального состояния.

5. Достичь необходимого состояния, используя выбранный способ.

Чтобы развивать у детей способность осознавать возникающие трудности, своевременно применять их на практике, педагогам самим важно знать способы эффективного совладания с ситуацией.

Обратимся к механизмам совладания со сложной ситуацией. Механизмы совладания со сложной ситуацией называют копинг-стратегиями (сoping (англ) – совладание).

Копинг-стратегии делятся на три подгруппы: когнитивные, эмоциональные, поведенческие. Он могут быть продуктивными, относительно продуктивными и непродуктивными. Продуктивные копинг-стратегии помогают быстро и успешно совладать со стрессом; относительно продуктивные помогают в некоторых ситуациях, например, не очень значимых или при небольшом стрессе; непродуктивные - не устраняет стрессовое состояние, напротив, способствует его усилению.

Рассмотрим примеры данных копинг – стратегий.

 *К когнитивным копинг-стратегиям* относятся: игнорирование, смирение, диссимиляция, сохранение самообладания, проблемный анализ, относительность, религиозность, растерянность, придача смысла, установка собственной ценности.

*Продуктивные:* проблемный анализ – «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось» и др*.*

*Относительно продуктивные:* игнорирование – «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности», относительность – «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей, мои – это пустяк», диссимиляция – «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо», придание смысла – «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам», установка собственной ценности – «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными», религиозность – «Если что-то случилось, то так угодно Богу».

*Непродуктивные:* смирение – «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться», растерянность – «Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей».

*К эмоциональным копинг-стратегиям*относят: протест, эмоциональную разрядку, подавление эмоций, оптимизм, пассивную кооперацию, покорность, самообвинение и агрессивность.

*Продуктивные:* оптимизм – «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации» и др*.*

*Относительно продуктивные:* протест – «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую», пассивная кооперация – «Я доверяю преодоление своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне».

*Непродуктивные:* эмоциональная разрядка – «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу», подавление эмоций – «Я подавляю эмоции в себе», покорность – «Я впадаю в состояние безнадежности», агрессивность – «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным».

*К поведенческим стратегиям относят:* отвлечение, альтруизм, активное избегание, компенсацию, конструктивную активность, отступление, сотрудничество, обращение за помощью.

*Продуктивные:* Сотрудничество – «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей»,

*Относительно продуктивные:* отвлечение – «Я погружаюсь в любимое дело, стараюсь забыть о трудностях», альтруизм – «Я стараюсь помочь людям, и в заботах о них забываю о своих горестях», компенсация – «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т.п.)», конструктивная активность – «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранных языков и т.п.)», обращение – «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом».

*Непродуктивные:* активное избегание – «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях», отступление – «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой».

Типы реагирования в сложной ситуации могут быть *проблемно-ориентированными* (рациональный анализ проблемы, построение плана разрешения трудной ситуации) и *субъектно-ориентированный* (эмоциональное реагирование на ситуацию, стремление забыться, отвлечься, вовлечь других в переживания).

К базисным копинг – стратегиям относят следующие: «разрешения проблем», «поиск социальной поддержки», «избегание», «позитивная переоценка ситуации».

Как определить какие стратегии выбирают дети? Помимо метода педагогического наблюдения можно использовать методики изучения копинг-стратегий. Например, методику определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма и «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана. (*см. Приложение*)

Выбор человеком конструктивной и адекватной ситуации конинг-стратегии зависит от его умения адекватно оценить стрессогенное событие и объем наличных ресурсов для его преодоления. Важным ресурсом являются развитие эмпатии (сопереживание и принятие чужой точки зрения) у ребенка или подростка, аффилиация (чувство привязанности, стремление сотрудничать с людьми), занятие спортом, творчеством, взаимодействием с продуктами творчества и др.

**1.2. Примеры упражнений, приемов, направленных на развитие эмоционального интеллекта**

Примеры упражнений, приемов, направленных на развитие эмоционального интеллекта, активизация внутреннего ресурсного состояния.

1. **Приемы антистрессовой защиты.** Стрессовую ситуацию можно предотвратить с помощью специальных приемов. Вот некоторые из них:

*1.Отвлекайтесь.*

* Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
* Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
* Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
* Обращайте внимание на мельчайшие детали.
* Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п.».

*2. Снижайте значимость событий.*

* Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то, как вы к этому относитесь.
* Используйте принцип позитивности во всем с установками типа: «не очень-то и хотелось», «главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе», «нечего себя накручивать», «хватит драматизировать».
* Кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

*3. Действуйте.*

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации играет роль громоотвода.

Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

* наведите порядок дома или на рабочем месте;
* устройте прогулку или быструю ходьбу;
* пробегитесь;
* побейте мяч или подушку и т. п.

*4. Творите.*

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

* рисуйте,
* танцуйте,
* пойте,
* лепите,
* шейте,
* конструируйте и т. п.

*5. Выражайте эмоции.*

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать – очень вредно!

Учитесь показывать эмоции, «выплескивать» их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического).

Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя. Изображайте эмоции различными способами:

* с помощью жестов, мимики, голоса;
* мните, рвите бумагу;
* кидайте предметы в мишень на стене;
* попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
* поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства («Я расстроен…», «Меня это обидело…»).

**2. Квадрат эмоций**

****

**3. Методы быстрого снятия сильного эмоционального или физического напряжения**

*Самонастрой на состояние вдохновения*

Если состояние не боевое, включайте мысленный настрой на так называемое ресурсное состояние. Важно перед экзаменационными испытаниями поймать кураж, драйв, состояние спортивной злости. Возьмите себя «на слабо». Вспомните это внутреннее состояние готовности к бою, желание победить, выиграть и пробиться, это знакомо нам из прошлой жизни, важно достать его из подсознания за счет эмоциональной памяти. Важно вспомнить из другой ситуации и применить к нынешней. Многим подойдет состояние именно спортивной агрессии – ну, давай поборемся! Кто кого? Как там у Федора Михайловича: «Тварь я дрожащая или право имею»? Не надо такой агрессии бояться, в данном случае агрессия – это сильнейший источник энергии, важно направить этот источник на дело – на экзаменационные испытания.

*Мудрый подход к жизни*

Мудрость – это правильное отношение к жизненным явлениям. А причем тут мудрость, спросите Вы? Притом, что мудрость помогает привести в баланс и разум, и чувства. Что требуется от человека на сцене, оратора, лидера, вожака? Сочетание, казалось бы, несовместимых одновременно качеств. Сочетание напряжения и спокойствия, эмоций и трезвости ума, внимания и расслабленности. В такие моменты жизни Вы должны обладать одновременно личностной силой, свободой поведения, собранностью, быстротой мышления, энергетикой, концентрацией внимания и контролировать публику. Вы сможете находиться в требуемом балансе, если у вас мудрая философия жизни. Иначе есть риск увлечься, свалиться в одну сторону, уйти от золотой середины. Поможет навести порядок в мозгах мудрая фраза Л.Н. Толстого: «Делай, что должно, и пусть будет, что будет…». Это о том, что надо вкладывать все силы, раз уж ты это выбрал, но не зависеть от любой ситуации. Вложиться в победу, но разрешить себе поражение. Зажечь себя целью, но уметь держать удар в случае неудачи.

**4. «Письмо негодованию»**

Ведущий дает установку: «Попробуйте написать письмо своему негодованию, попытайтесь рассказать ему, как вам живется с ним и как − без него. Попытайтесь оценить, какую пользу и какой вред приносит негодование, а также постарайтесь оценить, как негодование может влиять на ваши отношения с другими людьми».

Самостоятельная работа участников по выполнению установки ведущего. По окончании упражнения, получив согласие участников, можно прочитать «письма негодованию».

**5. «Рояль»**

Вступительное слово ведущего: «Подумайте и вспомните, что вы делаете, когда вам плохо? Как вы пытаетесь справиться с плохим настроением? Поделитесь, пожалуйста, своим опытом поведения в данных ситуациях». Участники озвучивают способы преодоления своего «плохого состояния», а ведущий их записывает (каждый способ − на отдельном листе бумаги) и выкладывает их на полу, как клавиши рояля. После этого делает обобщение: «Итак, в нашей группе действуют такие способы…» (перечисляет, особенно подчеркивая такие ответы, как *алкоголь, наркотики, агрессия* и прочие девиации).

Ведущий подводит группу к вопросу: «У каждого человека есть свои способы справиться с плохим самочувствием. У кого-то их много, у кого-то − мало. Как вам кажется, что лучше – иметь много или мало «клавиш»?». Далее делает заключение: «Конечно, лучше когда «клавиш» много. Это означает, что человек знает множество способов справиться с плохим настроением. Например, в одной ситуации можно поплакать, в другой − нужно хорошенько подумать, в третьей − обратиться за помощью и т. д. А если у человека есть только одна «клавиша»?». Участников необходимо подвести в процессе обсуждения к выводу: «Если одна «клавиша», тогда в каждой ситуации он будет действовать одинаково, по-другому он просто не умеет».

Переход к обсуждению аддикций: «А если эта «клавиша» − наркотики? Тогда и возникает зависимость. Зависимость может появиться не только от наркотиков, а, например, от компьютера, алкоголя, еды, азартных игр. Сейчас выделяют уже более 200 видов разных зависимостей. Зависимость возникает, когда у человека «не работают другие «клавиши рояля». А как у вас с количеством «клавиш»? Какие есть мысли и чувства по этому поводу? Ваши комментарии».

**6. Работа с притчами. «Бумеранг добра»**

Однажды в квартире у молодой женщины расцвел кактус. До этого он 4 года торчал на подоконнике, похожий на хмурого и небритого дворника, и вдруг такой сюрприз.

«Странно, что меня считают злобной бездушной стервой, − подумала женщина. Это все неправда, у бездушных и злых кактусы не цветут». В приятных думах о цветущем кактусе она случайно наступила на ногу мрачному мужчине в метро. На его замечание она не заорала как обычно с оскорбленным видом: «Ах, если уж вы такой барин, то ездите на такси!», — а улыбнулась. — Не сердитесь на меня, пожалуйста, мне не за что держаться, если хотите — наступите мне тоже на ногу и будем квиты. Мрачный мужчина проглотил то, что собирался озвучить по ее поводу. Потом вышел на своей станции и, покупая газету, вместо того, чтобы нахамить продавщице, запутавшейся с подсчетом сдачи, обозвав ее тупой коровой, сказал ей: «Ничего страшного, пересчитайте еще раз, я тоже с утра пораньше не силен в математике». Продавщица, не ожидавшая такого ответа, расчувствовалась и отдала бесплатно два старых журнала и целую кипу старых газет пенсионеру − постоянному покупателю, который очень любил читать прессу, но приобретал каждый день только одну газету, подешевле. Конечно, нераспроданный товар полагалось списывать, но любые правила можно обойти. Довольный старик пошел домой с охапкой газет и журналов. Встретив соседку с верхнего этажа, он не устроил ей ежедневный скандал на тему «Ваш ребенок как слон топает по квартире и мешает отдыхать, воспитывать надо лучше», а посмотрел и удивился: «Как дочка-то ваша выросла. Никак не пойму, на кого похожа больше на вас или на отца, но точно красавицей будет, у меня глаз наметанный». Соседка отвела ребенка в сад, пришла на работу в регистратуру и не стала кричать на бестолковую бабку, записавшуюся на прием к врачу на вчерашний день, но пришедшую сегодня, а произнесла: «Да ладно, не расстраивайтесь, я тоже иногда забываю свои дела. Вы посидите минутку, а я уточню у врача, вдруг он сможет вас принять». Бабка, попав на прием, не стала требовать выписать ей очень действенное, но недорогое лекарство, которое может мгновенно помочь вылечить болезнь, угрожая в случае отказа написать жалобы во все инстанции вплоть до Страсбургского суда по правам человека, а вздохнула и сказала: «Я же не совсем еще из ума выжила, понимаю, что старость не лечится, но вы меня, доктор, простите, что таскаюсь к вам постоянно как на работу».

А доктор, направляясь вечером домой, вдруг вспомнил бабку и пожалел ее. Он вдруг подумал, что жизнь в ее привычной суете летит мимо, и, поддавшись внезапному порыву, остановился у ближайшего супермаркета, купил букет цветов, торт с кремовыми розами и поехал совсем в другую сторону. Подъехал к дому, поднялся на третий этаж и постучал в дверь.

— Я тут подумал, ну зачем мы все делим, словно дети, играющие в песочнице. Я вот тебе торт купил, только я на него нечаянно положил свой портфель, и он помялся. Но это не страшно, на вкусовые качества ведь не повлияет. Я еще купил тебе цветы, только они тоже немного помялись этим же портфелем. Но может быть отойдут?

— Обязательно отойдут, — ответила женщина, — мы их реанимируем. А у меня новость. Ты только представь, я сегодня проснулась, смотрю на окошко, а у меня кактус расцвел. Видишь?

**Притча «Всё в твоих руках»**

Эта история произошла давным-давно в старинном городе, в кото-ром жил Учитель, обыкновенный Учитель, окруженный любимыми учениками. Самый любимый из них однажды задумался: «Есть ли во-прос, на который бы Учитель не смог дать ответа?».

Он пошел на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и по-садил ее между ладоней. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и Ученику было щекотно. Улыбка застыла на его губах, тогда он подошел к Учителю и спросил: «Скажи, Учитель, какая бабочка у меня в руках – живая или мертвая?» Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Учитель не смотрел на руки любимого Ученика – он улыбнулся ему одними глазами и ответил: «Все в твоих руках...»

**7. Методика «Незаконченное предложение»**

− Я предлагаю вам выбрать любое предложение и закончить его (предложения записаны на доске)

Я с гордостью могу сказать о себе…

У меня хорошо получается…

У меня хорошо развиты способности…

Мне всегда удаётся…

**1.3.** **МЕТОДИКА «ИНДИКАТОР КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ»** (Д. Амирхан)

**ОПИСАНИЕ**
Методика адаптирована в Психоневрологическом научно-исследовательском институте им. В. М. Бехтерева.

**ОБРАБОТКА**
Ключ.
Шкала *«разрешение проблем»* - ответы «да» по пунктам 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 30.
Шкала *«поиск социальной поддержки»* - ответы «да» по пунктам 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.
Шкала *«избегание проблем»* - ответы «да» по пунктам 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

**ИНТЕРПРЕТАЦИЯ**
***Разрешение проблем*:** 11 - 16 баллов - очень низкое; 17 - 21 балл - низкое; 22 - 30 баллов - среднее; 31 и выше - высокое.
***Поиск социальной поддержки*:** ниже 13 баллов - очень низкий; 14 - 18 баллов - низкий; 19 - 28 баллов - средний; 29 и более баллов - высокий.
***Избегание проблем*:** 11 - 15 баллов - очень низкое; 16 - 23 балла - низкое; 24 - 26 баллов - среднее; 27 и более баллов - высокое.

**ИНСТРУКЦИЯ:** Мы интересуемся, как люди справляются с проблемами, трудностями и неприятностями в их жизни. На бланке представлено несколько возможных путей преодоления проблем, неприятностей. Ознакомившись с утверждениями, Вы сможете определить, какие из предложенных вариантов обычно Вами используются. Все Ваши ответы останутся неизвестны посторонним. Попытайтесь вспомнить об одной из серьезных проблем, с которой Вы столкнулись за последний год и которая заставила Вас изрядно беспокоиться. Опишите эту проблему в нескольких словах.
Теперь, читая приведенные ниже утверждения, выберите один из трех наиболее приемлемых вариантов ответа для каждого утверждения.

**Текст опросника**

1. Позволяю себе поделиться переживанием с другом.
2. Стараюсь сделать все так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему.
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-либо предпринять.
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы.
5. Принимаю сочувствие и понимание кого-либо.
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим возможность увидеть, что мои дела плохи.
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше.
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справиться с ситуацией.
9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора.
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах.
11. Пытаюсь различными способами разрешить проблему, пока не найду наиболее подходящий.
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу.
13. Больше времени, чем обычно, провожу один.
14. Рассказываю людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению.
15. Думаю о том, что нужно сделать для того, чтобы исправить положение.
16. Сосредоточиваюсь полностью на решении проблемы.
17. Обдумываю про себя план действий.
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно.
19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он мне помог чувствовать себя лучше.
20. Проявляю упорство и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации.
21. Избегаю общения с людьми.
22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблемы.
23. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше осознать проблему.
24. Иду к другу за советом - как исправить ситуацию.
25. Принимаю сочувствие, взаимное понимание друзей, у которых та же проблема.
26. Сплю больше обычного.
27. Фантазирую о том, что все могло быть иначе.
28. Представляю себя героем книг или кино.
29. Пытаюсь решить проблему.
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного.
31. Принимаю помощь от друга или родственника.
32. Ищу успокоение у тех, кто знает меня лучше.
33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно.

Регистрационный бланк методики «Индикатор копинг-стратегии»

Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Образование \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Да | Нет | № п/п | Да | Нет | № п/п | Да | Нет |
| 1 |   |   | 12 |   |   | 23 |   |   |
| 2 |   |   | 13 |   |   | 24 |   |   |
| 3 |   |   | 14 |   |   | 25 |   |   |
| 4 |   |   | 15 |   |   | 26 |   |   |
| 5 |   |   | 16 |   |   | 27 |   |   |
| 6 |   |   | 17 |   |   | 28 |   |   |
| 7 |   |   | 18 |   |   | 29 |   |   |
| 8 |   |   | 19 |   |   | 30 |   |   |
| 9 |   |   | 20 |   |   | 31 |   |   |
| 10 |   |   | 21 |   |   | 32 |   |   |
| 11 |   |   | 22 |   |   | 33 |   |   |

**ИСТОЧНИК**

Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. СПб.: Питер, 2004. - 701 с.: ил. (Серия «Мастера психологии»). С. 554-555.

**Раздел III.**

**РАБОТА С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ**

**2.1. Рекомендации по взаимодействию с агрессивным ребенком**

Почти в каждом классе встречается хотя бы один ребенок с признаками агрессивного поведения. Он нападает на остальных детей, обзывает и бьет их, намеренно употребляет грубые выражения, одним словом, становится «грозой» всего детского коллектива, источником огорчений учителей и родителей. Этого ершистого, драчливого, грубого ребенка очень трудно принять таким, какой он есть, а еще труднее понять.

Однако агрессивный ребенок, как и любой другой, нуждается в ласке и помощи взрослых, потому что его агрессия ‒ это, прежде всего, отражение внутреннего дискомфорта, неумения адекватно реагировать на происходящие вокруг него события.

Агрессивный ребенок часто ощущает себя отверженным, никому не нужным. Вот он и ищет способы привлечения внимания взрослых и сверстников.

Агрессивные дети очень часто подозрительны и настороженны, любят перекладывать вину за затеянную ими ссору на других. Такие дети часто не могут сами оценить свою агрессивность. Они не замечают, что вселяют в окружающих страх и беспокойство. Им кажется, что весь мир хочет обидеть именно их. Таким образом, получается замкнутый круг: агрессивные дети боятся и ненавидят окружающих, а те, в свою очередь, боятся их.

**Критерии агрессивности у ребенка (анкета)**

1. Временами кажется, что в него вселился злой дух.

2. Он не может промолчать, когда чем-то недоволен.

3. Когда кто-то причиняет ему зло, он обязательно старается отплатить тем же.

4. Иногда ему без всякой причины хочется выругаться.

5. Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки, что-то разбивает, потрошит.

6. Иногда он так настаивает на чем-то, что окружающие теряют терпение.

7. Он не прочь подразнить животных.

8. Его трудно переспорить.

9. Очень сердится, когда ему кажется, что кто-то над ним подшучивает.

10. Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.

11. В ответ на обычные распоряжения стремится сделать все наоборот.

12. Часто не по возрасту ворчлив.

13. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного.

14. Любит быть первым, командовать, подчинять себе других.

15. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, желание найти виноватых.

16. Легко ссорится, вступает в драку.

17. Старается общаться с младшими и физически более слабыми.

18. У него нередки приступы мрачной раздражительности.

19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.

20. Уверен, что любое задание выполнит лучше всех.

Положительный ответ на каждое предложенное утверждение оценивается в 1 балл.

Высокая агрессивность — 15-20 баллов.

Средняя агрессивность —7-14 баллов.

Низкая агрессивность —1-6 баллов.

**Как помочь агрессивному ребенку**

Причин агрессивного поведения может быть много. Но часто дети поступают именно так потому, что не знают, как поступить иначе. Их поведенческий репертуар довольно скуден, и если им предоставить возможность выбора способов поведения, дети откликнутся на предложение, общение с ними станет более эффективным и приятным.

Агрессивных детей нужно научить приемлемым способам выражения гнева, умению владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева, умению доверять, сочувствовать, сопереживать.

***Способы выражения гнева***

Гнев ‒ это чувство негодования, которое сопровождается потерей контроля над собой. К сожалению, в нашей культуре принято считать, что проявление гнева ‒ недостойная реакция. Однако, если каждый раз сдерживать эту эмоцию, можно стать своеобразной «копилкой гнева». Загнанный внутрь гнев может рано или поздно выплеснуться наружу. Негативные чувства, «осевшие» внутри, могут привести к различным соматическим проблемам: головным болям, желудочным заболеваниям. Именно поэтому от гнева необходимо освобождаться, но приемлемыми, неразрушительными способами.

*Шаг первый:*

Если ребёнок пришёл злой из школы или с улицы, то очень важно обозначить (произнести) то, что вы заметили его состояние: «По-моему, ты злишься на что-то или на кого-то». Школьник, во всём обвиняющий других, скорее всего, довольно быстро расскажет в красках, какие плохие люди его окружают.

Ребёнок, скрывающий переживания, может сразу не признаться в том, что произошло, так как он опасается осуждения со стороны взрослых. Придётся приложить усилия, чтобы его «разговорить». Можно сказать: «Я вижу, что что-то произошло и хочу помочь».

*Шаг второй:*

Попробуйте разделить чувства ребёнка. Если сразу дать совет, что надо делать, то в ответ получаем: «Ты меня не понимаешь!». Дело в том, что, только, сопереживая, можно реально помочь ему успокоиться и открыться для конструктивного обсуждения.

Когда ребёнок сердится, он часто говорит о том, как хотел бы отомстить обидчику. Это сильное переживание ‒ стоит озвучить понимание этих сильных эмоций. Например, «Чувствуется, что ты так зол, что готов доставить обидчику много неприятностей». Или: «Когда попадёшь в неприятную ситуацию, да ещё на виду у всего класса, то действительно хочется провалиться сквозь землю».

Это помогает ребёнку почувствовать, что его действительно готовы выслушать и помочь, к тому же расширяются его представления о том, *что* задело и явилось причиной гнева.

*Шаг третий:*

Дать возможность выразить гнев.Если постоянно сдерживать злость, то нерастраченное напряжение накапливается в определённых зонах тела, образуя мышечные зажимы, спазмы. Как следствие ‒ плохое самочувствие, различные боли, плохие результаты учёбы. Важно вовремя «освободиться» от гнева и злости. Можно попросить ребёнка звуком и движением выразить злость, которую он испытывает в данный момент. Пусть это будет дикий вопль, рычание, топанье ногами, избиение подушки, швыряние мягких кубиков в стену. Можно нарисовать образ гнева, а потом, если ребёнок пожелает, лист бумаги порвать. Если удастся искренне позлиться, то ребёнок успокоиться и будет готов к обдумыванию, как жить дальше.

*Шаг четвёртый:*

Обсудить случившееся. Нужно поговорить с ребёнком в спокойном тоне о том, что на самом деле его задевает. Обычно за такими сильными эмоциями стоят переживания, связанные с неуверенностью в себе. Выявив истинные мотивы, можно найти способ их удовлетворения. Важно научиться «законным» способом выражать свою злость, например, нарисовать карикатуру на своего обидчика, высказать вслух всё, что хочется сказать обидчику, «выпустить пар» (это делается в отсутствии обидчика). Как показывает практика, не высказав всего, что накопилось в душе, ребенок не успокоится. Скорее всего, он будет выкрикивать оскорбления в лицо своему «врагу», провоцируя его на конфликт.

Разгневанному ребёнку можно предложить попинать, поколотить мягкие подушки, пошвырять в мишень легкие мячи, со всей силы бить по стене и по полу резиновыми молотками; комкать и рвать газеты, швырять их, не боясь что-либо разбить и разрушить, ‒ все это способствует снижению эмоционального и мышечного напряжения.

Можно вспомнить ситуацию и подумать, как по-разному она может закончиться.

Если ребёнок будет придерживаться такой схемы постоянно, то он научится справляться с гневом. Он будет понимать, что с ним происходит, и сумеет объяснить это другим. Он будет выражать злость приемлемыми способами, без вреда себе и окружающим. Также он усвоит различные варианты выхода из сложной ситуации.

Ребенок может использовать и так называемый «лист гнева» (рис. 1), который можно смять и разорвать в момент наибольшего эмоционального напряжения.



Рис. 1. «Лист гнева»

Игры с песком и водой, тоже способствуют снятию напряжения. Закапывая и раскапывая игрушки, ребенок постепенно успокаивается, возвращается к неагрессивным играм. Примеры игр с водой:

1. Одним каучуковым шариком сбивать другие шарики, плавающие на воде.

2. Сдувать из дудочки кораблик.

3.Сначала топить, а затем наблюдать, как «выпрыгивает» из воды легкая пластмассовая фигурка.

4. Струёй воды сбивать легкие игрушки, находящиеся в воде (для этого можно использовать бутылочки из-под шампуня, наполненные водой).

**Распознавание и контроль негативных эмоций.**

Далеко не всегда агрессивный ребенок признается, что он агрессивен ‒ в глубине души он уверен в обратном: это все вокруг агрессивны. Такие дети не всегда могут адекватно оценить свое состояние, а тем более состояние окружающих.

Для тренировки навыка распознавания эмоциональных состояний можно использовать изображения различных эмоциональных состояний (рис. 2).



Рис. 2. Такие разные чувства

Можно предложить ребёнку сделать рисунки на темы: «Когда я сержусь», «Когда я радуюсь», «Когда я счастлив» и т. д. – это поможет ребёнку распознавать свое эмоциональное состояние и говорить о нем.

Для того чтобы ребёнок мог верно оценивать свое состояние, а в нужный момент и управлять им, необходимо научить его понимать себя, и прежде всего ‒ ощущения своего тела.

Режиссер фильма «Денис-угроза» Дейв Роджерс много раз на протяжении всего действия обращает внимание зрителей на скрытый сигнал, который подает главный герой фильма, шестилетний Денис. Всякий раз перед тем, как мальчишка собирается совершить проступок, мы видим его беспокойные бегающие пальцы, которые оператор показывает крупным планом. Затем ‒ «горящие» глаза ребенка, и только после этого следует очередная шалость.

Таким образом, ребенок, если он верно «расшифрует» послание своего тела, сам сможет понять: «Мое состояние близко к критическому. Жди бури». А если ребенок к тому же знает несколько приемлемых способов выплескивания гнева, он может успеть принять правильное решение, тем самым предотвратив конфликт.

Конечно, обучение ребенка распознаванию своего эмоционального состояния и управлению им будет успешным лишь в том случае, если оно будет систематическим.

**Развитие способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию**

Агрессивный ребёнок, как правило, имеет низкий уровень эмпатии, то есть способности чувствовать состояние другого человека, умения вставать на его позицию. Агрессивного ребёнка чаще всего не волнуют страдания окружающих, он даже представить себе не может, что другим людям неприятно и плохо. Считается, что, если агрессор сможет посочувствовать «жертве», его агрессия в следующий раз будет слабее. Поэтому так важно развивать у ребенка чувства эмпатии.

Можно разыгрывать ситуации, которые чаще всего вызывают конфликты: как реагировать, если товарищ не отдает нужную тебе игрушку, что делать, если тебя дразнят, как поступить, если тебя толкнули и ты упал и др. В процессе ролевой игры ребенок получает возможность поставить себя на место других, оценить свое поведение со стороны. Приобретая умение вставать на позицию другого человека, распознавать его чувства и переживания, ребёнок учится тому, как вести себя в ситуации разногласий. Научившись сопереживать окружающим людям, агрессивный ребенок сможет избавиться от подозрительности и мнительности, которые доставляют так много неприятностей и самому «агрессору», и тем, кто находится с ним рядом. А как следствие ‒ научится брать на себя ответственность за совершенные действия, а не сваливать вину на других.

Взрослым, работающим с агрессивным ребенком, тоже не помешает избавиться от привычки обвинять его во всех грехах. Например, если ребенок швыряет в гневе игрушки, можно, конечно, сказать ему: «Ты ‒ негодник! От тебя одни проблемы». Такое заявление не снизит эмоциональное напряжение. Наоборот, ребенок обозлится еще больше. Гораздо полезнее сказать о своих чувствах, используя при этом местоимение «я», а не «ты». Например, вместо «Ты почему не убрал игрушки?», можно сказать: «Я расстраиваюсь, когда игрушки разбросаны».

Таким образом, вы ни в чем не обвиняете ребенка, не угрожаете ему, даже не даете оценки его поведению. Вы говорите о себе, о своих ощущениях. Как правило, такая реакция взрослого сначала шокирует ребенка, ожидающего града упреков в свой адрес, а затем вызывает у него чувство доверия. Появляется возможность для конструктивного диалога.

**2.2. Рекомендации по взаимодействию с тревожным ребенком**

Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах. Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

**Критерии определения тревожности у ребенка:**

1. Постоянное беспокойство.

2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.

3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).

4. Раздражительность.

5. Нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении. С целью выявления тревожного ребенка используется также следующий опросник.

**Признаки тревожности**

Тревожный ребенок

1. Не может долго работать, не уставая.

2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.

3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.

4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.

5. Смущается чаще других.

6. Часто говорит о напряженных ситуациях.

7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.

8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.

9. Руки у него обычно холодные и влажные.

10. У него нередко бывает расстройство стула.

11. Сильно потеет, когда волнуется.

12. Не обладает хорошим аппетитом.

13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.

14. Пуглив, многое вызывает у него страх.

15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.

16. Часто не может сдержать слезы.

17. Плохо переносит ожидание.

18. Не любит браться за новое дело.

19. Не уверен в себе, в своих силах.

20. Боится сталкиваться с трудностями.

Суммируйте количество «плюсов», чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность — 15-20 баллов

Средняя — 7-14 баллов

Низкая — 1-6 баллов.

**Как помочь тревожному ребенку**

Воспитание тревожного ребенка должно включать в себя три основных направления:

1. Повышение самооценки ребенка – помогайте вашему ребенку становиться увереннее в себе, ценить себя.
2. Обучение навыкам владения собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях (общение с незнакомыми людьми, ответы у доски, выступление на сцене и т. д.) – учите ребёнка различным способам поведения.
3. Обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения – учите ребенка замечать свою тревогу и справляться с ее признаками с помощью методов релаксации, рисования и других способов.

**Повышение самооценки**

Конечно же, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращайтесь к ребенку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Однако Ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка. Можно сделать из цветного картона «Цветок достижений». В центре цветка ‒ фотография ребенка, а на лепестках, соответствующих дням недели, ‒ информация о результатах, которыми он может гордиться (Рис. 3). Позитивная информация очень важна и для взрослых, и для детей, для установления взаимопонимания между ними.



Рис. 3

**Обучение детей умению управлять своим поведением**

Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто, а иногда даже скрывают их. Поэтому, если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребенок не может или не хочет признаться. В этом случае желательно привлекать ребенка к совместному обсуждению проблемы. Можно на примерах литературных произведений показать детям, что смелый человек ‒ это не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете), а тот, кто умеет преодолеть свой страх.

Конечно, все взрослые знают, что нельзя сравнивать детей друг с другом. Когда речь идет о тревожных детях, этот прием категорически недопустим. Лучше сравнить достижения ребенка с его же результатами, показанными, например, неделю назад.

Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним визуальный контакт: либо вы наклонитесь к нему, либо приподнимите ребенка до уровня ваших глаз.

Совместное со взрослым сочинение сказок и историй научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх. И даже если он приписывает их не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка.

Обучать ребенка управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях можно и нужно повседневно. Полезно применять ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребенка (например, ситуация «боюсь учителя» даст ребенку возможность поиграть с куклой, символизирующей фигуру педагога). Игры, в которых кукла взрослого исполняет роль ребенка, а кукла ребенка ‒ роль взрослого, помогут ребенку выразить свои эмоции.

Полезны подвижные игры, ведь именно в подвижной эмоциональной игре ребенок может пережить и сильный страх, и волнение, и это поможет ему снять напряжение в реальной жизни.

**Снятие мышечного напряжения**

Желательно при работе с тревожными детьми применять игры с телесным контактом. Очень полезны релаксация, техника глубокого дыхания, массаж и просто растирание тела.

Еще один способ снятия излишней тревожности ‒ раскрашивание лица специальными безвредными мелками. Можно также устроить импровизированный маскарад, шоу. Для этого надо приготовить маски, костюмы или просто взять старую одежду. Участие в представлении поможет тревожным детям расслабиться. А если маски и костюмы будут изготовлены руками детей (конечно, с участием взрослых), игра принесет им еще больше удовольствия.

**Профилактика тревожности**

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!»).

2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку то, что вы разрешали раньше.

3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов ‒ не забудьте похвалить.

4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

Если взрослые не удовлетворены поведением и успехами ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.

**РАЗДЕЛ III. ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**

Стремительность изменений современной социальной жизни снижает психологический ресурс сопротивляемости детей и молодежи негативным воздействиям среды, способствует усилению роста различных форм девиантного поведения.

Под девиантным (от лат. deviatio − отклонение) поведением в современной социологии подразумевается, с одной стороны, поступок, действия человека, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам иди стандартам, а с другой − социальное явление, выраженное в массовых формах человеческой деятельности, не соответствующих официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам или стандартам.

Выделяют различные виды отклоняющегося поведения: акцентуированное (психопатологическое), нестандартное (определяемое гиперспособностями) и деструктивное (См. Рис. 1). Деструктивное поведение, в свою очередь, подразделяют на внешнедеструктивное, включающее делинквентное или асоциальное поведение и внутридеструктивное, к которому относят разные виды аддикции и суицидальное поведение.



**Рис. 1.** Различные формы отклоняющегося поведения

Профилактика деструктивного поведения – это зона ответственности различных социальных институтов и субъектов профилактики, определенных Федеральным законом от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».

Методы работы при организации профилактических мероприятий с несовершеннолетними определяются, прежде всего, двумя моментами: во-первых, особенностями адресной группы подростков, во-вторых, выбранной моделью профилактической работы.

Чаще всего в профилактической практике применяются следующие модели:

1. Модель моральных принципов.

2. Модель запугивания.

3. Модель фактических знаний.

4. Модель альтернативной деятельности.

5. Модель копинг-поведения и аффективного обучения.

Сегодня наиболее востребована позитивная профилактика, которая ориентируется на потенциал здоровья – освоение ресурсов личности, поддержку молодого человека и помощь ему в самораскрытии.

Стратегическая цель позитивной профилактики состоит в воспитании психически здорового и личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с жизненными проблемами.

В этом контексте, наиболее актуальными являются модель альтернативной деятельности и модель копинг-поведения и аффективного обучения. Модель альтернативной деятельности строится на развитии альтернативных привычек у несовершеннолетних: спорт, активный досуг, саморазвитие. Потребность в риске и поиске ощущений удовлетворяется благодаря участию в специфической активности (например, квест, путешествие, вовлечение в экстремальные виды спорта – прыжки с парашютом и др.).

Программы в рамках модели копинг-поведения и аффективного обучения направлены на коррекцию некоторых личностных дефицитов подростков, определяющих склонность к девиантному поведению. Профилактический смысл программ аффективного обучения состоит в том, чтобы «научить подростков регулировать эмоциональное состояние, не прибегая к формам саморазрушающего поведения». На это нацелены современные формы, технологии, методы профилактической работы: медиативно-восстановительные технологии, квесты, добровольчество (волонтерство), юнармейское движение, Российское движение школьников.

Значимость развития медиации и волонтерства как эффективных профилактических практик подчеркивается в «Стратегии развития воспитания Российской Федерации на период до 2025 года» и «Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года».

В Ивановской области ярко заявил о себе проект «Антинаркотический квест», разработанный Центром профилактики зависимостей «Ивановского областного наркологического диспансера. (авторский коллектив: Филиппов Сергей Николаевич, главный врач, Повасарис Сергей Викторович, врач-психотерапевт). Ключевая идея проекта: вдохновить подростка на здоровый образ жизни, самопознание, саморазвитие и реализацию своего потенциала. Квест предназначен для учащихся школ, колледжей, техникумов, высших учебных заведений (1,2 курсы). Антинаркотический квест состоит из двух частей. Первая часть – это сам квест. Сценарий игры, декорации, музыкальный фон, специальное освещение постепенно погружают школьников в атмосферу ужаса наркотической субкультуры, вызывают естественные реакции страха и отвращения, формируют негативные ассоциации с наркотиками. В тоже время эмоциональная вовлечённость повышает лояльность школьников и их степень доверия к субъекту профилактики зависимостей. Вторая часть занятия − это обсуждение пройденного квеста и связанных с ним впечатлений о медицинских, социальных и юридических последствиях употребления наркотиков. Завершается встреча семинаром, мотивирующим школьников на ответственное поведение. В качестве вспомогательных средств используются презентации, видеоролики на тему спорта и туризма, гитара, шахматы, Большую роль играет самораскрытие и личный пример самого ведущего.

Вышеперечисленные формы предполагают работу с системой ценностей несовершеннолетних, формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**СТАНДАРТ
проведения тематических занятий по профилактике наркотической зависимости
среди школьников и студентов колледжей и ВУЗов**

*Составители: врач-психиатр, нарколог, психотерапевт ОБУЗ «Ивановский областной наркологический диспансер Повасарис С. В.;*

*заведующий кафедрой педагогики и психологии ОГАУ ДПО «Институт развития образования Ивановской области» Полывянная М.Т.*

Данный стандарт предназначен для руководства при подготовке мероприятий с несовершеннолетними и молодежью, направленными на профилактику употребления ими психоактивных веществ и формирования у них различных форм аддиктивного поведения.

**Аддиктивное поведение** - одна из форм отклоняющегося поведения, которое выражается в стремлении уйти от реальности, посредством изменения психического состояния.

**Цель профилактической работы** - интенсивное развитие и саморазвитие учащихся в позитивном направлении.

**Цель проведения занятий по профилактике наркотической зависимости** **в молодёжной среде:**

1. формирование у подростков негативного отношения к наркотикам и асоциальному образу жизни;

2. преодоление типичных заблуждений и мифов в отношении наркотиков, алкоголя, никотина и других веществ, вызывающих измененные состояния сознания сознание;

3. повышение уровня доверия подростков к службам психологической и медицинской помощи;

4. мотивация подростков на здоровый образ жизни, самопознание, саморазвитие и реализацию своего потенциала и предназначения путём подкрепления этих интенций структурированной и всесторонней информацией в доступной форме, личным примером и положительным эмоциональным состоянием;

5. культивирование у подростков ценностей саморазвития, самореализации, любви, семьи, здоровья, а также чувства ответственности.

**Этапы подготовки занятия по профилактике наркотической зависимости**

**Шаг 1. Понимание критериев эффективности**

Критерии оценки эффективности мероприятий по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ, алкогольной и спиртосодержащей продукции предусматривают следующие уровни:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Уровень/Критерий** |  |
|  | ***Психолого-педагогический уровень*** |  |
| 1. | **Учет психологических особенностей возраста учащихся*** Чувство взрослости
* Я-концепция
* Потребность в самоутверждении среди сверстников
* Преобладание детского сообщества над взрослым
* Доминанта романтики, риска, сопротивления
 |  |
| 2. | **Опережающий характер воздействия мероприятия** Учет степени риска наркотизации: низкая степень (негативная позиция к возможности употребления психоактивных веществ.), средняя (отсутствует четко выраженная позиция), высокая (позитивное отношение к возможности употребления психоактивных веществ  |  |
| 3. | **Направленность программы на формирование навыков ответственного принятия решения и устойчивости к социальному давлению** (умение распознавать социальное давление и противостоять ему, развитие мотивов отказа от «пробы» и приема наркотиков) |  |
|  | ***Методический уровень*** |  |
| 4. | **Мероприятие предусматривает рефлексию** |  |
| 5. | **Использование активных методов и приемов** (тренинги, игровые обсуждение вопросов, ведение дневников и др.). |  |
| 6. | **Направленность на поощрение участия во всех видах позитивной альтернативной наркотизации деятельности**, способствующей самораскрытию молодого человека (организация волонтерского движения, участие в организации досуга подростков и молодежи и др.) |  |

**Шаг 2. Выбор модели профилактической работы**

Модель профилактической работы определяется с учетом возрастных и других особенностей аудитории.

**Модели профилактической работы**

**1. Модель моральных принципов**

В основе – представление о том, что использование наркотических средств является аморальным и нарушающим этические нормы поведения.

**2. Модель негативной мотивации**

Эффективность этой модели ограничена особенно при работе с молодой аудиторией, склонной к рискованному поведению и не доверяющей запугивающей информации. В тоже время возможны ситуации, когда запугивающая информация может удержать людей от начала употребления наркотических средств.

Условием эффективности данной стратегии является поступление устрашающей информации от источника, в отношении которого у реципиента отсутствует критика, как например, при работе с младшими школьниками.

**3. Модель фактических знаний**

Когнитивная или информационная модель. Предполагает предоставление слушателям реальных фактов о наркотиках и последствиях их употребления, позволяя им сделать в отношении наркотиков выбор, основанный на объективной информации.

Однако следует помнить, что предоставление излишней информации может непреднамеренно стимулировать любопытство и привести к большему экспериментированию с наркотиками, поэтому программы фактических знаний более эффективны в отношении лиц, имеющих определенный опыт употребления наркотиков (вторичная профилактика).

**4. Модель альтернативной деятельности**

Данная модель строится на развитии альтернативных привычек: спорт, активный досуг. Потребность в риске и поиске ощущений удовлетворяется через участие в специфической активности - например, квест, путешествие, вовлечение в различные, в том числе экстремальные виды спорта (горные лыжи и сноуборд, прыжки с парашютом, дайвинг, альпинизм и др.).

**5. Модель копинг-поведения и аффективного обучения**

Сценарии проведения занятий в рамках этой модели направлены на коррекцию некоторых особенностей личности, предрасполагающих к употреблению наркотических средств и формированию наркозависимости, в том числе:

неразвитые или нарушенные ценностные представления;

неразвитость навыков принятия решений, преодоления и сокращения тревоги, решения проблем в межличностном общении, распознавания социального давления (манипуляции) и ответа на него.

Профилактический смысл программ аффективного обучения состоит в обучении несовершеннолетних регуляции собственных эмоциональных состояний без прибегания к формам саморазрушающего поведения.

Позитивная профилактика ориентируется не на патологию, а на потенциал здоровья – освоение ресурсов психики и личности, поддержку молодого человека и помощь ему в самораскрытии. Стратегическая цель позитивной профилактики состоит в воспитании психически здорового и личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с жизненными проблемами, не нуждающегося в приеме наркотических средств.

**Шаг 3. Создание условий для организации
эффективной профилактической работы**

**Условия, в которых проводится профилактическая работа,
основные преграды на пути передачи информации от субъекта профилактики в адрес подростковой аудитории**

1. **Современное общество — это «общество потребления», которое ориентирует подростков на достижение лёгких целей, выбор материальных ценностей, поиск новых развлечений и удовольствий.** Легче и с большим доверием воспринимается та информация, которая соответствует сложившейся системе ценностей и убеждений. Напротив, информация, которая противоречит сложившимся стереотипам мышления, оценивается как угрожающая привычным взглядам на себя, мир и окружающих и просто не проходит через сформировавшийся современной «культурой» фильтр восприятия.
2. **Избыточность, агрессивность и противоречивость информационной среды, окружающей подростков.** Современные подростки находятся в интенсивном информационном потоке, во многом за счёт активного использования Интернет-ресурсов. Значительная часть информации, действию которой они систематически подвергаются, никогда не прошла бы так называемых «три сита Сократа» - проверку на достоверность, полезность и оценку по критерию «добро это или зло».

В упрощённом понимании мозг человека работает в двух последовательных режимах - либо воспринимает информацию, либо обрабатывает её. Подростки, например, листая ленту новостей в социальной сети, просто не успевают даже обдумать, а тем более структурировать поток визуального ряда, навязчивой рекламы, многочисленных постов, предложений, обрывков высказываний и цитат, переписку в чатах и т.д. Следствием этого является состояние информационной интоксикации- чувство усталости, пресыщения, рассеянности, невосприимчивость к новой информации.

1. **Нигилизм как способ преодоления информационной интоксикации.** В таком случае тотальная критичность подростка к любой информации делает его закрытым и для общения с субъектами профилактики.
2. **Психологические защиты как следствие болезненности заявленных тем и возникновения угрозы сложившимся стереотипам мышления.** Для подростка, близкие люди которого злоупотребляют алкоголем или употребляют наркотики, тема профилактики с одной стоны будет являться актуальной в плане поиска выхода из сложной ситуации, с другой стороны окажется болезненной, если будет звучать только в контексте безнадёжности. В последнем случае сработают психологические защиты (вытеснение, аннулирование), направленные на устранение полученных знаний.
3. **Неудовлетворённость экзистенциальных вопросов.** Глобальные вопросы подросткового этапа жизни («Кто Я такой?», «Зачем я нужен людям и миру?», «Зачем мне нужны люди и мир?», «Куда я направляюсь?») в случае отсутствия подходящих ответов вызывают отчаяние существования, порождают чувство одиночества, никчёмности и отчуждённости. Отчаяние существования может иметь разные маски - тревогу, депрессию, агрессию, равнодушие, различные формы саморазрушения или ухода от реальности в измененное состояние сознания, виртуальный мир, адреналиновые и эмоциональный встряски.

Одним из способов преодоления бессмысленности жизни, информационной интоксикации, фрустрации творческого потенциала, негативного эмоционального состояния является зависимость. Именно на подростковый возраст приходится первый опыт употребления различных психоактивных веществ. В этом же возрасте наиболее часто формируются химические (никотиновая, наркотическая, алкогольная, токсикомания) и нехимические (компьютерная и интернет-зависимость, экстремальный спорт, созависимость, азартные игры) зависимости.

1. **Недоверие к взрослым.** Подросток, у которого сложные взаимоотношения с родителями, сложившийся горький опыт отвержения, унижения, предательства, естественно не имеет оснований, чтобы доверять другим взрослым, в том числе субъектам профилактики.

**В ходе тематических профилактических мероприятий недопустимо:**

1. Рассказывать о способах кустарного производства наркотиков, описывать субъективно-приятные состояния одурманивания или соблазнительные для подростков психические эффекты (например, «люди, употребившие амфетамин, испытывают невероятный прилив энергии, желание общаться, могут три дня обходиться без сна и еды, худеют и т.д.»).
2. Упрощать понимание наркотической зависимости от болезни до дурной привычки или слабости характера (например, «наркоманы - это люди со слабым характером, те, которые не могут сказать «нет»…»).
3. Приуменьшать наркогенный эффект и деструктивное действие наркотиков (например, говорить: «Есть люди, которые попробуют наркотики, а потом скажут, что мне этого не надо или не понравилось, и больше не употребляют…» или «раньше в Америке с помощью амфетаминов лечили синдром гиперактивности у детей»).
4. Романтизировать тему употребления наркотиков (например, «многие известные люди, музыканты, артисты имеют опыт …»).
5. Использовать аргументы, повышающие лояльность подростков к наркотикам (например, «в ряде медицинских учебников пишут, что ЛСД не вызывает физической зависимости, а некоторые учёные отрицают даже психологическую зависимость от этого вещества …», «кстати, употребление галлюциногенных грибов невозможно подтвердить лабораторными исследованиями» и т.д.).
6. В резко негативной форме отзываться о наркозависимых или выражать отношение к ним, как к обузе для общества и источнику социальных бедствий. В случае присутствия в аудитории подростков, употребляющих наркотики, такое непринятие со стороны субъекта профилактики закономерно вызовет у ребят ожесточение, утрату даже минимального доверия к взрослым и, вследствие этого, отказ от возможности обратиться за помощью.

**Не рекомендуется:**

1. Делать акцент только на эмоционально-негативном содержании лекции или семинара, т.к. лучше усваивается та информация, которая либо сопряжена с личным интересом и совпадает с имеющимися ценностями и убеждениями, либо вызывает выраженную эмоциональную реакцию (сильные эмоции могут стать якорем для навязчивого прокручивания в сознании темы наркотиков).
2. Отдавать предпочтение мотивации избегания негативных последствий (запугивание) вместо мотивации желаемых целей, т.к. в сознании будет доминировать та информация, которая обсуждалась (эффект «Постарайтесь не думать об оранжевой обезьяне»: что избегаем, то и представляем).
3. Оказывать давление на аудиторию авторитетом, т.к. общение с высоты непогрешимого авторитета усиливает сопротивление и протестные реакции, а также другие психологические защиты участников лекции или семинара.
4. Использовать различные варианты морализаторства («Как вам не стыдно смеяться при обсуждении таких серьёзных тем?»).
5. Критиковать аудиторию, упрекать в несерьёзном или невнимательном отношении к лектору или ведущему семинара («Вам лишь бы в телефонах своих сидеть»).
6. Вести общение с аудиторией в форме нудного монолога с игнорированием обратной связи и пожеланий подростков.
7. Затрагивать болезненные для подростков темы, предполагающие индивидуальную работу с психологом. Исключение возможно в случае самораскрытия самого лектора или ведущего семинара в плане успешного преодоления своих психологических проблем
8. Формальное отношение к профилактической работе. Имеет большое значение не столько содержание лекции или семинара, сколько сам процесс общения: «Но сердце к сердцу речь не привлечёт, коль не из сердца ваша речь течёт» (И.В. Гёте «Фауст»).

**Рекомендуется:**

1. При планировании предстоящего урока, оставлять узловые точки для импровизации и живого общения с аудиторией.
2. Работать на контакт с аудиторией, удерживать внимание слушателей непосредственным общением, интересным содержанием урока, видео-презентацией, примерами из жизни и профессионального опыта, элементами психологического тренинга и эксперимента, юмором, самораскрытием, техниками арт-терапии и т.д.
3. Уменьшать информационную нагрузку на аудиторию структурированием содержания урока, использованием метафор, объяснительных схем.
4. Отдавать предпочтение позитивной профилактике и «мотивации к…» (свобода для, а не только свобода от).
5. Отслеживать проекцию своего негативного состояния на слушателей.
6. Развивать собственные личностные качества: эмпатию, принятие, конгруентность.
7. Проработать «слепые пятна» коммуникации и психологические проблемы, проявляющие себя при общении с аудиторией.
8. Подкреплять декларируемые идеи и лозунги личным примером.

**Дополнительно рекомендуется:**

1. Профилактировать эмоциональное выгорание, повышать квалификацию.
2. Развивать личные эмпатию, принятие и конгруентность, решать психологические проблемы с помощью психологического консультирования и психотерапии, тренингов личностного роста и психотерапевтических групп.
3. Расширять кругозор путём общения с людьми разного образа жизни, чтения развивающих книг, разнообразия досуга.
4. Вести здоровый образ жизни, следить за режимом труда и отдыха, заниматься физкультурой/спортом, творчеством.
5. Интересоваться содержанием информационной среды, окружающей подростков.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Пример в тезисах.**

**Возможный вариант содержания занятия, рассчитанного на 2 урока.**

1. Синдром зависимости - сложный биопсихосоциодуховный феномен, включающий в себя патологическую увлечённость каким-либо веществом или поведенческим стереотипом, приводящий к дезадаптации в какой-либо из сфер жизнедеятельности.
2. Существует 400 видов зависимостей. Их подразделяют на химические и нехимические. Все они разрушительны (*можно использовать видео-презентацию*).
3. **Что следует знать каждому школьнику о наркотиках?**

Никаких «лёгких» наркотиков не бывает! Любой наркотик парализует волю человека, останавливает психическое развитие, меняет способ мышления и мировосприятие, извращает систему ценностей и нравственных ориентиров, разрушает здоровье и жизнь. «Лёгкие наркотики» - это миф, удобный наркоторговцам.

Термин «наркотик» включает в себя 3 аспекта- медицинский, юридический и социальный.

1. Медицинский аспект: наркотик - это психотропное вещество, которое вызывает сильную зависимость, разрушает физическое и психическое здоровье, приводит к деградации личности и преждевременной смерти.
2. Юридический аспект: немедицинское использование наркотиков является незаконным. Хранение и распространение наркотиков предусматривает уголовную ответственность и суровое наказание.
3. Социальный аспект: употребление наркотиков приводит к очевидным негативным последствиям для жизни: проблемы со здоровьем (физические и душевные страдания, острые и хронические психические расстройства, деградация личности), разрушение контактов с окружающими (конфликты в семье, утрата друзей и близких, проблемы с учёбой и на работе), проблемы с законом и лишение свободы.

В последнее время стали популярны так называемые «дизайнерские» наркотики. Их синтезируют в подпольных лабораториях, причём даже без использования растительного сырья. Производители всё время пытаются создать вещество, максимально сильно влияющее на психику человека, поэтому химические формулы «дизайнерских» наркотиков постоянно видоизменяются. Они известны как «спайсы» и «соль». Даже однократное употребление «дизайнерских» наркотиков может привести к передозировке со смертельным исходом или интоксикационному психозу. Во время психоза человек теряет контакт с реальностью, не осознаёт фактический характер своих действий и не руководит ими. В таком состоянии он представляет опасность и для самого себя, и для окружающих, совершает неадекватные поступки (например, бегает в голом виде по городу), провоцирует конфликты. Нередко под действием наркотиков люди наносят себе или другим тяжёлые травмы и увечья.

ПОМНИТЕ! Некоторые наркотики вызывают психологическую зависимость уже после ПЕРВОГО употребления! Неспроста наркоторговцы предлагают первую дозу бесплатно. Среди наркозависимых даже есть соответствующие пословицы: «Наркотики умеют ждать» и «Один раз - много, тысячи - недостаточно».

Кто-то, возможно, не согласится и скажет, что обладает необычайной силой воли, поэтому никогда не станет зависимым. Это утверждение - не более чем миф. Дело в том, что сила воли является результатом работы определённой группы нервных клеток в конвекситальном отделе головного мозга. Если эти клетки находятся под воздействием наркотиков, то они будут работать неправильно, следовательно, не смогут обеспечить силу воли. Это же касается и других психических функций - внимания, мышления, памяти, эмоций. Собственный мозг становится заложником и рабом наркотиков. В результате употребление наркотиков превращается в одержимость и безумие, неизбежное саморазрушение и отчаянное стремление к смерти.

1. К счастью, есть другой вариант жизни - трезвость. Трезвость- это следствие и условие личностного роста. Мега-задача подросткового этапа жизни состоит в том, чтобы эволюционировать в зрелого, ответственного, гармоничного человека. Именно такие люди обладают состоянием трезвости.
2. Непрерывный личностный рост и достижение психологической зрелости- доступная и эффективная профилактика любой зависимости.
3. Трезвость- такой стиль жизни и способ мышления, при котором человек мужественно воспринимает мир таким, какой он есть, без каких-либо иллюзий и розовых очков, при этом свободно реализует свой потенциал и испытывает подлинную радость от осознания правильно выбранного пути.
4. Свободный, зрелый, самодостаточный, гармоничный, аутентичный человек имеет чёткий психологический портрет:
* ставит долгосрочные цели (мета-цель может выходить за пределы биологической жизни конкретного человека);
* принимает ответственность за свою жизнь. Способен взять ответственность за других (например, семью, детей, пациентов, организацию, страну и т.д.);
* знает свои сильные и слабые стороны, занимается саморазвитием;
* способен подчинить свои желания силе своих целей;
* держит обещания, подкрепляет слова конкретными поступками;
* доброжелательно и лояльно относится к людям и миру;
* уверен в себе;
* разносторонне развит («талантливый человек талантлив во всём»);
* имеет социальный интерес;
* честен с самим собой и окружающими, открытый и искренний;
* надёжный, способный к продолжительным, близким, доверительным отношениям.
1. Свободным, гармоничным, самодостаточным человек становится, выбирая путь личностного роста. Личностный рост начинается с постановки жизненных целей. Цель должна быть достижимой, стоящей, привлекательной, должна облегчать жизнь, соответствовать способностям, достигаться естесственным образом, без вреда другим сферам жизни (здоровью, семье, учёбе, работе, взаимоотношениям с людьми). (*Можно рассказать о личном и профессиональном опыте, как постановка цели мотивирует на проактивный стиль жизни, а также поделиться личным примером планирования целей*).
2. Важно принимать ответственность за достижение своей цели
3. Личностному росту способствуют общение с мудрыми людьми (те, кто счастлив и нашёл своё место в мире и жизни), чтение развивающей литературы, спорт, творчество, расширение кругозора, тренинги личностного роста, психологическое консультирование, психотерапия и реабилитация.
4. Книга - это концентрат мудрости, многолетний опыт и интеллектуальный труд писателя, которые мы можем усвоить всего за несколько дней. Прочитывая каждый день всего лишь по 20 страниц, за год мы можем осилить 12 хороших книг, которые перевернут наши устаревшие взгляды на мир, других людей, самих себя, научат по-другому воспринимать жизнь, замечать такие возможности, которые мы раньше не замечали, чтобы быть счастливыми и эффективными. *Можно рассказать, почему стоит выбрать книги, например, Ф.М. Достоевского (ценность жизненного опыта, актуальность тем, глубина философской мысли). Или можно поделиться собственным списком прочитанных книг за последний год*.
5. МЕТАФОРА. Осознанное чтение книг можно начать с банальной на первый взгляд сказки «Курочка Ряба». Сюжет сказки следующий: курочка Ряба снесла золотое яйцо, но дедушка с бабушкой не оценили выпавшего им шанса и решили просто приготовить яичницу. Их старческая немощь не позволила пробить броню золотой скорлупы. Мышка, пробегавшая по столу, столкнула яйцо, и оно разбилось и расплескалось по полу. Дедушка с бабушкой плачут, что остались без завтрака. Их даже не утешает, что осталась золотая скорлупа, которую можно продать. А курочка Ряба решила, что раз её золотое яйцо не оценили по достоинству, то теперь она будет нести только простые яйца. Мораль сказки такова: каждому из нас уже выпал шанс (дар жизни) и от нас зависит, как мы его воспринимаем - как повинность, груз ответственности или возможность утвердить себя, раскрыть свой потенциал, стать счастливым.
6. Чтобы достигать поставленных целей, требуется воля. Воля - продукт деятельности нервных клеток (конвекситального отдела головного мозга). Алкоголь и наркотики нарушают работу этих клеток, тем самым лишают человека воли, делаю его вялым, пассивным и апатичным, обрекают довольствоваться сиюминутным кайфом, плыть по течению и деградировать. Трезвость и каждодневные поступки преодоления собственных слабостей формируют сильную волю.

11.Спорт также тренирует волю - способность заставлять себя совершать поступки, необходимые для достижения цели. Хорошая физическая форма и сильная ВОЛЯ- потенциальная возможность адекватно отреагировать на требования жизни и удары судьбы**.** (*Можно привести жизненный или литературный пример человека с сильной волей. Как вариант- рассказать об Алексее Мересьеве, герое «Повести о настоящем человеке»*).

12. МЕТАФОРА. Интеллектуальный спорт, или чему учат шахматы? Шахматы, как и жизнь, представляют собой цепочку выборов. Каждый выбор имеет последствия и предполагает ответственность: решения и поступки, совершённые сегодня, влияют на будущее.

13. Очень важно, чтобы правое и левое полушария дружили друг с другом. Правое полушарие отвечает за творчество и креативность, левое - за решение конкретных жизненных задач, построение алгоритмов, практичность. Если человек будет руководствоваться только правым полушарием, он станет авантюристом и будет постоянно попадать в различные проблемные ситуации. Если человек будет полагаться только на левое полушарие, он будет вести себя, как бездушный робот-автомат. Точные науки развивают левое полушарие, а гуманитарные науки помогают раскрывать ресурсы правого полушария. Поэтому важны и те, и другие предметы.

МЕТАФОРА. Творчество напоминает нам, что каждый человек является творцом собственной жизни. Свою жизнь можно превратить в какофонию или в красивую мелодию, которая тронет сердца других людей. (*Можно применить самораскрытие- сыграть на музыкальном инструменте, привлечь к звукоизвлечению аудиторию, импровизировать музыкальный флэшмоб и т.д. Это позволяет дать отдых аудитории, переключив ребят на другой вид деятельности, позволить стать им участниками образовательного процесса, самовыразиться и закрепить материал мотивирующего семинара положительным эмоциональным состоянием*).

14. Принцип «10 000 часов»: если уделить какому-либо навыку 10 000 часов времени, то этот навык будет выполняться профессионально. То есть, если человек тратит в день 1 час на выкуривание 20 сигарет (1 пачка), то через 30 лет он станет профессиональным курильщиком, которому будет очень сложно отказаться от курения и который достигнет результат в отрицательном значении - существенно исчерпает лимит своего здоровья. Наоборот, если любимому делу (игра на музыкальном инструменте, изучение языков, спорт, профессиональные навыки) уделять 3 часа в день, то уже через 10 лет можно стать профессионалом в этой области.

15. Трезвый досуг- это реально (*Можно рассказать о своих интересах и досуге, показать фильмы, фотографии*).

16. Если личностный рост не получается по внутренним причинам или внешним жизненным обстоятельствам, следует обращаться за помощью к компетентным лицам - психологам, психологам-педагогам, психотерапевтам. (*Можно рассказать о возможностях оказания помощи наркозависимым, подросткам с психологическими проблемами, подчеркнуть эффективность медико-социальной реабилитации*).

**Информация для родителей: модный дурман, или путь в никуда**

Наркотики известны давно. В древних цивилизациях они были важным атрибутом религиозных ритуалов, использовались шаманами в качестве ключа или проводника в таинственный мир духов, другие реальности. Позже наркотики нашли своё применение в медицине и военном деле. С помощью опиатов и каннабиоидов уменьшали боль, кокаином пытались лечить насморк, амфетаминами - синдром гиперактивности у детей. В период второй мировой войны психостимуляторы употребляли разведчики, чтобы заглушать потребность во сне и совершать длительные военные операции. По-настоящему опасными оказались наркотики, когда стали модными. Они популяризировались в книгах о приключениях Шерлока Холмса Артура Конан Дойла и графа Монте-Кристо Александра Дюма. Какое-то время считалось, что наркотики - лёгкий путь сделать людей счастливыми, возможность в полной мере раскрыть потенциал человечества. Однако обернулось это эпидемией наркомании, миллионами загубленных человеческих жизней и судеб. Более подробно этот вопрос описан в книгах московского врача психиатра, нарколога, психотерапевта Александра Данилина.

Тема наркотической зависимости остаётся актуальной и по сей день. Наркомания - болезнь молодых. Употреблять наркотики (опиаты, каннабиоиды, психостимуляторы, галлюциногены) начинают в среднем в 15-16 лет. Зависимость может полностью сформироваться за несколько месяцев, а то и недель. Не бывает «лёгких» наркотиков. Любой наркотик парализует волю человека, останавливает психическое развитие, меняет способ мышления и мировосприятие, извращает систему ценностей и нравственных ориентиров, разрушает здоровье и жизнь. В последнее время стали популярны так называемые «дизайнерские» наркотики. Их синтезируют в подпольных лабораториях, причём даже без использования растительного сырья. Производители всё время пытаются создать вещество, максимально сильно влияющее на психику человека, поэтому химические формулы «дизайнерских» наркотиков постоянно видоизменяются. Они известны как «спайсы» и «соль». Даже однократное употребление «дизайнерских» наркотиков может привести к передозировке со смертельным исходом или интоксикационному психозу.

Во время психоза человек теряет контакт с реальностью, не осознаёт фактический характер своих действий и не руководит ими. В таком состоянии он представляет опасность и для самого себя, и для окружающих и совершает неадекватные поступки (например, бегает в голом виде по городу), провоцирует конфликты. Нередко под действием наркотиков люди наносят себе или другим тяжёлые травмы и увечья, выходят в окно.

Наркодилеры становятся всё более изобретательными. Бороться с ними очень тяжело. Однако здесь важно помнить следующее: спрос рождает предложение. Если у подростка есть потребность в опьянении или одурманивании, к уходу от реальности, то ему необязательно понадобится помощь наркодилера. Интерес подростка к различным видам саморазрушения, неудовлетворённость своей жизнью, апатия, пассивность, потребность найти убежище от мира должны своевременно насторожить родителей. Это - это крик души ребёнка, крик о помощи. Значит, подросток не может самостоятельно справиться с психологическими проблемами или жизненной ситуацией. Потому ищет опору в алкоголе, наркотике, определённой компании, виртуальном мире или жизненном стереотипе.

Почему именно подростки чаще всего попадают в капкан наркотической зависимости? Дело в том, что подростковый возраст является кризисным: он предполагает эволюцию ребёнка в зрелую ответственную личность. Именно в этот период подросток сталкивается с глобальными вопросами: «Зачем я живу? Кто я есть на самом деле? Кем я хочу быть? Куда я иду? Как любить и быть любимым?», а жизненного опыта не хватает. Параллельно происходит гормональный сдвиг, перестройка организма. В этом возрасте хочется нравиться противоположному полу, обращается повышенное внимание к своей внешности. Подросток пытается понять себя через принадлежность к определённой компании, поэтому начинается поиск интересов, новых знакомств, смена увлечений. Когда не найдены долгосрочные позитивные цели, не сформулированы чёткие жизненные принципы, не заложены нравственные ориентиры, подросткам приходится опираться на то, что в их среде считается модным, приятным или лёгким. Желание получить одобрение от сверстников заставляет их разделять интересы этой группы. Быть спортсменом – трудно. Для этого нужно каждый день трудиться, преодолевать собственную лень. А вот стать членом асоциальной компании - это просто. Достаточно всего лишь быть как все: курить, нецензурно браниться, игнорировать мораль и устои общества, употреблять алкоголь, наркотики, совершать правонарушения.

Наш мозг ничего не забывает. Действия, которые регулярно повторяются, запоминаются на уровне взаимодействия нервных клеток. Таким образом, поступки превращаются в привычку. Можно «научить» себя быть ленивым, безответственным человеком, прожигающим свою жизнь в поиске всё новых удовольствий и развлечений. Это путь к бессмысленности и отчаянию.

Есть другой путь - развивать привычки, которые приводят к счастью. Это трудолюбие, умение добиваться поставленных целей, способность принимать на себя и нести ответственность, уверенность, доброе отношение к людям, искренность. Важно помнить, что любой выбор имеет последствия. Посеем поступок - пожнём привычку. Посеем привычку - пожнём характер. Посеем характер - пожнём судьбу.

Существуют косвенные и прямые признаки, по которым родители могут определить, что их ребёнок начал употреблять наркотики. Косвенные: снижение успеваемости в школе, пропуски занятий, потеря интереса к прежним увлечениям, смена круга общения, перепады настроения. Это пренебрежение внешним видом, жалобы на плохое самочувствие, циничность высказываний и чёрствость, «пропажи» и исчезновение ценных вещей из дома, «секретные» разговоры по телефону, отказ познакомить родителей с новой компанией, подозрительные запахи от одежды, постоянное требование денег. Это и наличие у подростка пакетиков или ёмкостей с неизвестным веществом, подозрительных предметов (шприц, зажигалка, ложка, жгут, пипетка, мундштук кустарного производства и т.д.).

Прямые признаки уже явно указывают, что ребёнок оступился.Это состояние одурманивания, когда вы видите у сына/дочери широкие или узкие зрачки, учащённый или замедленный пульс, покраснение склер. Когда у подростка смазанная или ускоренная речь, нарушение координации движений, нелепость высказываний или поступков, немотивированная злоба, агрессия или неадекватно приподнятое настроение. В тяжёлых случаях возможно появление рвоты, двигательного и речевого возбуждения или заторможенности, спутанности или угнетения сознания, бреда, галлюцинаций, судорожных припадков.

Что делать, если Вы заметили у ребёнка признаки употребления наркотиков? Не медлите – идите за консультацией к врачу психиатру-наркологу ивановского областного наркологического диспансера. Ничего постыдного в этом нет. Зависимость- это болезнь! Не надейтесь, что она пройдёт сама собой! Справиться с ней самостоятельно невозможно! Не ждите катастрофических последствий! Мы консультируем родителей и их детей по адресу: ул. Постышева, 54/1. Наш телефон: 37-46-55 и 33-42-04. Первый визит к специалисту возможен даже без детей. На приёме родители получат полную информацию о возможностях диагностики и лечения зависимости. Строго соблюдается анонимность обращения за консультацией. В структуре нашего диспансера даже существует стационар для лечения подростков, в котором работают опытные врачи, психологи и социальные работники.

Конечно, лучше предупредить эту беду. Как уберечь подростков от зависимости?Если в нескольких словах, то есть четыре главные меры профилактики. Первая - здоровое общество. Вторая - психотерапия обоих родителей ещё до зачатия ребёнка. Третья - семья, основанная на взаимной любви и уважении. Четвёртая - непрерывный личностный рост. Конечно, первые три меры профилактики актуальны не каждому. Но непрерывный личностный рост мы можем начинать уже сегодня. Наркотическая зависимость - это не приговор. Лечить её можно и нужно. Сотни молодых людей по всей России, пройдя медико-социальную реабилитацию, выздоравливают, становятся ответственными и полноценными членами общества. Они обретают смысл жизни и счастье, личным примером вдохновляют других на выбор трезвости и подлинной свободы. Всё в наших руках.

**Признаки употребления наркотиков**

(памятка для родителей)

**Косвенные признаки употребления наркотиков**

1. Не характерные ранее перепады настроения, повышенная раздражительность, немотивированная агрессия, замкнутость, пассивность, избегание общения с родными, отчуждение;
2. изменение круга общения; появление новых знакомых, которые остаются не известными для родителей;
3. появление «секретов», паролей, подозрительных звонков, «конспирация», уходы из дома;
4. снижение успеваемости в школе, исчезновение прежних интересов и увлечений;
5. частые жалобы на недомогание;
6. **постоянно требуются деньги**, исчезают из дома или «теряются» ценные предметы (телефоны, игровые приставки, спортивный инвентарь и т.д.);
7. циничность или пессимистичность суждений, неадекватная критичность, пренебрежение внешним видом и моральными нормами;
8. ложь, оправдания;
9. обнаружение пакетиков, «мундштуков», лекарств, шприцев, бензиновой зажигалки, фольги, пипеток, странный запах от одежды;
10. изменение ритма жизни (например, дневной сон и ночное бодрствование), непоследовательность или неадекватность поступков, жалобы со стороны окружающих (учителей, соседей, общих знакомых), отказ от обращения к врачу или тестирования;

11. **ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНЫ ПРИСУТСТВОВАТЬ ПРИЗНАКИ ИЗ НЕСКОЛЬКИХ ПУНКТОВ!!!**

**Признаки состояния употребления наркотического вещества**

1. **Каннабиоиды** (марихуана, гашиш, анаша)

**Острая интоксикация**: широкие зрачки, инъецированность склер («красные глаза»), смазанная речь, беспричинная весёлость, болтливость или вялость, сонливость, заторможенность (или, наоборот, тревожность, подозрительность, суетливость), непоследовательность суждений, «чудаковатость» поступков.

**После уменьшения интоксикации** появляются жажда, чувство голода (покупают заранее или позже печенье, воду, пиво), затем желание спать.

**В тяжёлых случаях** может наблюдаться психотическая симптоматика: выраженная тревога, подозрительность, бред преследования, дезориентировка во времени и месте, речь не по существу, тактильные галлюцинации (ищут «выпавшую сигарету» из руки).

**Внешний вид:** «растаманский» вид, символика наркотической субкультуры (изображения конопли на одежде, рюкзаке), сладковатый запах от одежды или изо рта, самодельный мундштук, папиросы «Беломорканал», изогнутая бутылка или бутылка с дозатором, фольга или шоколадка в обёртке, пакетики с травой, «аптечной ромашкой», вещество, напоминающее смолу или пласталин, «шишечки» («бошки»).

2. **Синтетические каннабиоиды** («спайсы»)

**Острая интоксикация**: широкие зрачки, «красные глаза», двигательное или речевое возбуждение с эйфорией.

**В тяжёлых случаях** (иногда уже после первой затяжки): бледность кожи, тошнота и рвота, головокружение, падение АД, нитевидный пульс, потеря сознания, судорожные припадки.

Могут развиваться **психозы**: 1) сумеречное расстройство сознания (дезориентировка в месте и времени, выраженное возбуждение (катание по земле, импульсивные поступки, например, прыжок в окно, надевание ведра на голову и т.д.), страх, выражение ужаса на лице или неистовая злоба, агрессия к себе или окружающим, недоступность словесному контакту (не реагируют на замечания, уговоры, не в состоянии объяснить своё поведение, сообщить свои данные); 2) сумеречное расстройство сознания в виде стереотипного выполнения одного и того же движения (например, в течение нескольких часов сидя раскачиваются из стороны в сторону, не отвечают на вопросы); 3) бред преследования («осознают» себя втянутыми во «всемирный заговор», замечают преследования со стороны полиции, «спецслужб», инопланетян, соупотребителей, бандитов и т.д.); 4) галлюцинации (например, «голоса» в голове, ощущение, что кто-то воздействует на их мысли или поведение и т.д.)

**Внешний вид**: странный запах от одежды, может быть неряшливый или необычный внешний вид (как человек с улицы Бассейной), при себе может быть пипетка, баллончик или спрей с реагентом, пакетики с травой (реагентом может быть обработана любая аптечная трава), самодельный мундштук, электронная сигарета, переделанная под курение каннабиоидов.

3. **Синтетические психостимуляторы** («соли»): выглядят как порошок коричневого, белого или синего цвета или в виде кристалликов. Употребляется путём курения в обычной сигарете, разводится водой или вареньем и принимается внутрь, вдыхается, втирается в десну, в виде раствора вводится внутривенно шприцем.

**Острая интоксикация**: прилив сил и энергии, желание двигаться, неусидчивость, неадекватно повышенное настроение, болтливость, ускоренная речь (иногда «пулемётная речь), зрачки широкие, лихорадочный блеск в глазах.

Возбуждение и повышенный (маниакальный) фон настроения могут смениться заторможенностью, злобой, внезапным крепким сном (например, могут неожиданно для себя заснуть в шкафу). Из-за нарушений терморегуляции могут спать в обнимку с обогревателем или, наоборот, снимать одежду, даже бегать в холодное время года в голом виде по городу.

**В тяжёлых случаях** может появиться психотическая симптоматика: выраженное возбуждение, страх, неистовая злоба, агрессия, бред преследования (замечают «подозрительных» людей, автомобили с «особыми» номерами, «пристальные взгляды», «слежку» и т.д.), галлюцинации (слышат, как их кто-то обсуждает в соседней комнате, за стеной, за спиной и т.д.).

**Внешний вид:** могут носить без надобности тёмные очки,кепку, натянутую на глаза, капюшон, при себе иметь шприц, пакетик с веществом. В проекции вен (сначала используют вены на незаметных участках тела, например, на тыле стопы) могут быть следы от инъекций (в далеко зашедших случаях- «дорожки»). Следует обращать внимание на резкое снижение веса.

4. **Амфетамины, «экстази»**

Амфетамины могут быть в виде приготовленного раствора, порошка, разноцветных таблеток (иногда с изображением «смайлика»)

Клиническая картина может напоминать интоксикацию после употребления «солей».

5. **Дезоморфин**

**Острая интоксикация**:вялость, сонливость, безразличие, отрешённость, могут быть узкие зрачки, не реагирующие на свет. Часто употребляют для того, чтобы вывести себя из «растительного» состояния. Передозировки случаются при совместном употреблении с алкоголем. Может наблюдаться лихорадка и тремор всего тела при введении нестерильного раствора.

**Внешний вид**: потухший взгляд, нездоровый внешний вид, запах йода, уксуса или гниения от одежды и человека, следы от инъекций или «дорожки», гнойники в проекции вен, «колодец» в паховой области. При себе могут иметь таблетки кодеин содержащих препаратов, шприц, жгут, ингредиенты для приготовления наркотика (йод, уксус, соляную кислоту, «крот», много коробков спичек и т.д.)

6. **Опиаты** (героин, опий-сырец, метадон)

**Острая интоксикация**: благодушное настроение, безмятежность, желание уединиться, смазанная речь, медлительность, точечные зрачки, не реагирующие на свет, бледность или нормальный цвет кожи, замедление пульса.

**В тяжёлых случаях** может быть передозировка: отсутствие сознания, редкие дыхательные движения, бледность или синюшность лица, редкий пульс. Быстро приходят в себя после введения антидота.

**Внешний вид**: солнечные очки в пасмурную погоду, при себе могут иметь шприц, ложку, бензиновую зажигалку, жгут, аптечные капли, ректальные свечи. Следы от инъекций (начинают с мелких вен на незаметных участках тела).

**Зачем нужна психотерапия
пациентам с синдромом зависимости и их родным?**

1. Каждый человек воспринимает мир через призму прошлого опыта. Не пережитые до конца психологические травмы прошлого (особенно из детства), как осколки стекла продолжают существовать в душе человека и больно ранят его в похожих ситуациях. Таким образом, человек становится крайне чувствительным даже, на первый взгляд, к незначительным жизненным проблемам, особенно связанным с взаимоотношениями с людьми.

Психотерапия позволяет пережить травмы прошлого и связанные с ними чувства в безопасной атмосфере психотерапевтического кабинета. Таким образом, происходит последовательное освобождение от груза прошлого.

1. Что происходит с ребёнком, находящимся в хронической психологически трудной семейной ситуации? Он не чувствует себя в безопасности, становится тревожным, беспокойным. В ситуации хронического стресса снижается иммунитет, поэтому ребёнок начинает болеть чаще, чем его сверстники. Постоянная тревога приводит к гормональному дисбалансу, провоцирует развитие психосоматических заболеваний (язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, бронхиальная астма, нейродермит, ревматоидный артрит и т.д.) Кроме того, ребёнок испытывает чувство безысходности, бессилие повлиять на ситуацию, делает катастрофический вывод, что он «плохой» («мама и папа ссорятся из-за меня», «если бы я был хороший, мама не плакала бы, а папа не уходил бы из дома» и т.д.). Это приводит к резкому снижению самооценки, хроническому чувству вины.

В ряде случаев может сработать компенсаторный механизм, когда подавляется поток импульсов из правого полушария, отвечающих за осознание своих чувств. В будущем это приводит к развитию состояния бесчувственности: человек полагается, в основном, на холодную логику левого полушария; больше никто не причинит ему ни душевную боль, ни разочарование, потому что он больше не испытывает чувств. Обратная сторона бесчувственности- не способность чувствовать полноту жизни и эмоциональную привязанность к людям. Поэтому уже, будучи взрослыми, эти люди пытаются пробить броню бесчувственности и почувствовать себя живыми через острые ощущения (через поиск «адреналина» в экстремальных видах спорта, через азарт, зашкаливающие эмоции в нестабильных, часто деструктивных отношениях, состояние наркотического одурманивания и алкогольного опьянения, даже состояние наркотической «ломки» и состояние похмелья).

Длительная психотерапия позволяет восстановить контакт с чувствами, когда-то подавленными в детском возрасте в нечеловеческих условиях существования.

1. Многие мотивы употребления алкоголя, наркотиков, реализации азартных игр находятся в области бессознательного, поэтому просто не осознаются пациентом, но при этом, подобно диверсантам, оказывают на него негативное влияние. Спонтанное общение с психотерапевтом позволяет выводить бессознательные тенденции и установки в сознание и прорабатывать их.
2. Психотерапия помогает правильно организовать свою жизнь, что в свою очередь приводит к минимизации стресса, повышению личностной эффективности.

Очень важно найти цели в жизни, восстановить баланс между сферами семьи, работы, здоровья, взаимоотношений, денег.

Важно найти работу, соответствующую личностному потенциалу и особенностям психики. Не каждому человеку подходит работа менеджера или военного.

1. У многих зависимых людей недостаточно развит или даже утрачивается навык трезвого и доверительного общения. Однако этот навык можно развивать благодаря общению с психотерапевтом. Психотерапевтические отношения могут стать эталоном взаимоотношений с другими людьми.
2. В психотерапии отдельное внимание уделяется так называемым экзистенциальным вопросам. К ним относятся- смысл жизни, ответственность, самореализация, утрата привлекательности, болезнь, беспомощность, ожидание смерти, одиночество. Отсутствие чётких мировоззренческих позиций по этим вопросам порождает тревогу, депрессию, отчаяние. И, наоборот, чёткие ответы на эти вопросы дают человеку внутреннюю уверенность и свободу.

**Где можно получить помощь?**

**Медицинская помощь**. Врач психиатр-нарколог подростковой службы принимает по адресу ул. Постышева, д. 54/1. ОБУЗ «Ивановский областной наркологический диспансер». Телефон: 37-46-55 и 33-42-04. Первый визит к специалисту возможен без ребёнка. На приёме родители получат полную информацию о возможностях диагностики и лечения зависимости. Строго соблюдается анонимность обращения за консультацией.

**Информационно-методическая помощь.** Центр профилактики зависимостей, ул. Красных зорь, д. 29/2, офис 16-17.

**Глоссарий**

1. «Дизайнерские» наркотики- наркотические вещества, весь процесс производства которых совершается в подпольных лабораториях. Производители регулярно меняют их химические формулы для избегания реестра наркотических веществ и с целью синтеза вещества с высокой наркогенностью.
2. Индивид- представитель человеческого рода, носитель всех психофизических и социальных качеств.
3. Индивидуальность- конкретный человек, который отличается от других людей уникальным сочетанием биологических, психофизических и социальных особенностей, проявляющихся в поведении, деятельности, общении.
4. Конгруентность- открытость и искренность; соответствие мыслей, высказываний и невербальных знаков общения.
5. Личность- сознательный индивид, занимающий определённое положение в обществе и выполняющий определённые общественные функции.
6. Наркогенность- свойство наркотика, характеризующее его способность в кратчайшие сроки вызывать зависимость.
7. Наркотик- психотропное вещество, вызывающее зависимость, разрушающее здоровье и жизнь человека. Наркотики применяются в медицине по строгим показаниям. Использование наркотиков в немедицинских целях, их хранение и распространение является особо опасным уголовно-наказуемым деянием и предусматривает суровые меры наказания до 15 лет лишения свободы, а в ряде случаев и пожизненное заключение.
8. Принятие- безусловно тёплое отношение к человеку, как представляющему для нас уникальную ценность.
9. Психика- продукт деятельности мозга, функция ЦНС, возникающая в процессе взаимодействия высокоорганизованного существа с внешним миром и необходимая для осуществления жизнедеятельности, саморегуляции, отражения действительности, контакта с внешней средой. Психика включает в себя психические процессы и состояния (восприятие, волю, память, мышление, эмоции).
10. Психоз- состояние сумасшествия, во время которого человек утрачивает контакт с реальностью, неадекватно отражает действительность, теряет способность осознавать фактический характер своих действий и руководить ими.
11. Синдром зависимости- сложный биопсихосоциодуховный феномен, включающий в себя патологическую увлечённость каким-либо веществом или поведенческим стереотипом, приводящий к дезадаптации в какой-либо из сфер жизнедеятельности.
12. Сознание- высшая ступень развития психики, высшая и связанная с речью функция мозга, заключающаяся в обобщённом отражении объективных устойчивых свойств и закономерностей окружающего мира, в формировании у человека внутренней модели внешнего мира, в результате чего достигается познание и преобразование окружающей действительности. Функции сознания: способность отделять себя от других людей и окружающей действительности; адекватное отражение действительности; регулирование и обеспечение целенаправленной деятельности человека; обеспечение познания; интегрирующая. Венцом развития сознания является формирование самосознания, т.е. осознания человеком самого себя.
13. «Соль»- синтетический психостимулятор
14. «Спайс»- синтетический каннабиноид
15. Трезвость- такой стиль жизни и способ мышления, при котором человек мужественно воспринимает мир таким, какой он есть, при этом свободно реализует свой потенциал и испытывает подлинную радость от осознания правильно выбранного пути.
16. Эмпатия- способность посмотреть на ситуацию и мир глазами другого человека, испытать его чувства и сообщить ему, что он правильно понят.

**ПАМЯТКИ**

Важнейшими обстоятельствами, повышающими социально-психологическую устойчивость детей и подростков к отрицательному воздействию социальной среды играют принятие родителями– оценочное поведение родителей, формирующее ощущение нужности и любимости у ребенка, принятие учителями и сверстниками.

Структура ученического счастья *(Из книги «Подросток на перекрестке эпох»….)*

Чувство «Я ученик этой школы» - базовое чувство принадлежности к школе.

*Чувство «Я ученик этой школы» складывается из удовлетворения трех одинаковых по значимости потребностей:*

1. Чувствовать здесь (в семье, в школе, в секции) свою интеллектуальную состоятельность: получать подтверждение, что у меня получается, что я не дурак, что у меня есть способности.

2. Чувствовать коммуникативную состоятельность: получать подтверждение, что со мной можно строить нормальные справедливые отношения, что я достоин уважения, что у меня есть достоинство.

3. Потребность вносить свой особый вклад в жизнь этого коллектива, быть нужным, незаменимым.

**Памятка учителю**

***«Как говорить с детьми, чтобы они учились» (Фабер А., модифицированный вариант)***

1. **Как справиться с чувствами, которые влияют на желание учиться**

*Вместо того, чтобы принижать значение чувств ребенка, вы можете:*

|  |  |
| --- | --- |
| * Подтвердить чувства ребенка
 | * «Похоже, ты сильно расстроен. Очень обидно знать ответ и получить низкую оценку из-за простой описки».
 |
| * Проявить солидарность с чувствами ребенка с помощью звуков или слов
 | * «О!», «Да, да», «Понимаю».
 |
| * Предложить ребенку в виде фантазии то, чего вы не можете дать в реальности
 | * «А здорово было бы иметь волшебный карандаш, который переставал бы писать, когда ты делаешь ошибку!»
 |
| * Принять чувства ребенка даже в том случае, если вы вынуждены призвать его к прекращению неприемлемого поведения
 | * «Ты все еще расстроен из-за плохой оценки, но не следует пинать парту. Это неправильно. Лучше расскажи мне о том, что тебя тревожит или можешь все это нарисовать».
 |

**2. Семь приемов, которые помогут подтолкнуть детей к взаимодействию**

*Вместо того, чтобы «допрашивать» и критиковать ребенка, вы можете:*

|  |  |
| --- | --- |
| * Описать проблему
 | * «Я вижу на полу сырую краску».
 |
| * Дать информацию
 | * «Легче отмыть краску, пока она не засохла».
 |
| * Предложить выбор
 | * «Ты можешь протереть влажной тряпкой или губкой».
 |
| * Показать свое отношение словом или жестом
 | * «Краска!»
 |
| * Описать свои чувства
 | * «Мне не нравится, когда пол заляпан краской».
 |
| * Написать записку
 | * «Вниманию всех художников! Прошу привести пол в исходное состояние перед уходом.

Благодарим вас,Руководство». |
| * Превратить в игру
 | * В стиле кантри спойте детям:

«Я вижу краску на полуИ грязь в далеком том углуВозьмись за тряпку поскорейЧтоб чистым дом был для друзей!» |

**3. Недостатки наказания: альтернативы, которые ведут к самодисциплине.**

*Вместо угрозы наказания вы можете:*

|  |  |
| --- | --- |
| * Указать способ правильного поведения
 | * «Я понимаю, что ты сильно расстроен. Но было бы лучше, если бы ты сообщил о своих чувствах, не сквернословя».
 |
| * Высказать свое неодобрение (без личных выпадов)
 | * «Такие слова мне не нравятся».
 |
| * Высказать свои ожидания
 | * «Надеюсь, ты найдешь другой способ показать мне, насколько ты расстроен».
 |
| * Объяснить, как ребенок может исправить ситуацию
 | * «Мне бы хотелось, чтобы ты составил список слов, которые можно было бы использовать вместо тех, что ты произнес. Если тебе нужна помощь, возьми словарь».
 |
| * Предложить выбор
 | * «Ты можешь пользоваться такими словами мысленно, не произнося их вслух или выбирать такие слова, которые никого не оскорбляют».
 |
| * Показать ребенку последствия его поведения
 | * «Когда я слышу подобные слова, у меня пропадает всякое желание помогать тебе решать примеры или делать что-нибудь еще».
 |

**4. Совместное решение проблем: шесть шагов к пробуждению в ребенке творческого начала и умения сосредоточиться.**

*Решение проблем дома и в школе*

|  |  |
| --- | --- |
| * Выслушайте ребенка, поймите его чувства и потребности
 | * **Взрослый:** «Похоже, ты очень расстроен тем, что не сдал зачет по английскому языку?»

***Ребенок:*** «Я сдал! Я верно написал двенадцать слов из двадцати! Я целый час готовился к экзамену вчера вечером!» |
| * Резюмируйте точку зрения ребенка
 | * ***Взрослый:*** «Ты явно расстроен. Хоть ты и старался запомнить все эти новые слова, некоторые из них все же от тебя ускользнули».
 |
| * Выскажите свои чувства и потребности
 | * ***Взрослый***: «Меня беспокоит то, что если ты не будешь запоминать новые слова, то станешь отставать все больше и больше».
 |
| * Предложите ребенку провести «мозговой штурм» вместе с вами
 | * ***Взрослый:*** «Как ты думаешь, если мы поработаем вместе, то сможем найти новые и более эффективные способы запоминания слов?»
 |
| * Запишите все идеи, не оценивая их
 | * ***Ребенок:*** «Бросить английский язык».

***Взрослый*** (записывая): «Я это записал. Что еще?» |
| * Вместе решите, какие идеи вам нравятся, какие – не нравятся и как воплотить принятый план в жизнь
 | * ***Взрослый:*** «Как ты относишься к идее написать слова на карточках и каждый вечер перед сном заучивать по четыре новых слова?»

***Ребенок:*** «Это хорошо. Но вместо карточек я запишу эти слова на магнитофон и буду учить их, пока не выучу». |

**5. Похвала, которая не унижает; критика, которая не ранит.**

*Вместо того, чтобы оценить, вы можете:*

|  |  |
| --- | --- |
| * Описать то, что услышали или увидели
 | * «Тебе удалось передать стук колес поезда. Ты нашел хорошие рифмы…»
 |
| * Описать свои чувства
 | * «Мне показалось, что я действительно сижу в вагоне поезда, который несется по равнине».
 |

*Вместо того, чтобы критиковать, вы можете:*

|  |  |
| --- | --- |
| * Указать на то, что еще нужно сделать
 | * «Достаточно исправить орфографические ошибки в паре слов и твое стихотворение можно печатать в журнале!»
 |

**6. Как избавить ребенка от надоевшей роли**

*Вместо того, чтобы приклеивать ярлыки, вы можете:*

|  |  |
| --- | --- |
| * Дать ребенку возможность увидеть себя с новой стороны
 | * «Какое самообладание! Хоть тебе есть что сказать, ты понимаешь, что другим тоже хочется высказаться!»
 |
| * Поставить ребенка в ситуацию, в которой он увидит себя с иной стороны
 | * «Наташа, мне бы хотелось, чтобы ты возглавила наше собрание и дала всем возможность высказаться!»
 |
| * Дать ребенку возможность услышать, как вы позитивно его оцениваете
 | * «У Наташи так много блестящих идей, что ей трудно удержаться. Тем не менее она старается держать себя в руках».
 |
| * Смоделировать желательное поведение
 | * «О, мне очень жаль, я не хотела тебя перебивать. Пожалуйста, продолжай. Я подожду».
 |
| * Напомнить ребенку о его прошлых достижениях
 | * «Я помню, как мы обсуждали смертную казнь. Ты тихо слушала, но когда выступила, то многие изменили свою точку зрения».
 |
| * Высказать свои чувства и / или ожидания
 | * «Наташа, когда высказаться должны многие, мне бы хотелось, чтобы ты была краткой».
 |

**7. Взаимодействие родителей и учителей**

Идеальное родительское собрание

*Вместо указания на ошибки…*

|  |  |
| --- | --- |
| * Для начала опишите что-нибудь хорошее
 | * ***Учитель:*** «Мне нравятся продуманные вопросы Саши».

***Родитель:*** «Саше понравился Ваш урок о ракетах». |

*Вместо того, чтобы указывать на то, чего ребенок не сделал…*

|  |  |
| --- | --- |
| * Расскажите о том, что ребенок должен сделать
 | * ***Учитель:*** «Саше нужно сделать все задания за ту неделю, что он пропустил по болезни».

***Родитель:*** «Думаю, ему будет тяжело. Наверное, придется ему помочь». |

*Вместо утаивания информации….*

|  |  |
| --- | --- |
| * Поделитесь важными сведениями
 | * ***Родитель:*** «Приходя домой, он обычно играет на улице. А теперь просто сидит перед телевизором».

***Учитель:*** «Я заметил, что в классе он часто зевает». |

*Вместо того чтобы давать друг другу советы….*

|  |  |
| --- | --- |
| * Расскажите, что срабатывает дома и в школе
 | * ***Родитель:*** «По болезни ему легче заниматься, если каждые 15-20 минут делать небольшие перерывы».

 ***Учитель:*** «Я заметил, что он более энергичен после перемены». |

*Вместо того чтобы унижать ребенка…*

|  |  |
| --- | --- |
| * Выработайте совместный план
 | * ***Учитель:*** «Я попрошу другого ученика помочь Саше с пропущенным материалом».

 ***Родитель:*** «А я буду следить за тем, чтобы он меньше времени проводил у телевизора и больше дышал свежим воздухом». |

*Вместо расставания на негативной ноте…..*

|  |  |
| --- | --- |
| * Завершите родительское собрание позитивным высказыванием, которое можно будет повторить ребенку
 | * ***Учитель:*** «Скажите Саше, что я уверен в том, что он справится со всей этой работой, и рад тому, что он учится в моем классе».

***Родитель:*** «Обязательно. Я знаю, он будет рад это слышать». |

*Вместо того чтобы забыть план сразу после собрания…*

|  |  |
| --- | --- |
| * Твердо следуйте плану
 | * ***Учитель:*** «Даша помогает Саше, и он почти справился. В последнее время он стал более энергичным».
 |

**Памятка родителю**

***«Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили»* (Фабер А., модифицированный вариант)**

1. **Помогаем ребенку справиться с его чувствами:**

*Ребенку важно, чтобы его чувства принимали и уважали.*

|  |
| --- |
| 1. Вы можете спокойно и внимательно слушать |
| 2. Вы можете признавать его чувства словами «да», «хм», «понятно» |
| 3. Вы можете назвать чувство | «Ты разочарован!» |
| 4. Покажите, что понимаете желание ребенка. Дайте ему желаемое в фантазии | «Я бы хотел, чтобы прямо сейчас перед тобой появился красивое яблоко!» |

**2. Чтобы добиться взаимодействия с ребенком:**

|  |
| --- |
| 1. Опишите, что вы видите, или опишите проблему2. Предоставляйте информацию3. Скажите одним словом4. Опишите, что вы чувствуете5. Напишите записку (над вешалкой для полотенец) |

«Влажное полотенце лежит на кровати»

«Полотенце намочит одеяло»

«Полотенце!»

«Я не люблю спать в мокрой постели».

«Пожалуйста, повесь меня обратно, чтобы я могло высохнуть. Спасибо! Твое полотенце»

**3. Вместо наказания:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Резко выразите свои чувства без нападок на характер | «Я в ярости от того, что мой инструмент оставили на улице ржаветь под дождем!» |
| 2. Сформулируйте свои ожидания | «Я рассчитываю на то, что после того, как у меня возьмут инструменты, мне их вернут» |
| 3. Покажите ребенку, как загладить вину | «Теперь инструменту нужна физическая работа» |
| 4. Предоставьте ребенку выбор5. Предпримите действия6. Решение проблемы | «Ты можешь брать мои инструменты и возвращать их. Ты можешь перестать использовать их. Тебе решать».*Ребенок:* «Почему ящик с инструментами заперт?»*Отец:* «Ты мне ответь – почему»«Что мы можем придумать, чтобы ты пользовался моими инструментами, и чтобы я был уверен, что найду их на месте, когда они мне понадобятся?» |

**4. Чтобы поощрить самостоятельность**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Позвольте детям делать выбор | «Так хочешь надеть сегодня серые брюки или красные?» |
| 2. Показывайте уважение к усилиям ребенка | «Банку бывает сложно открыть. Иногда можно поддеть крышку ложкой» |
| 3. Не задавайте слишком много вопросов | «Как я рад тебя видеть. Милости просим домой» |
| 4. Не спешите отвечать на вопросы | «Это интересный вопрос. Что ты думаешь?» |
| 5. Предложите ребенку искать источники информации вне дома | «Может быть, продовец что-нибудь посоветует» |
| 6. Не лишайте ребенка надежды | «Значит, ты хочешь попробовать себя в этой роли! Это будет опытом для тебя» |

**5. Похвала и самооценка**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Вместо оценки опишите, что вы видите | «Я вижу чистый пол, ровно застеленную кровать и книги, аккуратно выставленные в рядна полке» |
| 2. Опишите, что вы чувствуете3. Подытожьте похвальное поведение ребенка каким-нибудь словом | «Так приятно входить в эту комнату!»«Ты разобрал свои карандаши, мелки и ручки и разложил их по коробкам. Вот что я считаю организацией» |

**6. Чтобы освободить детей от разыгрывания ролей**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Ищите возможности показать ребенку его новый образ | «У тебя эта игрушка появилась, когда тебе было три года, а сейчас она выглядит как новая» |
| 2. Поставьте ребенка в ситуацию, в которой он иначе взглянет на себя | «Саша, возьмешь отвертку, чтобы прикрутить ручки к ящикам комода?» |
| 3. Пусть дети нечаянно услышат, как вы говорите о них что-нибудь положительное | «Он держал руку спокойно, хотя укол причинил ему боль» |
| 4. Ведите себя так, как хотите, чтобы вел себя ваш ребенок | «Проигрывать неприятно, но я постараюсь не расстраиваться из-за этого. Поздравляю!» |
| 5. Храните особенные моменты, связанные с вашим ребенком | «Я помню время, когда ты…» |
| 6. Если ваш ребенок ведет себя в соответствии со старым ярлыком, изложите ему ваши чувства и/или ваши ожидания | «Мне это не нравится. Несмотря на твое возмущение, я жду от тебя стойкости» |

**Памятка взрослому «Общение с ребёнком»**

Каждый ребенок ‒ индивидуальность.

Взрослым надо чаще вставать на позицию ребенка,

пытаться его глазами увидеть окружающее.

Наладить контакт с ребёнком будет легче, если вы будете: проявлять к ребёнку искренний интерес; понимать мир ребёнка (его интересы, желания и потребности, причины переживаний и тревог); считаться с его мнением, смотреть на вещи его глазами; проявлять уважение и справедливую требовательность, убеждать, а не приказывать; чётко и ясно излагать свои мысли; чаще улыбаться.

Общаясь с ребёнком, следует придерживаться следующих правил:

1. Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.

2. Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или «непозволительными» они ни были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания.

3. Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого.

4. Позволяйте ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».

5. Если ребенку трудно и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. Но при этом возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому.

6. Если ребенок вызывает своим поведением у вас отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

7. Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы сообщите ему: «С тобой все в порядке! Ты справишься!»

8. Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.

9. О своих чувствах говорите ребенку от первого лица. Сообщайте о себе, о своем переживании, а не о нем и его поведении.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Айхорн А. «Трудный подросток». - М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2011. - с. 304.
2. Андреева, И.Н. Азбука эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева. - М.: БХВ-Петербург, 2012. - 6560 c.
3. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты. Владос-пресс. М. 2002г.
4. Габдреева Г. Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии. Тонус. 2000г.
5. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Пер. С англ. Исаева А. -М.: АСТ, 2008.
6. Диагностика и коррекция социальной дезадаптации подростков: Пособие для психологов, педагогов, психосоциальных и социальных работников / Под ред. С.А. Беличевой. - М., 2010. - с. 287.
7. Заика,Е. Психологическая характеристика личности подростка с отклоняющимся поведением. [ТЕКСТ] / Е.Заика// Вопросы психологии. 1990. - № 4.
8. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий/ Е.П.Ильин. - СПб.: Питер, 2004 - 701с.
9. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили / Адель Фабер, Элейн Мазлиш ; [пер. с англ. А. Завельской]. — М. : Эксмо, 2010. — 336 с.
10. Ковалец, И. В. Азбука эмоций. Практическое пособие для работы с детьми, имеющими отклонения в психофизическом развитии и эмоциональной сфере / И.В. Ковалец. - Москва: **РГГУ, 2016**. - 136 c.
11. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. СПб.: Речь, 2003.-160 с.
12. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми- СПб.; 2001.
13. Регуш, Л.А. Психология современного подростка. СПб:Речь, 2005, 400 с.
14. Смирнова Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей. Серия «Психологический практикум». - Ростов н/Д.: «Феникс», 2001.
15. Шнейдер,Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков.- Москва: Трикста, 2005.- 336 с.