

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

ШПЕТ ТАТЬЯНА СЕРГЕЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА


**ПСИХОПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ
СИГАРЕТ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

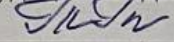
Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ


Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

24.05.2024 

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Тольшева Т.Ю.

24.05.2024 

Обучающийся

Шпет Т.С.
24.05.2024 

Дата защиты
28.06.2024

Оценка

Красноярск 2024

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКОВ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ	6
1.1. Сущностная характеристика понятия «психопрофилактика употребления электронных сигарет»	6
1.2. Социально – психологическая характеристика подростков	13
1.3. Психорофилактика употребления электронных сигарет в подростковом возрасте	22
Выводы по Главе 1	30
ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА ПРОГРАММЫ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ.....	31
2.1. Программа психопрофилактики употребления электронных сигарет в подростковом возрасте.	31
2.2. Реализация программы психопрофилактики употребления электронных сигарет в подростковом возрасте.....	40
Выводы по Главе 2	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	52
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	53
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	56

ВВЕДЕНИЕ

Проблема профилактики разнообразных зависимостей является особенно значимой для воспитания здорового поколения. В рамках законопроекта, направленного на здравоохранение населения РФ, любая образовательная организация должна принимать меры по профилактике в школьной среде разнообразных аддикций и зависимостей, а также противоправного поведения школьников.

Однако в настоящее время, распространение электронных сигарет в подростковой среде является одной из самых острых проблем педагогов и психологов. Всего за несколько лет их употребление возросло в популярности и затронуло многие школьные возраста.

Несмотря на то, что формы и способы борьбы с данной зависимостью у школьников и старших подростков усиливаются, употребление электронных сигарет остается популярным в подростковой и молодежной среде из – за удобства, эстетичности и многообразности использования данных сигарет.

Можно отметить, что в настоящее время программы профилактики работы с подростками, носили информативный характер, в то время, когда педагогу и педагогу психологу важно учитывать фактор зависимого поведения подростка.

Так, русские исследователи А. Л. Андреев, А. О. Бухановский, С. В. Ковалев, В. Д. Менделевич, А. Я. Перехов, считают механизмы проявления химической и поведенческой зависимости одинаковыми[5].

Основными факторами психологическими зависимости является то, что старшие и авторитетные подростки считают такое увлечение модным и «взрослым», увлекают в данный тип времяпрепровождения более слабых сверстников, создавая собственные группы и объединения.

На сегодняшний день, педагоги и психологи ведут активную борьбу с употреблением подростками электронных сигарет в рамках мероприятий психологической профилактики и профилактики здорового образа жизни.

Однако при организации профилактической работы с подростками зависимостью, следует упоминать и о механизме психологической зависимости, которая связывается с деятельностью подростка и, посредством вредной привычки, компенсирует его психологические и социальные трудности.

Именно аспекту психологического здоровья подростков через отказ от опасной зависимости, а также удовлетворению социальных потребностей подростков, на наш взгляд, и должна быть посвящена программа психопрофилактики употребления от электронных сигарет у старших подростков.

Цель данного исследования – разработка и реализация проекта программы психопрофилактики употребления электронных сигарет в подростковом возрасте.

Объект исследования – уровень психологического благополучия старших подростков.

Предмет исследования – разработка программы по психопрофилактики употребления электронных сигарет в подростковом возрасте.

Задачи исследования:

1. Оформить понятие «психопрофилактика употребления электронных сигарет в подростковом возрасте»;
2. Оформить социально – психологическую характеристику подросткового возраста;
3. Выявить особенности психопрофилактики употребления электронных сигарет в подростковом возрасте;
4. Разработать содержание программы психопрофилактики употребления электронных сигарет в подростковом возрасте.
5. Апробировать программу психопрофилактики употребления электронных сигарет в подростковом возрасте.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что при условии внедрения программы по психопрофилактики употребления электронных сигарет у

подростков произойдут качественные изменения в знаниях об опасности употребления электронных сигарет, повысится самооценка, а также появится навык в решении трудных ситуаций.

Методы исследования: теоретические: аналитический, системный метод.

База исследования: МБОУ «XXX» Назаровского района. В исследовании приняли участие обучающиеся в возрасте 14 – 15 лет.

Структура выпускной квалификационной работы: работа состоит из Введения, двух Глав, Выводов по Главам, Заключения, Списка использованных источников, Приложений. Общий объем работы составил 98 страниц.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКОВ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ

1.1. Сущностная характеристика понятия «психопрофилактика употребления электронных сигарет в подростковом возрасте»

Одним из важных методов предотвращения употребления электронных сигарет подростками является профилактика распространения данного явления в учебном заведении.

В первую очередь, она связана с организацией работы, целевой аудиторией, типом учебного учреждения и его ресурсов и возможностей.

В понятие «психопрофилактика употребления электронных сигарет в подростковом возрасте» по Н.И. Легостаевой[16], входит – комплекс мероприятий, направленных на предотвращение возникновения данной вредной зависимости или рецидива появления пристрастия к данной продукции.

В профилактике употребления электронных сигарет должна активно участвовать не только образовательная организация, но и все социальные институты. Поэтому, профилактическая работа, ведущаяся в школе, распространяется также и на семью.

Родителям и педагогам необходимо знать точную информацию о тенденции распространения данного негативного явления и способах его предотвращения.

Профилактика употребления электронных сигарет, должна начинаться заблаговременно в каждом классе и школе, потому что, находясь в среде сверстников и старшеклассников, школьник большую часть времени проводит в классе и в школе, что связано с тем, что он получает много информации от взрослых и сверстников[14].

Именно поэтому, в каждом общеобразовательном заведении должен быть оформлен и подготовлен комплекс необходимых мер профилактической

работы, а также четко распределены коллективные обязанности в данной конкретной ситуации.

В широком обозначении профилактика – это система мероприятий, которая направлена на предотвращение развития определенного процесса или снижение его риска.

Профилактика включает в себя такие особенности как информацию о том или ином явлении, нивелирование вредных привычек и отказ от них. Именно серия этих мероприятий помогает повысить качество жизни.

К основным задачам профилактики могут относиться такие как:

- информирование об определенном явлении;
- первичная диагностика и выявление данного явления;
- информирование об его последствиях;
- уточнение основных признаков или симптомов;
- уточнение контактов, специалистов или служб, работающих с данным явлением.

Также профилактика является комплексным методом раннего выявления процесса для его изменения.

Согласно словарю Ожегова – термин «профилактика» может носить и значение нормализации определенного основания или процесса, предварительное мероприятие на укрепление или установление порядка[26].

В курсе педагогики под «профилактикой» понимается конкретный комплекс мер психологического и социального, педагогического и медицинского характера. Так как профилактика напрямую связана с безопасностью, курировать данный процесс может представитель службы безопасности школы или учитель ОБЖ. В профилактической работе очень важны ее задачи, определенность, направленность, четкое распределение обязанностей.

В систему профилактики употребления электронных сигарет с точки зрения охраны жизнедеятельность школьников могут входить часы по ОБЖ,

часы с инспекторами и медицинскими работниками, обозначающих обучающимся проблему употребления электронных сигарет.

Также возможно формирование в классно – урочной среде дополнительных программ и секций, про поведение в опасных и экстремальных ситуациях, преодолению зависимостей и их последствия, кружков по здоровью и психосоматике.

Профилактика зависимого поведения, по Б.Р. Мандель[18], в образовательных и иных заведениях несет в себе комплексные мероприятия информационного и интерактивного характера, которые, благодаря своим формам и охвату социальных групп, позволяют выстроить первичные шаги по предотвращению нежелательных поведенческих стимулов.

По мнению М.Ю. Михайлиной[22], педагогам, проводящим профилактическую работу со школьниками, важно также предложить замену вредным привычкам и зависимостям, имеющимся положительными формами обучению выработке качеств, формами и методами социального одобряемого поведения, в рамках аудитории, для которой проводится профилактическая работа.

В образовательных учреждениях первый шаг профилактики начинается с информационного оповещения о зависимости от употребления электронных сигарет, направленных на всех участников образовательного процесса, в том числе родителей обучающихся. В ходе информационных мероприятий, им могут быть даны номера специалистов служб для дальнейшего анонимного сотрудничества[28].

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании» № 273-ФЗ, основные принципы государственной политики в сфере образования направлены на сохранение жизни и здоровья граждан.

Поэтому педагогический состав средней общеобразовательной школы в рамках своей работы, направленной на сохранение жизни и здоровья подрастающего поколения, просвещает население в вопросах оказания первой

помощи при травмах, а также предоставляет обучающимся оптимальные знания в области профилактики опасных и вредных для здоровья привычек.

Специалисты подразделяют профилактику зависимости от употребления электронных сигарет на три стадии: первичная, вторичная и третичная.

Первичная профилактика зависимости от употребления электронных сигарет ставит перед собой целью не допустить возможность употребления табачной продукции теми людьми, которые ранее еще ни разу не употребляли данный продукт.

Первичная профилактика зависимости от употребления электронных сигарет продуктов направлена, в первую очередь, на школьников, подростков и молодежь. Она, в первую очередь, реализует задачу уменьшения объема школьников, у которых может появиться желание попробовать данный специфический продукт.

По мнению Е. С. Набойченко[24], упор во время реализации программ первичной профилактики ставится не столько на предупреждение употребления электронных сигарет, сколько на сохранение и укрепление здоровья человека. Объект профилактического воздействия пытаются убедить в необходимости выбора здорового образа жизни.

Вторичная профилактика употребления табачных продуктов несет в себе характер избирательной работы. Она направлена на тех школьников, у которых уже есть опыт зависимостей (например, табачной).

Третичная профилактика направлена на узкую аудиторию, с показанием к медицинскому вмешательству и возможному принудительному лечению в специализированных учреждениях. Целевая аудитория для осуществления третичной профилактики – это зависимые от электронных сигарет школьники.

Этот вид профилактики имеет преимущественно медицинский характер деятельности.

В рамках психопрофилактической работы, по С.С. Канавиной[11], важно, чтобы у тех, на кого она направлена сложилось четкое представление

об угрозе данной зависимости и понимания возможных мероприятий по изменению негативной ситуации, перенос ее в позитивное русло.

Формирование профилактической работы должно всегда нести представление о способах и их вариантности для лучшего понимания выхода из сложившейся ситуации.

Школьник, а особенно подросток, должен также понимать круг и категорию людей, к которым он может обратиться в трудной ситуации, которую не сможет решить сам.

По мнению А. Панкина[27], для осуществления профилактики употребления подростками электронных сигарет в общеобразовательных учреждениях разрабатываются различные программы, направленные на пропаганду здорового образа жизни. Формирование представлений о нем происходит через разнообразные по форме воспитательные мероприятия: конференции, классные часы, ролевые игры, беседы, круглые столы, дискуссии.

По мнению исследователей, это могут быть мероприятия, такие как «День здоровья», «День защиты детей», военно-спортивные игры «Орленок», «Победа», «Пост №1», спортивные праздники «Фестиваль ГТО».

Организуются различные акции, направленные на формирование мировоззрения против употребления психоактивных веществ.

К примерам профилактических работ в школе могут отнести:

- создание социальной рекламы (с привлечением педагогов, родителей, известных личностей);
- круглые столы (тема электронных сигарет должна активно осуждаться);
- реализация и поддержка в школах программ, направленных на отказ от парения электронных сигарет и формирование правильного представления о вреде использования электронных сигарет (беседы на классных часах, интеллектуальные игры, спортивные праздники);
- интеллектуальные игры, викторины;

- школьные конференции по безопасности;
- проектирование;
- клубы по интересам, спортивные секции, кружки.

Значимую роль в профилактике по проблеме курения электронных сигарет играет работа с родителями учащихся.

Большинство родителей считает очень важной профилактику курения электронных сигарет среди учащихся, но при этом они полагают, что курение детей является следствием неэффективности воспитательной работы в стенах школы, отрицая собственный пример в формировании образа жизни своих детей.

Особую роль в проведении профилактики зависимости от употребления электронных сигарет играет возраст школьной аудитории, на которую направлена профилактическая работа.

Профилактическая работа, содержит в себе программный компонент занятий, направленный на изменение уровня угрозы или опасности от определенного влияния или же побуждение к определенному воздействию. Она направлена на узнавание обучающимися угрозы той или иной зависимости, противоправного поведения, реализуемого ими. В рамках программы профилактики необходимо, чтобы обучающиеся в рамках кейс – технологий, интерактивных занятий, обучающих лекций, интеллектуальных лекториев больше узнавали о проблеме и ее последствиях.

Вторым аспектом профилактических программ является обращение к ресурсам обучающегося, повышение самооценки и усиление самопредставления. Этот аспект очень важен при реализации в программе профилактической работы так как несет в себе мотивацию к здоровому образу жизни, его привлекательных сторон.

Кроме того, основной целевой аудиторией программы являются обучающиеся из неблагополучных семей, обучающиеся непринятые школьными коллективом, обучающиеся, имеющие всевозможные психологические проблемы.

Для ее большей эффективности необходимо подбирать мероприятие по возрасту и интересам школьников.

Обоснование необходимости проекта программы по профилактики зависимости от употребления электронных сигарет в образовательном учреждении может быть вызвано следующими факторами:

- отсутствием полной необходимой информации об угрозе зависимости от употребления электронных сигарет школьниками подросткового возраста;
- наличием в учебном заведении проблем, вызванных отсутствием информации по данной проблеме;
- отсутствием в программе просвещения форм и методов, связанных с подростковым возрастом, низкой результативностью программ просвещения среди подростков и школьников;

При отсутствии полной необходимой информации об угрозе зависимости от употребления электронных сигарет для здоровья, у подростков могут складываться противоречивые или неполные представления о вреде электронных сигарет и понятии «зависимости от электронных сигарет».

По С.С. Канавиной наибольшее значение профилактической работы заключается в том, чтобы позволить самим обучающимся, включенным в целевую аудиторию профилактики, участвовать в социальных акциях и движениях, волонтерских движениях, посвященных проблеме профилактики того или иного явления.

Целенаправленное развитие в учебном заведении четкой информационной культуры профилактики зависимости от электронных сигарет во многом решает проблему непонимания подростками всей угрозы данного вида деятельности[11].

К основным аспектам профилактики по Набойченко[24], относятся такие аспекты как:

- аспект информированности о проблеме;
- аспект описания последствий проблемы;
- формирование представления об альтернативном образе жизни;

– закрепление навыков здорового образа жизни.

Кроме того, информация, заявленная в просветительском мероприятии, должна быть задана очень точно и корректно, должна исходить в полной и подобной мере от всех участников образовательного процесса - учителей, классных руководителей, социальных педагогов и педагогов – психологов.

Наличие программы по психопрофилактике употребления электронных сигарет в подростковом возрасте в образовательном учреждении может существенно облегчить работу всех образовательных субъектов в работе по профилактике зависимости от электронных сигарет[11].

Наличие программы профилактической работы в деятельности педагога – психолога позволит существенно упростить график и порядок необходимых мероприятий, проводимых им в рамках работы по психопрофилактике употребления электронных сигарет в образовательном учреждении, усилить охват разных классов.

Педагогу – психологу важно организовать собственную программу работы в соответствии с мероприятиями коллег и классных руководителей, оказать сотрудничество и поддержку другим членам образовательного процесса.

Наличие программы по психопрофилактике употребления электронных сигарет подростков в образовательном учреждении поможет обозначить четкие сроки и формы проводимой деятельности по психопрофилактике употребления электронных сигарет, проанализировать полученные результаты и оформить их в виде психолого – педагогических заключений для выступлений на педагогических советах.

Также программа психопрофилактики позволяет планировать и формировать сотрудничество с узкими и приглашенными специалистами по вопросам профилактики и здоровья.

1.2. Социально – психологическая характеристика подростков

Подростковый возраст является одним из значимых возрастов в жизни человека, так как в него происходит становление всех жизненно – важных функций организма, развивается самооценка и формируется мировоззрение.

Однако, подростковый возраст является кризисным возрастом в периодизации возрастов человека и осложнен следующими явлениями, такими как:

- повышенная нервная возбудимость;
- частые смены настроения;
- половое созревание;
- развитие самопредставления и самооценки;
- повышение интереса к противоположному полу;
- понижение учебной и личностной активности;
- сепарация от родителей;
- стремление к вхождению в группы сверстников, выбор неформальных групп общения и взаимодействия.

По мнению Л. С. Выготского подростковый возраст является кризисным в жизни человека, а любой кризис предполагает три аспекта: психологическое новообразование возраста, ведущую деятельность и роль социального окружения. Психологическим новообразованием подросткового возраста является усиленное развитие самопознания. Подросток уже умеет проявлять анализ и рефлексю, критически относиться к собственным действиям и проявлением. Однако, его основной задачей становится узнавание самого себя и окружающего мира с разных сторон, используя социальные маски и роли. Именно поэтому, ведущей деятельностью подросткового возраста становится интимно – личностное общение[4].

Основным социальным окружением в подростковом возрасте являются сверстники, близкие подростку по увлечению и мировоззрению, близкие взрослые, которые склонны принять подростка таким, какой он есть, старшие наставники.

В старшем подростковом возрасте для подростка существенно меняется роль взрослого – это уже не просто авторитет, которого нужно беспрекословно слушаться, а тот, кого можно выбрать. Особым доверием в подростковом возрасте, по Д.И. Фельдштейну, пользуются те взрослые, которые могут чему – либо научить или же поговорить с подростком о его сильных и слабых сторонах. Такие взрослые чаще всего встречаются подростку в учреждениях дополнительного образования, кружках, секциях[34].

Психологические особенности подросткового возраста, по А. Е. Личко получили название «подростковый комплекс», а обусловленные ими нарушения поведения — «пубертатный криз», что связано с повышенным содержанием гормонов в организме[17]. Суть «подросткового комплекса» составляют свойственные этому возрасту определенные психологические особенности, поведенческие модели и специфически подростковые реакции.

Например — группирование, ведомость, подражание (имитация), лицемерие (диссимуляция), демонстративность (истеричность), поверхностное и навязчивое общение (болтливость), информационно-коммуникативные увлечения, импульсивность, разные виды агрессии (вербальная, косвенная, физическая), размытая половая идентификация, соперничество, стремление к доминированию (эмансипации), склонность к зависимостям (в т.ч. нехимическим), формам поведения, гарантирующим удовольствие, успех.

По мнению А.Н. Микляева, П.В. Румянцева, подросток совершает действия, основанные на воспитании в предыдущие возрастные периоды, однако, в подростковом возрасте семья теряет авторитет в сознании школьника, он начинает сепарироваться от нее, начиная поиск опор и шаблонов в подростковых группах сверстников[21].

По мнению А.А. Реана, социально – психологический портрет современного подростка связан с огромным количеством притязаний и новых задач, для которых, однако, у него нет средств к осуществлению[29].

В первую очередь, проявления нового возрастного периода связано с кризисом подросткового возраста, который проявляется в выраженном бунте против любого воспитания и власти, желании быть взрослым.

Отсюда, по мнению А. Фельдштейна происходит активный поиск авторитетов через сверстников, создание собственного имиджа или социального образа, основанного на представлениях о себе, нигилистическим видением жизни. Вступая в конфликт со взрослыми и сверстниками, подросток учит проявлять волевые усилия, отстаивать собственную точку зрения, выбирать новые способы самопредставления[34].

По мнению В.С. Мухиной, подростковый возраст заключается в поиске «нового я», отсутствия признания старых авторитетов и способов жизни. В этом возрасте подросток ищет самого себя, через пробы новых увлечений, опирается на важные ему дела и людей[23].

По мнению Б.Д. Эльконина, подростковый возраст становится возрастом взросления через осуществления проб. Осуществляя поиск себя, подросток пробует новые способы общения, взаимодействия, раскрывает свои новые интересы[36].

По мнению Э.Г. Эриксона, подростковый возраст – юность считается одним из важных возрастов в жизни человека. В него формируется одно из важных психологических новообразований как – идентичность к группе. По мнению исследователя, идентичность – это то свойство, когда подросток отличает «своих» от «чужих», объединяется с людьми близкими ему по духу и интересам. Если в детском и школьных возрастах, по мнению исследователя, человек находится в группах, выбранных для него или родственных – например семья, детский сад, классный коллектив, то теперь он может выбрать для себя группу самостоятельно.

Юность, пятая стадия в схеме жизненного цикла Эриксона от 12 до 20 лет, считается самым важным периодом в психосоциальном развитии человека: «Юность — это возраст окончательного установления доминирующей позитивной идентичности. Именно тогда будущее, в

обозримых пределах, становится частью сознательного плана жизни». Это вторая важная попытка развития автономности, и она требует бросить вызов родительским и общественным нормам[35].

В этом возрасте подросток знакомится с основными ролями и статусами, расстановкой собственных приоритетов и первой пробой свободного и ответственного действия. В отличие от ребенка, подросток понимает, что может занимать множество разнообразных ролей и позиций. Однако, в этом возрасте отделения от взрослых, подростку особенно важно ощущение безопасности. Для того, чтобы быть принятым, подросток стремится подражать выбранной им группе.

У него развиваются стереотипные поведение и идеалы. Группы "равных" очень важны для восстановления самоидентичности. Разрушение строгости в одежде и поведении присуще этому периоду.

По мнению А. Кашкуш, если подросток не включен в деятельность подростковых групп, это существенно влияет на его дальнейшую самооценку, самопрезентацию в обществе, развитие личностных талантов и навыков[10].

По мнению А. Фельдштейна подростковые группы создают для подростка прецедент узнавания собственных сильных и слабых сторон, осуществления притязаний, самоопределений, профессиональных проб и самоопределения, формирование собственного мировоззрения и картины мира. Подросток – наиболее сильный и эмоциональный представитель этого мира, поэтому большая часть усилий и эмоциональных затрат человека приходится именно на этот возраст[34].

Беспомощность подростка, по О.В. Волковой, особенно слабовольного подростка, склонного к зависимостям, может проявиться в том, что подросток бессознательно может найти более сильного или агрессивного лидера подростковой группы и во всем следовать его указаниям[3].

Реакция «группирования» подростка по А.Н. Микляеву, П.В. Румянцевой, связана с тем, что подросток быстро перенимает групповые нормы и правила, строит из них свой собственный «кодекс поведения»,

опирается на них и поддерживает их, так как особенно страшным для подростка становится ощущение «непринятого сверстниками», «изгоя», «белой вороны»[21].

Однако, учитывая излишнюю склонность к автономии от взрослых, получение удовольствий и зависимости от групп сверстников подросток рискует попасть в деструктивную компанию сверстников. Особую опасность это представляет, потому что часто подростки склоны рассказывать сверстникам собственные тайны, быть перед ними чрезвычайно уязвимыми и зависимости[27].

В подростковом возрасте, А. Н. Микляевой, в каждом классе формируются социометрические группы «звезд», «предпочитаемых», «выбираемых» и «отверженных». В последнюю категорию часто попадают те, кто непринят коллективом подростков, не понят им. Для того, чтобы не попасть в данную группу, подростки могут примерять на себя разные несвойственные им роли, в том числе роль «клоуна»[21].

По А. Н. Микляевой, одним из показателей приятности группой подростков является отношение подростка к ценностям группы. Это может быть подростковый сленг, показная взрослость, материальные ценности. Боясь быть непринятыми, подростки присоединяются к ценностям большинства. К деструктивным проявлениям ценностей взросления относятся вредные привычки: курение, алкоголь, вейп, агрессивное и асоциальное поведение с нарушением социальных правил и законов. Часто подростки, не нашедшие принятие в классе, присоединяются к асоциальным или деструктивным группам старших подростков[21].

В подростковом взаимодействии исследователи выделяют формальные и неформальные подростковые группы, нормальные и деструктивные.

К формальным группам относится заведомо важная группа, опирающаяся на социально – приемлемые правила взаимодействия, например, классный коллектив, творческое объединение.

К неформальным группам относятся группы, построенные на определенных, обозначенных только для данной группы правилах и порядках. Это может быть группа друзей, субкультура или секта. К опасности неформальных групп может относиться то, что такие группы могут быть отклонены от норм и правил социума, являться социально – опасными и деструктивными.

На сегодняшний день в Российской Федерации ярко выражены деструктивные неформальные группы, которые призывают подростков к противоправным действиям и пропагандируют социально – неприемлемое поведение.

Так же к таким группам можно отнести криминальные группы в интернете, группы, где совершаются заведомо опасные для жизни и здоровья других людей или противоправные действия, употребления запрещенных для жизни и здоровья веществ и препаратов.

Такие группы ориентированы на социально и психологически неустойчивых или трудных подростков

В подростковом возрасте особенно ярко проявляется понятие «трудного подростка», который заметен через усиленные проявления подросткового кризиса, неадаптированность в социуме, нарушении социальных норм и устоев, склонностью к попаданию в деструктивные и асоциальные группы взрослых и сверстников.

По мнению А. Н. Меньшиковой, трудный подросток – подросток, имеющий отклонение в поведении, нарушении социальных и общественных норм, разнообразных деструкциях и проблемах поведения и ценностной ориентации.

Именно поэтому, основной интерес для работы педагога – психолога в школьном учебном учреждении могут представлять следующие типы подростков:

1. Агрессивные подростка, насаждающие свое мнение сверстникам;
2. Зависимые подростки, а также подростки не склонные выражать свое

мнение, имеющие желания идти за большинством или более активным лидером;

3. Подростки, попавшие в социально – опасную или трудную жизненную ситуацию[19].

Агрессивное поведение подростков, по А. Реану, может быть обусловлено защитной реакцией, желанием выделиться или же быть значимым для сверстников[29].

По мнению А.Н. Микляева, П.В. Румянцева такие подростки могут проявлять неуважение к старшим и учителям, устраивать конфликты с родителями и уходить из семьи, проявлять негативизм и презрение к общественным нормам поведения, становиться лидерами деструктивных групп[21].

По мнению А.Е. Личко, такие подростки обладают провокативным поведением. Они обладают вызывающими, импульсивными, формами поведения. Могут проявлять эпилептоидный тип личности, стремление подчинять себе других более слабых сверстников или создавать собственные группы[17].

Подростки, находящиеся в трудной жизненной ситуации, страдают от перенесенного стресса или психотравмы. Они могут обладать следующими характеристиками. Быть из неблагополучной семьи, быть непринятыми сверстниками, иметь низкую успеваемость и затяжные конфликты с учителями, иметь низкий социальный статус в классе, иметь депрессивную или иную деструктивную тенденцию развития, быть подверженным химической или иной зависимости, находиться в социально – опасной жизненной ситуации.

Попадание подростка в социально – опасную или же травматическую ситуацию развития, без должного наставничества, ведет к появлению новых авторитетов и форм поведения, не всегда социально – одобряемого. Такой подросток, часто, разочарован и обижен, он ищет свое место, старается утвердить собственную значимость.

По мнению психолога Г.В. Старшенбаума, такие подростки очень часто ищут себя и собственную значимость, вступают в конфликты и агрессивные компании. Подросток, не знающий, что он из себя представляет, нередко начинает принимать вредные вещества, из стремления к самопознанию, с целью нащупать внешние границы своего «я», ускользающие от него, когда он послушно функционирует в трезвом упорядоченном мире[31].

Третьим типом трудных подростков являются подростки с выраженным проявлением психологической зависимости от сверстников. К таким подросткам могут относиться подростки с заболеваниями, дефектами общения, застенчивостью, мало принимаемые в коллективе подростки, подростки с низкой самооценкой.

Данный тип особенно важен в проявлении не только психологической, но и физической зависимости через уход от реальности в таких аспектах как: неуверенность в себе, заниженная самооценка, невысокий уровень интеллекта, стремление противопоставить себя обществу, аутоагрессивное поведение, отсутствие самодостаточности и несамостоятельность, неразвитость коммуникативных и адаптивных умений.

Усиление и формирование подросткового конфликта, реализуется в противоречии «я» и «группа», когда нужно выбирать «на чьей ты стороне».

Таким образом, в старшем подростковом возрасте ведущей деятельностью подросткового возраста становится интимно – личностное общение, основной социальной группой общения и взаимодействия в подростковом возрасте являются сверстники. Авторитет взрослого человека для подростка очень низок, в то время как влияние групп, в том числе асоциальных и деструктивных, существенно возрастает.

Именно поэтому, в подростковом возрасте важна ориентация подростка к позитивным группам, в которых происходит активное и социально – приемлемое взаимодействие, групповым методам работы в психологической работе, обучение социально – приемлемым формам поведения в рамках социального тренинга.

1.3. Психопрофилактика употребления электронных сигарет в подростковом возрасте

Психопрофилактика подростков от употребления электронных сигарет должна быть важным аспектом профилактики здорового и безопасного образа жизни в школьной среде.

В первую очередь, любая профилактическая работа в школьном учреждении должна учитывать аспекты возраста целевой аудитории, на которую направлена профилактика. К проблеме профилактики в подростковом возрасте относятся ее излишняя трансляция информации, отсутствие активных методов работы, отсутствие психологических тренингов и приемов.

Р.А. Кутбиддинова выделяет следующие формы профилактической работы с подростками[14].

Первая форма представляет собой организацию социальной среды. В основе данного понятия лежит то, что на формирование девиаций влияет окружающая среда. Если грамотно применить воздействие социальных факторов, то можно предотвратить нежелательное поведение. Объектом работы может стать семья, класс, школа, социальная группа и конкретная личность. Воздействие может осуществляться как в целом на общество, так и через создание негативно общественного мнения о чём-либо. В рамках данной формы важно обратить внимание на средства массовой информации, а именно интернет, который сильно влияет на подростков, именно оттуда они черпают большинство информации.

Второй формой является информирование. Данная форма предполагает лекции, беседы, наглядный материал (видеоролики). Суть подхода заключается в попытке воздействия на когнитивные процессы личности с целью повышения ее способности к принятию конструктивных решений. Для этого приводится статистика, описываются последствия, показывается наглядно, что может произойти с человеком, если он изберёт девиантный путь.

Третья форма работы – обучение социально важным навыкам. Такая форма работы реализуется в виде различных тренингов. Рассмотрим несколько тренингов.

Первый тренинг – формирование жизненных навыков. Данный тренинг нацелен на то, чтобы подросток умел правильно разрешать конфликты, умел общаться, принимать на себя ответственность, умел контролировать себя в различных ситуациях.

Тренинг резистентности. Данный тренинг направлен на формирование устойчивости к негативному влиянию. На тренинге учат говорить подростку "нет", распознавать смысл рекламных стратегий, в ходе тренинга у подростка изменяются установки на девиантное поведение.

Четвёртой формой является организация деятельности альтернативной девиантному поведению. Данная форма реализуется во многих программах оказания помощи девиантным подросткам. Важно показать подростку, что есть занятие лучше и интереснее, чем, например, алкоголь, преступность и т.д.

Пятая форма заключается в формировании у подростков понятия здорового образа жизни. Цель такой формы заключается в том, что человек сумел достичь оптимального состояния и мог успешно противостоять негативным факторам среды. Здесь к подростку приходит понимание ответственности за своё здоровье и организм.

Шестая форма предполагает активизацию личностных ресурсов. Это может быть занятие спортом, что приводит к устойчивости и воздействию внешним негативным факторам.

Седьмая форма – минимизация негативных последствий отклоняющегося поведения. Данная форма направлена на профилактику и предотвращение возможных рецидивов.

Профилактическая работа может так же заключаться в качестве школьного спецкурса, консультирования, психологической помощи (школьный психолог, телефон доверия).

Данные формы работы должны сформировать у подростков навыки противостояния давлению со стороны, носить опережающий характер, предшествовать первому опыту девиантного поведения, учитывать условия безопасности, т.е. атмосфера должна быть спокойной, благоприятной.

К особенностям психопрофилактики употребления электронных сигарет в подростковом возрасте относят непосредственную специфику данного явления, формы и методы проведения профилактической работы (очная или стенд), первичность или вторичность данной профилактики, запрос образовательной организации или родителей, постановку задачи и форму, в которой проводится мероприятие по профилактике зависимости от электронных сигарет[11].

Организация профилактики любой из зависимости должны быть связаны с видением последствий от нее. Подростку важно понять и прожить реальную ситуацию вреда электронных сигарет на собственное здоровье. Так как, убеждая себя в безвредности гаджета, подросток начинает употреблять его без опасения.

Все это – мнимая безопасность, но в работе по профилактике зависимости от употребления электронных сигарет, и организованному школьному коллективу педагога, необходимо развеять и этот миф для современного подростка.

Работая с подростковой аудиторией, необходимо развеять все мифы о безопасности курения электронных сигарет, привести основательные практические примеры.

По мнению, Е.А. Брюн, популярность в настоящее время производителями электронных сигарет активно ведется пропаганда их безопасности для здоровья людей, но результаты многих исследований доказывают обратное[2].

В настоящий момент все официальные исследования опровергают безопасность электронных сигарет, настаивая на их опасности для разнообразных клеточных систем.

Этот факт говорит о том, что внешняя привлекательность электронных сигарет плохо ассоциируется у подростков с их вредным действием на все органы жизнедеятельности, что служит особой фишкой продаж для их разработчиков.

Следующим фактором популярности электронных сигарет является желание идти за более авторитетными сверстниками, которым менее авторитетные стараются подражать.

Им страшно остаться одинокими в среде сверстников, именно поэтому они совершают такой необдуманный шаг.

По мнению С.С. Канавиной, основная популярность электронных сигарет связана с тем, что она перерастает в «вейп – культуру», объединение разнополых подростков, отказывающихся от обычных сигарет[11].

Во многом это связано с факторами подросткового возраста и отсутствием социально – полезных привычек, повышающих статус подростков в обществе.

По мнению, Е.А. Брюн, популярность в настоящее время производителями электронных сигарет активно ведется пропаганда их безопасности для здоровья людей, но результаты многих исследований доказывают обратное[2].

По мнению автора, бывалые «вейперы» с легкостью включают новичков в свою группу и посвящают в тонкости употребления электронных сигарет, будучи убежденными, что они все делают правильно: отучают от обычного курения, предлагая здоровую альтернативу, обучают подбору устройств, жидкостей, сленгу: в общем, ведут себя наравне с теми, с чьей политикой они официально не согласны – с табачными корпорациями.

Именно поэтому, в вопросах психопрофилактики употребления электронных сигарет в подростковом возрасте должна стоять задача развенчания от их внешнего удобства, престижа и элитности. Подростку важно понять, что за внешней оболочкой скрывается абсолютно иное, чем

рекламируется и позиционируется, а на его жизни и здоровье сейчас делается крупный бизнес.

Важным и трудным фактором борьбы с насаждением зависимости от употребления электронных сигарет является их альтернатива. В школах и в колледжах ведутся активные включения школьников и подростков в спортивную жизнь и спортивные достижения. Предложения альтернатив против употребления электронных сигарет с той или иной целью непростая задача профилактики зависимости от употребления электронных сигарет в подростковой среде.

В организации работы по профилактике употребления электронных сигарет особенно важны такие аспекты как слаженный педагогический коллектив и четкое распределение ролей, а также понимание мифов о популярности данного явления для внимательной работы с ним и нахождением веских контраргументов[28].

По мнению А. Панкина, распределение сфер и задач профилактической работы может существенно быстро оформить план профилактической работы с учетом полного портрета целевой аудитории, с которой будет вестись профилактическая работа, инструментов определенного педагога и предполагаемых результатов[27].

Основным акцентом работы педагога – психолога является тот факт, что психопрофилактика употребления электронных сигарет содержит в себе два понятия «профилактика зависимости» и «употребление электронных сигарет».

Физически электронные сигареты создают очень сильную зависимость, с которой трудно бороться самостоятельно. Но есть и психологическая зависимость или зависимое поведение. Во многом, курение электронных сигарет может стать преодолением определенного комплекса неполноценности, личной слабости, одиночества, постоянных психологических травм в социальном коллективе или в семье.

По Р. А. Кутбиддиновой, понятие «зависимости» как «зависимого поведения» в последнее время получило распространение не только в научных кругах, но и в обыденной жизни[14].

Низкая самооценка или неумение проявить волевые качества, сказать «нет» вредной привычке, могут привести подростка к необратимым последствиям.

Именно поэтому, важно работать с психологическими трудностями и проблемами подростков, их самооценкой и стремлением найти себя, что может быть также включено в программу профилактической работы с подростками против употребления электронных сигарет.

При работе с психопрофилактикой от употребления электронных сигарет подростком педагогу или психологу важно четко выстроить перед собой портрет зависимого подростка или же подростка, которому может быть важно курение электронных сигарет.

Задачей психопрофилактической работы по употреблению электронных сигарет может стать выявление портрета такого школьника, приоритет на его социальных и психологических проблемах.

В рамках системы профилактики употребления электронных сигарет подростками, важно, чтобы были проведены также психологические диагностики, позволяющие выявлять данную категорию и проведение тренинговых и иных мероприятий, где подростки сумеют больше узнавать о самих себе, общаться и раскрывать свои ресурсы.

Как уже говорилось нами выше, многие подростки считают курение электронных сигарет безвредной заменой курения обычных сигарет, не видят угрозы в зависимости и привыкании к ним.

Обладая неполными данными о проблеме, подростки не воспринимают профилактические мероприятия всерьез, считают их очередной тратой времени и запугиванием.

Аддиктивное или зависимое поведение подростков может быть связано с их слабой волей, вызванной потребностями в аддикциях.

Этому может способствовать многочисленные психологические проблемы и травмы.

При работе с подростками по профилактике зависимости от употребления электронных сигарет важно обратить внимание на то, чтобы мероприятие было практикоориентированно, включало в себя интерактивные или игровые компоненты, примеры из жизни, формы самопознания.

Немаловажен также учет социальной ситуации подростка, с которым ведется непосредственная работа, его интересы к зависимостям, наличие принятости или непринятости в коллективе, нахождение в неформальных или же в деструктивных группах, способность идти на контакт, реализацию потребности в общении, взаимодействии и принятости.

Общаясь с подростками на сложные темы важно видеть и понимать их трудности и проблемы, переживаемые противоречия и непростые социальные решения, трудность выбора одиночества или противоречивой компании.

Работая с психологией зависимого поведения подростка, стоит показать альтернативы здорового социального и личностного взаимодействия, способы решения трудностей, проявление авторитета, нахождение личных увлечений.

Наличие программы работы по психопрофилактики употребления электронных сигарет позволяет также производить постоянный мониторинг и анализировать ситуацию в целом, обмениваться опытом с коллегами, формировать новые методические и организационные данные.

При наличии в учебном заведении проблем, связанных с употреблением электронных сигарет, программа психопрофилактической работы позволяет усилить аспект изменения ситуации с массовым увлечением электронными сигаретами в подростковой среде, позволяет экстренно «купировать» очаги распространения опасности для подростков, не имеющих представления или полной информации о данном явлении, опирающихся на опыт сверстников.

Программы профилактики от употребления сигарет могут быть интерактивными или информативными. В первом случае, приоритет

оказывается методам работы с целевой аудиторией, во втором – с информацией. Особенно распространены программы профилактики, которые обращают визуальное внимание на проблему через видео, фильмы или социальные ролики. Такой формой работы с профилактикой могут служить киноклубы и киноплощадки, где подростки не только могут видеть, но и обсуждать увиденное, делиться своим мнением о героях и их действиях.

Таким образом, программа психопрофилактики употребления электронных сигарет в подростковом возрасте, реализуемая педагогом – психологом в работе с обучающимися школы, в рамках профилактических занятий, должна содержать в себе такие аспекты как:

- учет возрастной направленности подросткового возраста (понимание возрастных процессов подростков, учет ведущей деятельности возраста, в данном случае интимно – личностного общения, понимание формальных и неформальных групп подростков, аспекты личностного развития и поиска собственного «я»);

- динамичность и интерактивность (набор обучающих средств, связанный с динамикой, социальным моделированием, проигрыванием разнообразных ситуаций, формы дискуссии и диспута);

- содержательность и направленность на проблему;

- информативность и уникальность;

- учет изменения форм и подстройки под аудиторию;

- тренинг личностных навыков.

Выводы по Главе 1

Таким образом, исследовав теоретические аспекты психопрофилактики употребления электронных сигарет в подростковом возрасте, мы можем сказать, что:

– В понятие «психопрофилактика употребления электронных сигарет в подростковом возрасте» входит – комплекс мероприятий, направленных на предотвращение возникновения данной вредной зависимости или рецидива появления пристрастия к данной продукции.

– Данные мероприятия должны нести в своем содержании информацию о вреде употребления электронных сигарет и зависимости от них старших подростков, а также меры по ее преодолению.

– К специфике зависимости старших подростков от употребления электронных сигарет относится не только слабое информирование подростков о вреде электронных сигарет, но и психологические аспекты, связанные с возникновением подростковых объединений, употребляющих данную продукцию, а также желание подростков с помощью электронных сигарет уйти от собственных психологических проблем.

Анализируя социально – психологические аспекты подросткового возраста, связанные с проявлением интереса к употреблению электронных сигарет, можно выделить аспект активного самоутверждения подростков в группе сверстников, стремление нарушить социальные нормы и заслужить авторитет сверстников.

Проявление интереса подростков к употреблению электронных сигарет может быть связано с их слабой волей, вызванной потребностями в аддикциях, может быть вызвано желанием познать себя или же уйти от личностных психологических проблем.

Именно поэтому, психопрофилактика употребления электронных сигарет в подростковом возрасте должна делать акцент на психологических аспектах понятия «зависимости» и психологических способах ее преодоления.

ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКОВ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ

2.1. Программа психопрофилактики употребления электронных сигарет в подростковом возрасте

В результате теоретического исследования сущности психопрофилактики от употребления электронных сигарет подростков, анализа социально – психологических характеристик подростков и основных аспектов профилактики от употребления электронных сигарет, нами была составлена комбинированная программа психопрофилактики употребления электронных сигарет в подростковом возрасте, на основе программы С.С Канавиной[11], включающая в себя (Приложение Г):

- проведения интерактивных занятий по психологии и самопознанию;
- проведение квестов и интерактивных игр по психологии и способам профилактики зависимости от употребления электронных сигарет;
- театральные сценки и представления, посвященные актуальным психологическим проблемам школьников и подростков;
- занятия и тренинги, посвященные обучению подростков навыкам социально – одобряемого поведения;
- тренинги узнавания личностных ресурсов подростков, коллективные тренинги;

Целью программы является формирование у подростков представления о зависимости от употребления электронных сигарет, как о зависимости, которая несет в себе необратимые физические психологические последствия и связана с поведенческими аспектами подростков.

Задачи программы:

1. Получение конкретных знаний о вреде электронных сигарет;
2. Обучение подростков психологическим навыкам для решения подростками своих внутриличностных проблем и конфликтов;

3. Выработка адекватной самооценки и коррекция подростками своего поведения;

4. Развитие личности подростка, его способностей к общению и социальным возможностям.

Ожидаемые результаты:

1. Формирование у подростков представления о вреде употребления электронных сигарет;

2. Формирование у подростков понимания процесса «зависимости» и ее психологических и биологических факторов;

3. Выработка позитивного психологического поведения и рационального отношения к вредным привычкам;

4. Формирование позитивной самооценки и способности к преодолению личных психологических проблем и общения со сверстниками;

5. Формирование способности осуществлять кураторскую и волонтерскую деятельность в рамках социальных мероприятий и социальных акций в обозначенном ключе.

Сроки проведения программы в течении октября - ноября по 1 часу в неделю. Коррекционно – развивающие занятия с элементами группового тренинга. Программа организована как модульная.

В смысловую организацию программы профилактической работы психопрофилактике употребления электронных сигарет в подростковом возрасте включается информация о вреде электронных сигарет, негативном воздействии электронных сигарет на организм школьника и подростка и мифы о «безопасном курении» электронных сигарет.

Во практическую организацию программы включаются комплексные понятия аддикции и зависимого поведения подростков, разрабатываются формы и оформляются средства, связанные с представления мероприятий для подростков по вопросам профилактики от употребления электронных сигарет с психолого – педагогической точки зрения[5].

Программа профилактической работы по психопрофилактике употребления электронных сигарет в подростковом возрасте включает такую новую форму как социально – психологического тренинга. Мы считаем, что она наиболее результативна для подростков, чем информативная, так как она включает в себя интерактивность и возможность обучаться полезным психологическим навыкам, необходимым в данном возрасте.

В подростковом возрасте особенно важны площадки дискуссии и самопредставлений.

Также, в нашей программе, мы делаем акцент на социальное моделирование[30]. В данном случае, это представление сценок плейбек – театра. В сценках данной методики проигрываются эмоции и чувства персонажей, что особенно важно в подростковом возрасте. В сценарий таких сценок мы закладываем ситуации из подростковой жизни, в большей мере происходящих с зависимыми подростками.

Организацию и подготовку такого театра берут на себя сами подростки. Ценно, если включение в такой формат деятельности существенно расширится, так как это очень важно в подростковом возрасте[30].

Мы считаем, что самостоятельность самих подростков, как участников просветительских мероприятий по психопрофилактике употребления электронных сигарет очень важна так как:

- она формирует полезные волонтерские тенденции в подростковой среде;
- она формирует некоторую преемственность здорового примера от старших к младшим;
- она формирует здоровую тенденцию доверия и взаимопомощи для подростков, столкнувшихся с данной зависимостью.

Было бы важным расширением данной программы просвещения до постоянных занятий и мастерских, возможных школьных театральных студий социального моделирования, где подростки могли бы решать собственные проблемы, проигрывая данные ситуации.

Еще одним аспектом включения подростков в профилактику и организацию здорового образа жизни являются социальные акции, которые, по замыслу нашей программы должны проводиться волонтерами данного проекта.

Наша программа содержит психологическую направленность и также учитывает возрастные особенности целевой аудитории программы.

В первую очередь, это проблемы и ресурсы межличностного общения, способы преодоления сложных социальных ситуаций и формирование представления о проблемах и формах зависимого поведения. Для борьбы с зависимым поведением, на наш взгляд, подросткам необходимы простые знания о поведении, самооценки, релаксации и самопрограммировании, чем мы и наполняем тренинговую психологическую часть программы.

Занятия направлены на коррекцию эмоционально-личностной сферы подростков, развитие навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми. Программа призвана способствовать гармонизации отношений подростков с окружающей их средой, их социализации.

На занятиях данной программы подростки получают знания о том, как общаться, поупражняются в применении различных способов поведения, овладеют навыками эффективного общения.

Большое внимание на занятиях уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверке и групповому тестированию.

Тренинг обучение релаксации и саморелаксации, упражнения на собственную стабилизацию и ресурс, обучение волевому отказу от вредных привычек также включено нами в программу профилактической работы со старшими подростками.

Данная программа предназначена для проведения коррекционно-развивающих и профилактических занятий с подростками по психопрофилактике употребления электронных сигарет и может проводиться на школьных классных часах и во внеурочное время.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 14–15 лет.

Программа содержит четыре основных модуля. Каждый модуль является взаимодополняющим по отношению к другому. Данные модули могут быть даны в рамках профилактической работы по отдельности, а могут все вместе – комплексно.

Первый модуль – модуль психологического просвещения. Он содержит два занятия, где в интерактивной игровой форме перед подростками ставится проблема зависимости от употребления электронных сигарет. Основными методами работы со старшими подростками в рамках модуля являются диалоги, дискуссии, методы открытого общения, проектного исследования проблемы зависимости от употребления электронных сигарет.

В ходе занятий данного модуля, с помощью собственных аналитических способностей, подростки должны выработать и представить ведущему способы отказа от вредных привычек.

Второй модуль представлен как модуль психологического тренинга, в процессе которого, подростки узнают о самих себе, своих сильных и слабых качествах, знакомятся с понятиями «зависимости», «психологических проблем», а также способами их преодоления, посредством изучения способов психологической самостабилизации и релаксации. Модуль также содержит два занятия.

Третий модуль – модуль социального моделирования. На нем подростки знакомятся с социальным тренингом «Подводная лодка» и социальным моделированием – театром Михаила Бриля. В ходе занятий данного модуля, подростки импровизируют и моделируют социальные ситуации и способы их преодоления. Модуль содержит два занятия.

Четвертый модуль программы психопрофилактики употребления электронных сигарет в подростковом возрасте содержит техники социального моделирования и социального волонтерства. Развитие такого явления как социальное волонтерство, на наш взгляд, полезно тем фактом, что несет в себе некоторую преемственность от старших к младшим или от более

адаптированных в данной теме подростков – к менее адаптированным в ней . В данном модуле такая деятельность связана с самостоятельным представлением подростками социального моделирования, связанных с социальными проблемами подростков, для зрителей школьного возраста и организации социальной акции «Пожелание вместо сигареты».

Данная акция представляет собой пожелание, свернутое в виде сигареты и подаренное школьнику как аналог электронной сигареты. Это особенно важное занятие как занятие – закрепление всей программы, так и данного модуля, через организацию подростками самостоятельного действия. Тематику занятий модулей можно увидеть в Таблице 1.

Таблица 1.

Тематическое планирование программы психопрофилактики употребления электронных сигарет в подростковом возрасте.

Модуль	Название занятий	Цель занятий
Модуль 1. Модуль посвящен информационной профилактики зависимости от электронных сигарет	1. Анализируй: это вейпинг	Повышение мотивации к здоровому образу жизни
	2. Скажи «нет» вредным привычкам	Профилактика вредных привычек за счет развития силы воли
Модуль 2. Модуль посвящен психологическим техникам работы с преодолением «зависимостей», развитию уверенности подростка в себе	1. Ярмарка достоинств	Закрепление привычки самоанализа и уверенности в себе
	2. Тренинг по снятию психоэмоционально напряжения	Научить подростков способам снятия психоэмоционального напряжения
Модуль 3. Модуль посвящен групповым техникам работы, социализации подростка к группе сверстников	1. Подводная лодка	Оказать помощь подросткам в обозначении ценностей и смысла жизни
	2. Социальное моделирование	Разнообразить для участников программы способы личного и группового взаимодействия.
Модуль 4. Модуль посвящен социальным акциям.	Социальная акция «Пожелание вместо сигареты».	Формирование групповой и социальной ответственности в преодолении зависимости от употребления электронных сигарет

Критериями оценки результативности данной программы могут стать примеры сформированности у подростков, охваченных данной программой, развитые УУД, такие как коммуникативные, регулятивные, личностные, познавательные.

Проявление данных результатов программы указывает на то, что подросток учится не только отношению к полезным привычкам, но и умению взаимодействовать в группе сверстников, осуществлять здоровую коммуникацию.

К познавательным УУД по итогам первого занятия модуля относятся такие умения как умение работать с информацией (через создание интерактивных докладов, исследование проблемы зависимости от употребления электронных сигарет, умение составлять и готовить выступления на тему исследования, умение отстаивать свою точку зрения. В этом смысле, интерактивная работа в рамках психологической профилактики такого явления как зависимость от вредной привычки прорабатывается педагогом – психологом через проектную деятельность, где сам обучающийся становится объектом и предметом исследования.

В первое занятие, посвященное дискуссии о вредной привычке – употреблении вейпа также заложен принцип дискуссии и диалога по тематике исследования, организации выступления на заданную тему.

К личностным умениям умение презентовать себя, умение занимать разные роли от выступающего до руководителя группы, умение подавать полученную информацию через актерское мастерство. Все эти умения определяют возможность подростка относиться к полученной информации к самому себе, собственному самопроявлению в процессе занятия.

К регулятивным УУД на занятии относится развитие воли, преодоление тревожности, умение выступать публично без страха и тревоги, что важно для закалки характера старшего подростка, развития силы воли.

К познавательным УУД в рамках реализации первого занятия относится умение активно слушать другого, умение вести дискуссию, умение подбирать аргументы, не переходя на личности.

В ходе реализации программы, мы делали акцент на данные умения на каждом занятии. Таблицу критериев оценки результативности программы профилактики зависимости от употребления электронных сигарет можно увидеть в Таблице 2.

Таблица 2.

Критерии оценки результативности программы психопрофилактики
употребления электронных сигарет в подростковом возрасте

	Познавательные	Личностные	Регулятивные	Коммуникативные
Модуль 1				
Занятие 1	- умение работать с информацией; - умение составлять и готовить выступления; - умение отстаивать свою точку зрения.	- умение презентовать себя; - умение занимать разные роли от выступающего до руководителя; - умение подавать полученную информацию через актерское мастерство.	- развитие воли; - преодоление тревожности; - умение выступать публично без страха и тревоги.	- умение активно слушать другого; - умение вести дискуссию; - умение подбирать аргументы, не переходя на личности.
Занятие 2	- подбор информации по определенной тематике; - работать с творческой подачей информации; - умение создавать творческие проекты.	- проявление личностной активности; - умение организовывать диалог самостоятельно; - умение обращать на себя внимание.	- умение проявлять отношение к вредным привычкам; - развитие воли; - преодоление психологических барьеров.	- умение дополнять собеседника; - умение относиться к мнению собеседника; - умение обмениваться личным опытом решения трудных жизненных ситуаций.
Модуль 2				

Продолжение Таблицы 2

	Познавательные	Личностные	Регулятивные	Коммуникативные
Занятие 1	- умение находить информацию; - закрепление творческих умений; - развитие навыков критического мышления.	- формирование знаний о своих сильных сторонах; - закрепление навыков самопрезентации; - формирование интереса к самопознанию.	- усиление личностной активности; - развитие интереса к преодолению личностных страхов; - снятие тревожности в общении с другими.	- закрепление навыка активной коммуникации; - расширение спектра коммуникации подростков; - преодоление коммуникативных барьеров.
Занятие 2	- умение работать с инструкциями; - умение следовать четкими указаниям; - умение работать с психологической информацией.	- формирование понятий о релаксации; - формирование навыков саморелаксации; - формирование личностного интереса к процессам релаксации.	- преодоление гнева и усталости; - снятие тревожности; Социально приемлемое выражение агрессии.	- умение оказывать помощь и поддержку другому; - умение обучать сверстника навыкам социальной релаксации; - умение работать в тренинг группе.
Модуль 3				
Занятие 1	- расширение знаний о групповом взаимодействии; - расширение тематических знаний; - анализ группового занятия и его результативности для себя.	- знакомство с разными проявлениями собственного «я»; - проживание активной роли себя в группе; - учёт личных стратегий: их ресурсов и недостатков.	- проявление волевых качеств; - активное выражение своих сильных сторон; - проявление выдержки и такта к другим.	- умение вести коммуникацию со сверстником из заданной роли; - умение договариваться; - умение отстаивать собственное мнение в группе.
Занятие 2	- расширение знаний о плейбек-театре; - усиление аналитических качеств; - развитие критического мышления.	- формирование представлений о ролях человека в социальных отношениях; - формирование представления о собственном «я» - расширение собственного спектра	- закрепление преодоления тревожности в общении и самопредставлении - развитие навыка волевого поведения; - развитие навыка активности в общении.	- умение быть совместным с группой; - умение встраиваться в группу; - развитие навыков невербального общения

	Познавательные	Личностные	Регулятивные	Коммуникативные
Модуль 4				
Занятие 1	- закрепление знаний о проблеме зависимости от употребления электронных сигарет; - умение работать с материалами профилактики зависимости; - умение проводить профилактические мероприятия для школьников.	- закрепление самопредставления - проба лидерской роли; - развитие личностной активности.	- закрепление навыка волевого поведения; - развитие уверенности в себе; - усиление навыков самоорганизации.	- умение быть наставником; - развитие интереса к социальной и волонтерской деятельности; - активная роль в пропаганде здорового образа жизни.

2.2. Реализация программы психопрофилактики употребления электронных сигарет

При реализации программы психопрофилактики употребления электронных сигарет мы опирались на программу занятий С.С. Канавиной.

Программа проводилась в МБОУ «XXX» Назаровского района. Ее участниками стали обучающиеся 7 и 8 классов. Занятия программы по психопрофилактики употребления электронных сигарет проводились по указанному графику, согласованному с администрацией школы на классных часах.

Всего программой профилактики были охвачены 60 обучающихся. Перед началом проведения программы, нами были исследованы категории обучающихся. 3 из них находились на учете в СОП. Остальные подростки не имели ярко выраженных трудностей.

Программа проводилась нами по специально организованным учебным модулям.

Занятия программы состояли из вступления, основной части и заключения. Во вступлении ведущий сообщал тему занятия, задавая подросткам вопросы по обсуждаемой теме.

Основная часть занятия содержала обсуждение и проигрывание ситуаций по предложенной теме, а заключительная часть была направлена на анализ, самопроверку и рефлексия.

Перед началом работы (на первом занятии) принимались правила (групповые нормы) поведения на занятиях.

Перед началом занятий, на этапе констатирующего эксперимента нами была проведена диагностика знания подростков о зависимости от употребления электронных сигарет. Данная диагностика проводилась нами в письменном виде, на распечатанных материалах.

Для этой цели нами была выбрана анкета о знании подростками о вреде употребления электронных сигарет. Данная диагностика проводилась нами в письменном виде, на распечатанных материалах (Приложение А).

Данная анкета давала существенное представление об отношении подростков к данной проблеме, знании или не знании о вреде электронных сигарет, отношении подростков к возможному употреблению электронных сигарет. Анкета представляет собой вопросы с выбором вариантов ответа. Она предполагает в себе знания о вреде употребления электронных сигарет, о возможной зависимости от употребления электронных сигарет.

Результаты диагностики представлены на рисунке 1.

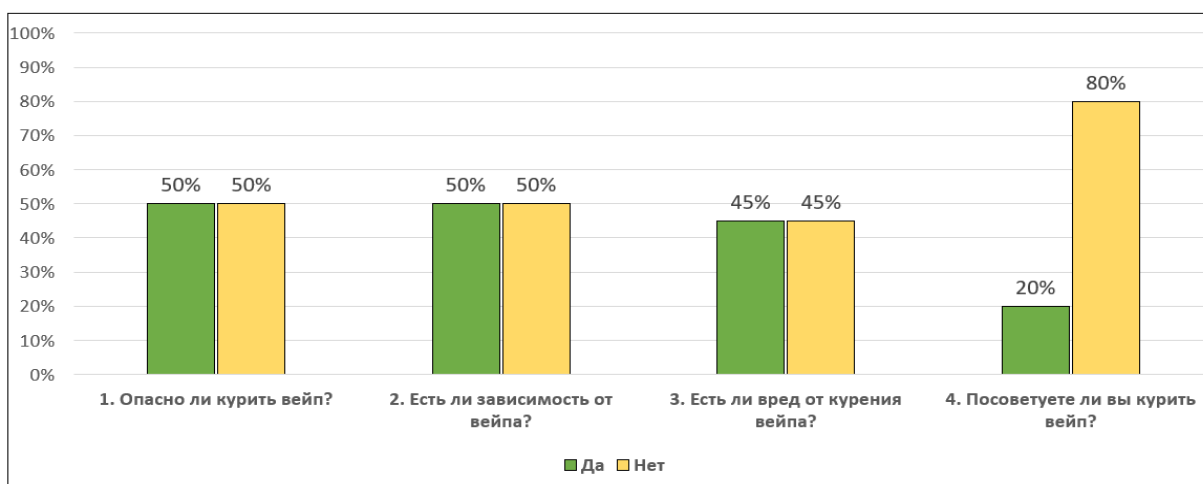


Рисунок 1. Гистограмма по результатам исследования по анонимной анкете «Знание подростков об опасности электронных сигарет на констатирующем этапе»

Таким образом, в ходе первого анкетирования, нами было выявлено, что половина опрошенных подростков ничего не знает об опасности курения электронных сигарет и зависимости от них.

Половина опрошенных также не знает о вреде и зависимости от электронных сигарет.

20% из 100% опрошенных могли бы посоветовать электронные сигареты своим друзьям.

Таким образом, мы делаем вывод о том, что старшие подростки слабо осведомлены об опасности употребления электронных сигарет, возможном проявлении зависимости от них.

Также перед реализацией нашей программы мы провели с подростками тест самооценки Р. В. Овчаровой (Приложение Б).

Нами предполагалось, что подростки имеющие слабые знания о вреде употребления электронных сигарет могут обладать низкой самооценкой.

При анализе результатов теста самооценки Р. В. Овчаровой, нами было выяснено, что только 15% подростков обладают высокой самооценкой, 50% - средней и 35% подростков обладают низкой самооценкой.

Результаты исследования представлены на Рисунке 2.

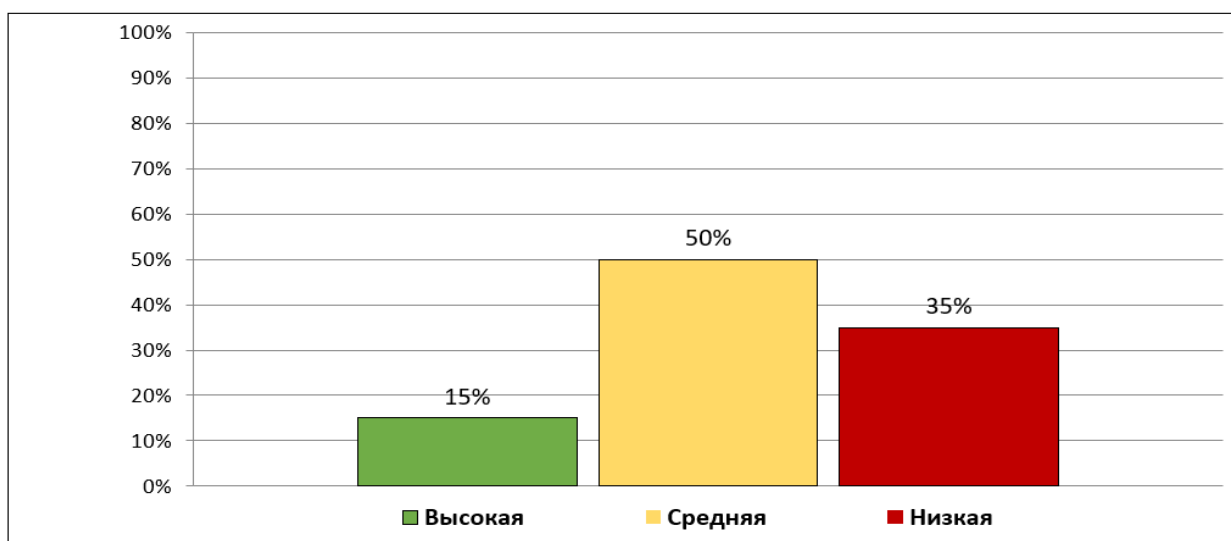


Рисунок 2. Результаты исследования самооценки подростков по Р.В. Овчаровой на констатирующем этапе.

Нами также было проведено тестирование РТС (Решение трудных ситуаций) в адаптации О. В. Михайловой (Приложение В). Данные этого теста помогают понять, какие способы решения проблемных ситуаций выбирались подростками для решения трудных жизненных ситуаций.

Результаты теста оценивались по шкалам, Уход, Наркотизация, Сравнение своих проблем с проблемами других, Механизмы снижения психического напряжения, Вербальная агрессия, Агрессия к людям, Агрессия к предметам, Агрессия к себе, Интранзитивное отношение к ситуации, Компенсация, Возрастание усилий к достижению цели.

Проанализировал результаты подростков, мы получили следующие результаты: Уход (15% опрошенных), Наркотизация (0% опрошенных), Сравнение своих проблем с проблемами других (24% опрошенных), Механизмы снижения психического напряжения (25% опрошенных), Вербальная агрессия (5% опрошенных), Агрессия к людям (7% опрошенных), Агрессия к предметам (8% опрошенных), Агрессия к себе (10% опрошенных), Интранзитивное отношение к ситуации, (0% опрошенных) Компенсация (5% опрошенных), Возрастание усилий к достижению цели (1%).

Результаты диагностики по методике РТС на констатирующем этапе исследования представлены на Рисунке 3.

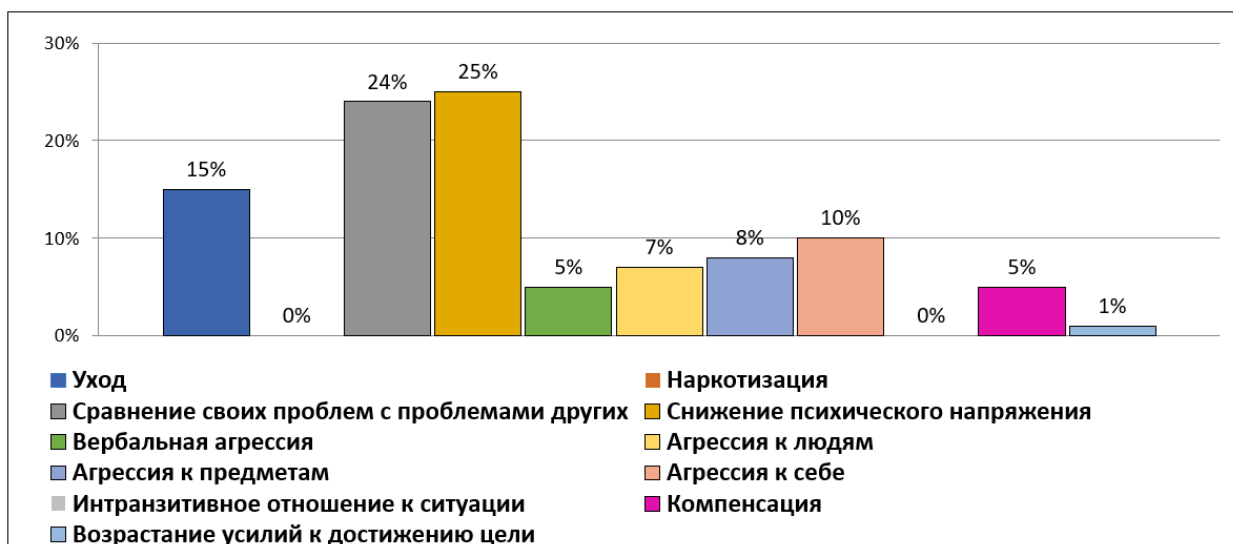


Рисунок 3. Результаты диагностики решение трудных ситуаций на констатирующем этапе.

Таким образом, проценты «ухода из трудной ситуации», «сравнения своих проблем с другими» и «механизмы снижения психического напряжения» являются лидирующими в данной группе.

Таким образом, низкое знание о вреде электронных сигарет, низкая и средняя самооценка подростков, выбранные стратегии «ухода», «механизмы снижения напряжения», «сравнения своих проблем с другими» послужили мотивацией к организации нами программы психопрофилактики, охватывающего не только информационную, но и личностную и социальную проблематику подростков от употребления электронных сигарет.

С октября 2023 года в МБОУ «ХХХ» Назаровского района с опрошенными подростками, нами была проведена программа профилактики.

Занятия по программе проводились в классном помещении, мебель расставляется в соответствии с видами занятий: либо по кругу, либо за обычным образом расположенными столами, либо в свободном пространстве без мебели.

Первые занятия были построены таким образом, чтобы подростки могли открыть друг в друге что-то новое. Открывало программу профилактики занятие «Анализируй, это – вейп!»

На нем подростки узнали о вреде электронных сигарет и выстроили дискуссию – диалог об этом. На следующих занятиях подростки активно узнавали новое о самих себе, проходили тренинг уверенного поведения и нахождения внутренних ресурсов, открывая собственные новые «я» вместо вредных привычек.

В начале каждого занятия-тренинга проводились упражнения на разогрев группы. Разминочные упражнения помогали ввести участников группы в тренинговую атмосферу, а также способность взаимопринятию и взаимопониманию членов группы.

В процессе проведения тренинговых занятий проводятся наблюдения, индивидуальные беседы, которые позволяют проследить ход коррекционной работы, изменения в поведении подростков, в их эмоциональном состоянии, личностные и межличностные изменения.

Особенно важным и волнительным для подростков стала тематика социального моделирования четвертого программного модуля. Подростки с азартом и искренностью проигрывали сценки социального театра, предлагая интересные решения: «а что, если ей на время перестать об этом думать», «может быть нужно заняться творчеством», «ей, наверное, важно обратить внимание на других людей», «ей важно поменять себя», свой стиль и имидж. Было очень ценно, что подростки сами находили и проигрывали решения проблем, наводя дисциплину и пользуясь правилом поднятой руки. Стало понятно, что это тема очень волнительна и ресурсная для них.

Организации социальной акции «Пожелание вместо сигареты» также прошла очень успешно. В ходе ее прохождения, 20 добровольцев разносили по классам сделанные ребятами – участниками программы пожелания.

По окончании программы нами было проведено анкетирование подростков о полученных ими УУД в течении проведения программы профилактики зависимости от употребления электронных сигарет.

Анкета содержала вопросы по модулям.

Модуль 1:

1. Назови самую смешную антирекламу зависимости от электронных сигарет, сделанную в группе;
2. Придумай персонажа, которому выгодна реклама электронных сигарет и того, которому она не выгодна;
3. В трех предложениях опиши вред курения электронных сигарет;
4. Придумай небольшой антилозунг курения электронных сигарет;
5. Напиши свое мнение.

Модуль 2:

1. Окончи фразу «Я верю в себя, потому что...»

2. Какие «волшебные средства» для решения всех -все проблем, ты бы подарил друзьям?

3. Можно ли быть «мудрым» вежливо и тактично относясь к другому?

4. Назови три способа самоподдержки в трудных жизненных ситуациях?

5. Что такое «невербальное общение»?

6. Назови три способа как можно справляться с агрессией?

Модуль 3:

1. Понравилась ли тебе игра «Подводная лодка»?

2. В чем ее смысл?

3. Как проявляется для тебя «поддержка другого»?

4. Можно ли договориться без слов?

5. Понравились ли тебе сценки театра Плейбек?

6. Какие роли ты занимал?

Модуль 4 - вопросы – завершение;

1. Какие бы тебе еще хотелось попробовать роли в социальном моделировании?

2. Был ли ты «кондатором» (ведущим)?

3. Был ли ты волонтером?

4. Успешен ли для тебя опыт волонтерства в социальной акции;

5. Что бы ты хотел поменять/ добавить в программу?

6. Напиши свой развернутый отзыв о программе?

При анализе результативности программы, нами были изучены материалы ответов подростков. Всем им очень понравилась программа, особенно работа с программой «Социального моделирования».

На этапе контрольного исследования по завершении нашей программы, нами была повторно проведена анкета о знании подростками о вреде употребления электронных сигарет. Данная диагностика проводилась нами в письменном виде, на распечатанных материалах.

Данная анкета давала существенное представление об отношении подростков к данной проблеме, знании или не знании о вреде электронных

сигарет, отношении подростков к возможному употреблению электронных сигарет. Анкета представляет собой вопросы с выбором вариантов ответа. Она предполагает в себе знания о вреде употребления электронных сигарет, о возможной зависимости от употребления электронных сигарет.

Результаты диагностики на контрольном этапе исследования представлены на Рисунке 4.

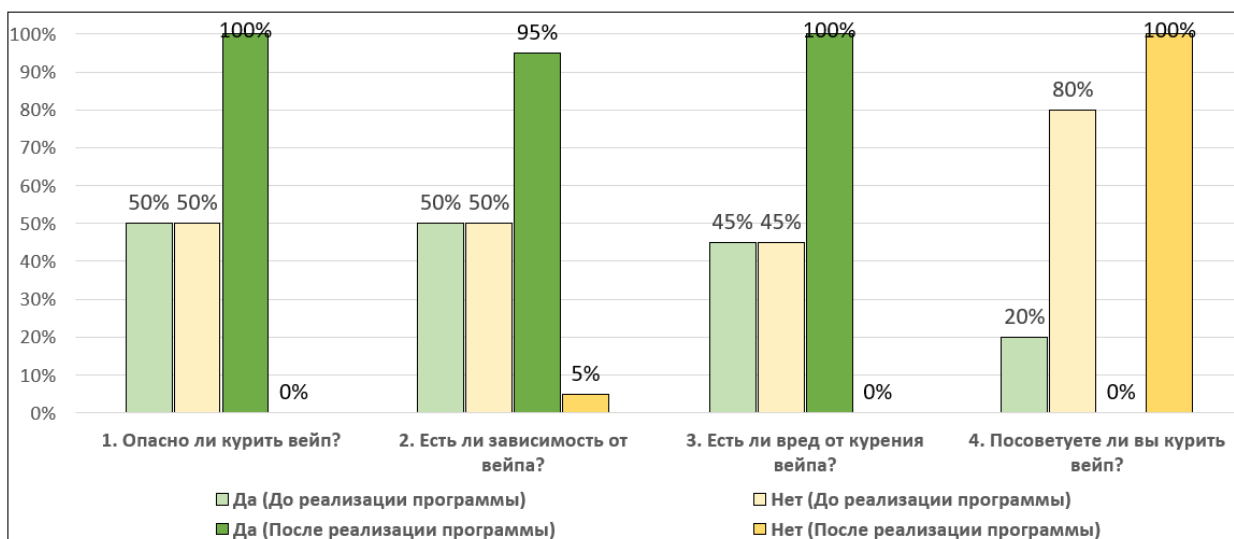


Рисунок 4. Результаты исследования по анонимной анкете «Знание подростков об опасности электронных сигарет» на контрольном этапе».

Таким образом, в ходе контрольного эксперимента, что все опрошенные имеют представление об опасности курения электронных сигарет, зависимости от них, вреде употребления электронных сигарет.

100% из 100% опрошенных не могли бы посоветовать электронные сигареты своим друзьям.

Также на этапе контрольного эксперимента, мы провели с подростками тест самооценки Р. В. Овчаровой.

При анализе его результатов, нами было выяснено, что 32% подростков обладают высокой самооценкой, 68% подростков обладают средней самооценкой. В ходе повторного исследования самооценки, низкого уровня самооценки выявлено не было. Средний уровень самооценки был повышен.

Полученные результаты представлены на Рисунке 5.

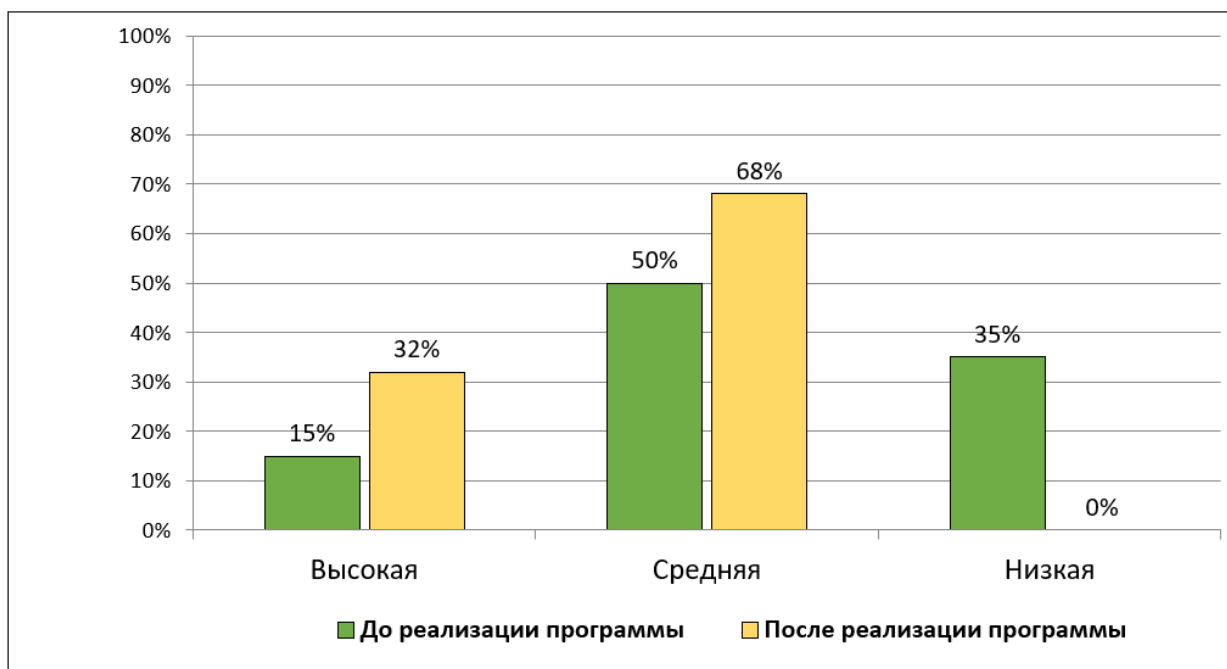


Рисунок 5. «Результаты исследования самооценки подростков по Р. В. Овчаровой на контрольном этапе».

При повторном исследовании подростков по методике РТС (Решение трудных ситуаций) на контрольном этапе исследования, нами было выявлено, процентное изменение результатов стратегий решения проблем. Проанализировав результаты подростков, мы получили следующие результаты: Уход (5% опрошенных), Наркотизация (0% опрошенных), Сравнение своих проблем с проблемами других (14% опрошенных), Механизмы снижения психического напряжения (25% опрошенных), Вербальная агрессия (% опрошенных) , Агрессия к людям(0% опрошенных) , Агрессия к предметам(0% опрошенных) , Агрессия к себе(5% опрошенных) , Интранзитивное отношение к ситуации, (0% опрошенных) Компенсация(22% опрошенных) , Возрастание усилий к достижению цели(41%).

Таким образом, нами было выявлено, что существенно сократились такие стратегий решения проблем как «Уход», «Сравнение своих проблем с проблемами других», «Механизмы снижения психического напряжения», «Вербальная агрессия», «Агрессия к людям», «Агрессия к предметам», «Агрессия к себе», возросли такие способы решения проблем как «Компенсация», «Возрастание усилий к достижению цели».

Результаты исследования по тесту РТС (Решение трудных ситуаций) на контрольном этапе исследования можно увидеть на Рисунке 6.

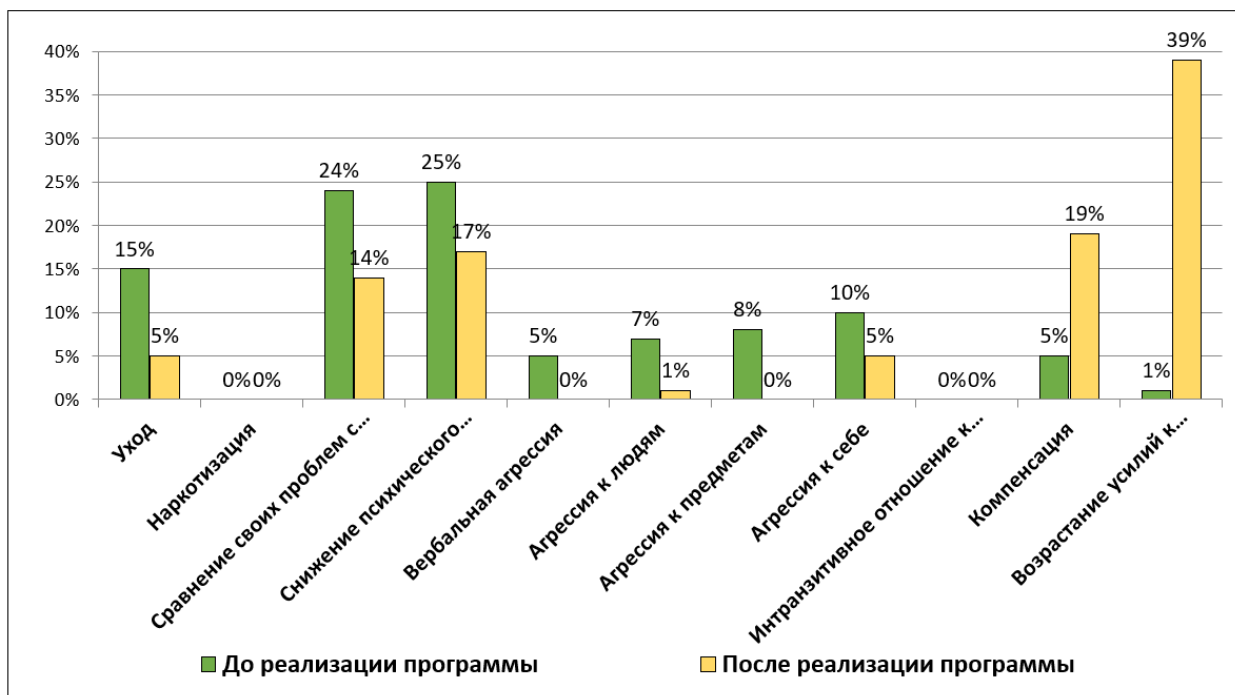


Рисунок 6. Результаты исследования по тесту РТС (Решение трудных ситуаций) на контрольном этапе.

Таким образом, на основании анализа результатов нашего исследования, нам стало понятно, что данная программа актуальна и полезна при проведении профилактической работы со старшими подростками, так как она:

- несет в себе интересные информационные аспекты;
- способствует развитию знаний подростков о себе;
- развивает творческий и индивидуальный подход к заданиям;
- обучает подростков особенностям уверенного поведения;
- помогает подростку установить социальные контакты со сверстниками;
- интересна и значима для подростков;
- соответствует проявлению учебных компетенций в рамках ее реализации.

Мы считаем, что данная программа помогает педагогу – психологу вести профилактическую работу со старшими подростками, учитывая особенности

подросткового возраста и психологические способы преодоления зависимости от электронных сигарет у старших подростков.

В ходе проведения программы профилактики зависимости от употребления подростками электронных сигарет в группе старших подростков на этапе контрольного эксперимента, была выявлена положительная динамика таких компонентов как знание подростками об опасности употребления электронных сигарет, повышение самооценки и усиление положительных стратегий решений трудных ситуаций.

Выводы по Главе 2

В рамках работы по организации здорового образа жизни и психопрофилактики употребления электронных сигарет в подростковом возрасте роль психолога – педагогической разработки и реализации программы психопрофилактики существенно возрастает.

Наличие программы профилактической работы в деятельности педагога – психолога позволит существенно упростить график и порядок необходимых мероприятий, усилить охват разных классов.

Мы считаем, что в основу программы профилактики подростков от электронных сигарет должен быть заложен аспект понятия психологической зависимости подростков от употребления электронных сигарет, что может быть связано с психологическими комплексами и проблемами подростка.

Целью программы психопрофилактики употребления электронных сигарет в подростковом возрасте, является формирование у подростков представления о зависимости от употребления электронных сигарет, как о зависимости, которая несет в себе необратимые физические психологические последствия и связана с поведенческими аспектами подростков.

Задачи программы:

1. Получение конкретных знаний о вреде употребления электронных сигарет;
2. Обучение подростков психологическим навыкам для решения подростками своих внутриличностных проблем и конфликтов;
3. Выработка адекватной самооценки и коррекция подростками своего поведения;
4. Развитие личности подростка, его способностей к общению и социальным возможностям.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании особой необходимости разработки программы профилактики от употребления электронных сигарет, нами была разработана и реализована программа профилактической работы по психопрофилактике употребления электронных сигарет в подростковом возрасте.

Для ее разработки и реализации, нами были изучены социально – психологическая характеристика подросткового возраста, сущностная характеристика понятия «профилактика зависимости подростков от употребления электронных сигарет, обозначены цель и задачи данной программы.

В результате реализации программы нами были разработаны четыре интерактивных модуля, программы, которые были представлены как:

- модуль психологического просвещения, на котором в интерактивной игровой форме перед подростками ставится проблема зависимости от употребления электронных сигарет;

- модуль психологического тренинга, на котором подростки узнают о самих себе, своих сильных и слабых качествах;

- модуль социального моделирования, на котором подростки импровизируют и моделируют социальные ситуации и способы их преодоления;

- модуль социального моделирования и социального волонтерства несет в себе преемственность от старших к младшим или от более адаптированных в данной теме подростков – к менее адаптированным в ней.

По результатам данной программы, у подростков повысилось знание об опасности употребления электронных сигарет, что показывают результаты первичного и вторичного анкетирования, повысились социальные навыки общения и преодоления трудных жизненных ситуаций, повысились самооценка и самоотношения, что делает данную программу эффективной и результативной при работе с данной тематикой.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеева Е.Е. Психологические проблемы детей школьного возраста. М.: Юрайт, 2020. 196 с.
2. Брюн Е.А., Цветков А.В. Практическая психология зависимости. М.: Наука, 2014. 342с.
3. Волкова О.В. Уровень развития воли подростка как условие, определяющее степень выраженности выученной беспомощности взрослого
URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/uroven-razvitiya-voli-podrostka-kak-uslovie-opredelyayuschee-stepen-vyrazhennosti-vyuchennoy-bespomoschnosti-vzroslogo>
(дата обращения: 06.12.2023)
4. Выготский Л.С. Собрание сочинений: т. 4. Детская психология. Проблема возраста. М.: Педагогика, 1984. С. 244—256.
5. Галяутдинова С.И., Е.В. Ахмадеева К проблеме понимания аддикции и зависимости отечественными и зарубежными исследователями
URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-ponimaniya-addiktsii-i-zavisimosti-otchestvennymi-i-zarubezhnymi-issledovatelyami> (дата обращения: 09.11.2023)
6. Голубева Ю.А. Тренинги с подростками. М.: Учитель, 2019. 216 с.
7. Гончарова В.Ю. Психологические особенности поколения Z, Московский педагогический государственный университет. Том 3. № 12 (39) 2019.
8. Дереча В.А. Психология зависимостей. М.: Юрайт, 2023. 217 с.
9. Журавская Е.О. Вейпинг – безопасная альтернатива курения или удар по организму? // Молодой ученый. 2019. №5 (243) с 52 – 53.
10. Кашкуш А. Специфика формирования самооценки // Мир науки, культуры, образования. ВН. 2018. №2 (69) с 70 – 72.
11. Канавина С.С. Методические рекомендации для специалистов и волонтеров по профилактике вейпинга. 2021. 311 с.

12. Кипнис М. Актерский тренинг: более 100 игр, упражнений и этюдов, которые помогут вам стать первоклассным актером. М.: АСТ. 2008. 249 с.
13. Кругляк. Л. Свобода от зависимости. М.: ИГ Весь, 2022. 896 с.
14. Кутбиддинова Р.А. Психология зависимости: учебно-методическое пособие. СахГУ, 2017. 128 с
15. Леванова Е.А. Игра в тренинге. М.: АСТ. 2011. 202 с.
16. Легостаева Н.И. Демонстративно-потребляющая молодежь //Россия: тенденции и перспективы развития. Ежегодник № 11. ч 3. 2016. 583с.
17. Личко А.Е. «Психопатии и акцентуации характера у подростков» URL: <https://ncpz.ru/lib/1/book/55/chapter/9> (дата обращения: 03.01.2024)
18. Мандель Б.Р. Психология зависимостей (аддиктология). М.: Прайм – Еврознак 2019. 320 с.
19. Менщикова А.Н. Специфика социальной работы с трудными подростками // Молодой ученый. 2021. № 24 (366). С. 338-340. URL: <https://moluch.ru/archive/366/82345/> (дата обращения: 09.04.2024).
20. Методические рекомендации по проведению областной недели по профилактике употребления табачных изделий «Мы за чистые лёгкие!». И.: ЦПРК, 2019. 28 с.
21. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие. СПб.: Речь, 2017. 246 с.
22. Михайлина М.Ю., Павлова М.А. Психологическая помощь подростку. Профилактика, технологии. ФГОС.: Учитель. 2019.300 с.
23. Мухина В.С. Развитие психики URL: <https://infopedia.su/10xd30c.html> (дата обращения: 14.11.2023)
24. Набойченко Е.С. Методы профилактического консультирования подростков в целях снижения рисков для здоровья: учебное пособие для вузов // СПб.: Лань, 2021. 52 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/179019> (Дата обращения: 17.11.2023).

25. Обухова Ю.В. Практическая психология личности: драматические и игровые техники в работе психолога. Ростов н/Д., Т.: Издательство Южного федерального университета, 2018. - 125 с.
26. Ожогов С.И. Толковый словарь русского языка URL: <https://slovarozhegova.ru/> (Дата обращения: 15.10.2023)
27. Панкина А. Откуда появляются и как лечатся зависимости у подростков: рассказывает практикующий психолог. М.: Фантом, 2021. 320 с.
28. Психология подростка: самое полное руководство для психологов, педагогов и родителей // Сергиенко Е.А. и др.: под общ. ред. А. А. Реана. СПб.: Прайм-Еврознак. 2020. 504 с.
29. Реан А.А., Психология человека от рождения до смерти. URL: <https://metodich.ru/kollektiv-avtorov-psihologiya-cheloveka-ot-rojdeniya-do-smerti/index37.html> (дата обращения: 22.01.2024)
30. Салас Д. Играем реальную жизнь в Плейбек-театре [пер. с англ. М. Ю. Кривченко]. М.: Когито-Центр. 2009.157с.
31. Старшенбаум Г. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей. М.: Когито-Центр, 2016. 366 с.
32. Сизикова Е.В. «Коммуникативные тренинги для подростков». Татарск 2018. 325 с.
33. Струк Л.А. Исследование самооценки подростков // Молодой ученый. 2022 - №22 (417) с 655 – 659.
34. Фельдштейн Д.И. Глубинные изменения современного детства и обусловленная ими актуализация психолого-педагогических проблем развития образования. М.: Изд-во МПСУ, 2011. 10 с.
35. Эриксон Э.Г. Детство и общество // пер. с англ. и науч. ред. А.А. Алексеева. 2-е изд., перераб. и доп. СПб.: Летний сад, 2020 – 415 с.
36. Эльконин. Д.Б. Некоторые аспекты психического развития в подростковом возрасте: хрестоматия // сост. Ю.И. Фролов. М.: Российское педагогическое агентство. 2020. С. 313-320.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Анкета «Знаете ли вы об опасности курения вейп?»

1. Укажи свой полный возраст;

2. Знаешь ли ты об опасности курения электронных сигарет?

Да. Нет. Не знаю.

2. Может ли быть зависимость от электронных сигарет?

Да. Нет. Не знаю.

3. Наносит ли вред курение электронных сигарет?

Да. Нет. Не знаю.

4. Посоветуете ли Вы курение электронных сигарет еще кому – либо?

Да. Нет. Не знаю.

Тест на определение самооценки у подростков по методике

Р.В. Овчаровой.

Инструкция:

Чтобы определить уровень самооценки, школьнику предлагается ответить на 16 вопросов.

В каждом из них возможно 3 варианта: «да», «нет» или «трудно сказать». Последний следует выбирать только в крайних случаях. За каждый положительный ответ испытуемому присуждается 2 балла, а за ответ «трудно сказать» - 1 балл.

В случае отрицания любого из утверждений ребенок не получает за него ни одного балла. Вопросы теста на самооценку для подростков Р.В. Овчаровой выглядят следующим образом:

1. Мне нравится создавать фантастические проекты.
2. Могу представить себе то, чего не бывает на свете.
3. Буду участвовать в том деле, которое для меня ново.
4. Быстро нахожу решения в трудных ситуациях.
5. В основном стараюсь обо всем иметь свое мнение.
6. Мне нравится находить причины своих неудач.
7. Стараюсь дать оценку поступкам и событиям на основе своих убеждений.
8. Могу обосновать: почему мне что-то нравится или не нравится.
9. Мне нетрудно в любой задаче выделить главное и второстепенное.
10. Убедительно могу доказать правоту.
11. Умею сложную задачу разделить на несколько простых.
12. У меня часто рождаются интересные идеи.
13. Мне интереснее работать творчески, чем по-другому.
14. Стремлюсь всегда найти дело, в котором могу проявить творчество.
15. Мне нравится организовывать своих товарищей на интересные дела.
16. Для меня важно, как оценивают мой труд окружающие.

Итоговая сумма полученных баллов поможет определить результат:

- 24-32 балла – высокий уровень самооценки;
- 12-24 балла – средний;
- 0-12 баллов – низкий.

Тест РТС (Решение трудных ситуаций)

Модифицированный вариант опросника

«Решение трудных ситуаций» (РТС)

Инструкция

Вам следует внимательно прочитать вопрос и выбрать нужный из предложенных вариантов ответ:

«никогда», «редко», «иногда», «часто», «почти всегда».

Текст

1. Если у меня что-то не получается, я в раздражении бросаю все и ухожу, а позже, когда успокаиваюсь, заканчиваю дело.
2. Когда возникают проблемы, я закуриваю, чтобы успокоиться.
3. В трудных ситуациях я ищу человека, которому можно пожаловаться и встретить сочувствие.
4. Если у меня не получилось какое -либо дело, я перестаю о нем думать и быстро забываю.
5. Иногда я в раздражении поступаю так, что потом сам не могу понять, почему я это сделал.
6. Были случаи, когда я был настолько зол, что хватал первую попавшуюся вещь и ломал ее (рвал, разбивал и т. п.).
7. Если кто-то мешает мне добиться успеха, я стараюсь отплатить ему тем же.
8. В случае неудачи я никогда не обращаю свой гнев и отчаяние против самого себя.
9. Когда я разозлюсь, я прибегаю к «сильным» выражениям.
10. При неудачах я вознаграждаю себя тем, что начинаю делать нечто такое, что мне лучше удастся.
11. Если у меня что-то не получается, я затрачиваю большие усилия и терпение, чтобы все же добиться своей цели.
12. Проблемы надолго выбивают меня из колеи так, что я не способен ничем заниматься, все валится из рук.

13. Перед важным для меня событием я принимаю какое -нибудь лекарство, чтобы успокоиться.
14. Я никому не рассказываю о своих проблемах, а стараюсь уединиться, чтобы обдумать их в одиночестве.
15. В случае неудачи я думаю, что виновато только стечение обстоятельств, и в другой раз мне повезет больше.
16. При неудачах я виню себя за то, что не сделал все, что мог, для достижения цели.
17. При неудаче я способен сорвать свой гнев на том, кто подвернется под «горячую руку».
18. Если у меня что-то не получается, в гневе я могу сломать уже сделанное.
19. Когда кто-то причиняет мне боль или неприятности, я думаю, что вполне заслужил такое.
20. Если кто-то меня раздражает, я готов сказать ему все, что думаю о нем.
21. При неудаче я мысленно возвращаюсь к проблеме, пытаюсь найти ее правильное решение, хотя исправить уже ничего нельзя.
22. Когда объективные обстоятельства против меня, я не иду напролом, пытаюсь добиться своей цели.
23. При неприятностях я думаю, как отплатить своим обидчикам, но реально ничего не предпринимаю.
24. При неудачах я рассчитываю на помощь и поддержку окружающих меня людей.
25. Выпив немного, я легче воспринимаю свои проблемы.
26. Я не могу отвлечься от своих неприятностей, подолгу переживая случившееся.
27. В моих неудачах или неприятностях моя вина очень незначительна.
28. Чтобы добиться успеха или защитить свои права, я готов применить физическую силу.
29. Я понимаю людей, которые в гневе могут бить посуду, ломать вещи.
30. В наказание за неудачи я заставляю себя делать что -нибудь особенно

мне неприятное.

31. В споре или при неприятностях я говорю с окружающими на повышенных тонах.

32. Успех в другой области не может мне возместить горечь пережитой неудачи.

33. При неудаче я ищу, в чем состоит моя ошибка, и начинаю все заново, стараясь ее не повторять.

34. Когда у меня что-то не получается, я это забрасываю и больше к этому не возвращаюсь.

35. Выпивка помогает мне поднять настроение и забыть о проблемах.

36. При неприятностях я успокаиваю себя тем, что у других дела обстоят еще хуже.

37. Виновник моих проблем чаще всего я сам.

38. В трудные ситуации я попадаю по вине других людей.

39. Я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу или хлопаю дверью.

40. Были случаи, когда я сознательно причинял себе боль в наказание за то, что я такой неудачник.

41. Даже в ходе бурного спора я не прибегаю к личным выпадам или оскорбительным замечаниям.

42. При неприятностях я стараюсь заняться каким-то интересным для меня делом, чтобы отвлечься.

43. Когда все против меня, я еще более настойчиво стремлюсь достичь своей цели и доказать, что я прав.

44. При неприятностях я ищу утешения в каком-то привычном занятии или прогулке.

45. Даже при крупных неудачах я не впадаю в отчаянье, теряя ко всему интерес.

46. Я порой раздражаюсь настолько, что срываю гнев на неодушевленных предметах.

47. Когда у меня что-то не получается, я обращаюсь за советом к друзьям

или более сведущим людям.

48. При неприятностях или неудачах я успокаиваю себя тем, что это дело временное и завтра все изменится.

49. Мне кажется, что большинство моих неудач произошли от неумения, незнания или лени.

50. Даже при сильном гневе я не способен подраться или ударить обидчика.

51. Я могу понять людей, которые принимают «веселящие» средства, чтобы забыть свои трудности и тревоги.

52. При крупных неприятностях я думаю, что такой неудачник, как я, не имеет права жить.

53. Если у меня что-то не получается, и кто-нибудь лезет не в свое дело, я могу нагрубить ему.

54. Когда у меня что-то не получается, я стараюсь взять более легкое задание, чтобы добиться успеха.

55. Я стремлюсь довести дело до конца, не обращая внимания на препятствия или прежние неудачи.

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитывается сумма баллов по пятибалльной системе: «никогда»–1балл, «редко»–2 балла, «иногда»–3 балла, «часто»–4 балла, «почти всегда»–5 баллов.

Уход –1, 12, 23, 34, 45.

Наркотизация –2, 13, 25, 35, 51.

Сравнение своих проблем с проблемами других –3, 14, 24, 36, 47.

Механизмы снижения психического напряжения –4, 15, 26, 44, 48.

Вербальная агрессия –9, 20, 31, 41, 53.

Агрессия к людям –7, 17, 28, 38, 50.

Агрессия к предметам –6, 18, 29, 39, 46.

Агрессия к себе –8, 19, 30, 40, 52.

Интранзитивное отношение к ситуации –5, 16, 27, 37, 49. Компенсация –10, 21, 32, 42, 54./ Возрастание усилий к достижению цели – 11, 22, 33, 43, 55.

Сценарии занятий программы профилактики зависимости подростков от употребления электронных сигарет

МОДУЛЬ 1.

Представлен активной работой с понятием «вейпинг», «парение»

1 Занятие-практикум «анализируй это: вейпинг»

(Занятие на основе методические рекомендации для специалистов и волонтеров по профилактике вейпинга С. С. Канавина)

Цель занятия: повышение мотивации на отказ от парения.

Задачи занятия:

1. Дать представление об опасности вейпинга для молодежи.
2. Показать, как много заболеваний может возникнуть из-за парения.
3. Обдумать принципы безопасного поведения и составить из них список вместе с группой.
4. Включить аудиторию в совместную деятельность через игру.

Технические средства: экран, проектор, классная доска, дополнительные предметы, подобранные в зависимости от выбранных техник (6 разноцветных шляп, фломастеры, карандаши, бумага, ватман), свободное пространство.

Ход занятия 1. Вступительное слово специалиста.

Продолжительность – 3-5 минут. Задача – вызвать интерес к предстоящему занятию.

Сегодня нам предстоит совместно обсудить проблему вейпинга, подумать над тем, чем обусловлена мода на парение, лучше или хуже она моды на курение и лечением табаком прошлых лет. Многие уверены, что отказ от обычных сигарет в пользу электронных устройств благотворно влияет на здоровье. Некоторые учащиеся выбирают вейпы, чтобы не выдать свою вредную привычку родственникам. Кто-то просто захотел приобщиться к вейп-тусовке. Но, так или иначе – это следование новой моды. В чем же ее секрет – давайте разберемся.

2. Мозговой штурм. Продолжительность – 15 минут.

Задача – активизировать мышление учащихся и нацелить его на основную проблему занятия. Мозговой штурм – метод для усиления мыслительной деятельности участников и быстрого нахождения эффективного решения проблемы. Его суть заключается в том, что все делится предложениями по теме (даже самыми фантастическими и бредовыми), из которых выбираются наиболее удачные. Три этапа всестороннего анализа:

1) Постановка проблемы – вместе с учащимися следует сформулировать основную проблему, на решение которой будут направлены мыслительные усилия. Примеры: «Отказ: в чем основная сложность», «Клуб вейперов», «Вейп: возраст имеет значение», «Мир без парения: какой он?». Рекомендуются ориентироваться на пожелания участников для более продуктивной работы.

2) Генерация идей – главный этап, во время которого высказывается все, что приходит в голову. Ведущему необходимо подбадривать участников, предлагая собственные идеи или развивая чужие. Во время генерации идей, предложений или рекомендаций важно помнить: – количество предлагаемых идей ничем не ограничивается; чем больше – тем лучше; – вводится полный запрет на критику (все идеи хороши по умолчанию); – одобрение фантастических и юмористических вариантов (юмор и фантазирование помогут раскрепоститься и выйти за рамки привычного мышления, что существенно увеличит число рациональных предложений); – комбинация (все идеи можно соединять друг с другом, развивать и подстраивать под другие; это поможет выйти на более глубокий уровень обсуждения). По мере высказывания предложения участников необходимо фиксировать на доске в виде кратких тезисов.

3) Отбор лучших идей – по завершению дискуссий необходимо выбрать самые рациональные предложения и обосновать их: будут ли они работать? подействовали бы они на аудиторию и если «да», то при каких условиях? 3. Интерактив. Продолжительность – 15-30 минут. Задача – вовлечь учащихся в проблему на уровне личной заинтересованности. Данный этап является

интерактивным не только в плане выбора инструментария, но и в своей обязательности. Все нижеприведенные техники требуют времени: от 15 минут.

Ролевая игра «Рекламная презентация»

Цель игры – высмеять рекламные стереотипы, в частности, рекламы вейпов. Инструкция: всех участников необходимо поделить на группы по 4-5 человек и предложить каждой из них представить свою антирекламу вейпов.

В ходе составления антирекламы разрешено использовать все доступные материалы (как личные вещи, так и подготовленные ведущим – например, бумага, карандаши, ручки, фломастеры, возможно, журнальные 20 и газетные вырезки, тематические картинки) и не ограничивать полет фантазии. Антирекламу можно сделать серьезной, абсурдной, юмористической – любой, работать над которой участникам будет приятно. На презентацию каждой антирекламы необходимо дать около 2-х минут. Аудитория может оценивать чужие проекты, но без жесткой критики – все-таки основная цель задания сконцентрироваться на вейпинге. Примеры антирекламных проектов: слайд-шоу на бумаге, ролевая сценка или пантомима, зачитывание текста с интонацией, etc. Игровые сценки Цель – вызвать положительные эмоции, чтобы задействовать одно из наиболее эффективных. Посмеявшись над чем-то, люди воспринимают это менее серьезно. В качестве наиболее интересных сценариев предлагается использовать следующие: «Встреча курильщика и вейпера», «Вейпер против всех», «Мартышка и противогаз», «Вредные советы парильщика», «Случай в бане» и т.д. Инструкция: всех участников необходимо поделить на группы по 4-5 человек и предложить каждой выбрать один из сценариев. На подготовку дается 5-10 минут, после чего все группы по очереди представляют сценки.

«Шесть шляп мышления»

Цель – помочь упорядочить представления о мире вейпинга. Человеческое мышление, хаотичное по своей природе, порой нуждается в структуризации и делении на несколько условных направлений. Для большей

метафорической наглядности каждый из шести типов мышления, которые будут задействованы, помечается шляпой своего цвета и на ограниченный промежуток времени. Обычно используемые шляпы изготавливаются из цветной бумаги. Это наиболее простой и незатратный способ обеспечить аудиторию необходимым инструментом. Инструкция: учащихся вновь делят на группы и предлагают выбрать одну из шести шляп. Ведущий объясняет функцию и механизмы работы каждой шляпы, после чего предлагает выбрать тему для обсуждения, например, одну из предложенных: «Перспективы развития вейп-индустрии», «Как предостеречь молодежь от парения», «Почему люди курят и парят», «Здоровье vs вейпинг».

Участники должны аргументировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему в соответствии с концепцией, выбранной ими шляпы, обсудить ее в своих группах и провести открытую межгрупповую дискуссию – опять же, опираясь на позицию, заданную выбранной шляпой.

1. Управление – Синяя шляпа: в этой шляпе участники обсуждают мыслительный процесс. Эта шляпа используется для постановки целей, определения стратегии обсуждения, оценки положения группы и состояния проблемы. Что уже сделано к данному моменту? Что можно сделать дальше? Что является предметом? Какова цель?

2. Информация и факты – Белая шляпа: Надевая Белую шляпу, участники определяют известные факты и определяют информацию, которой не хватает. Какая информация доступна? Каковы факты? Кто может обеспечить недостающей информацией? Будет ли она достоверной?

3. Эмоции и Чувства – Красная шляпа. Она аккумулирует высказывания участников, основанные на интуитивных реакциях или эмоциональных переживаниях. Что я чувствую по этому поводу? Что переживают мои друзья, родственники? Доставляет ли эта проблема кому-либо неудобства? А чувство радости? Красная шляпа надевается на менее продолжительный период, чем другие, поскольку она предполагает сосредоточение на эмоциональном восприятии участников, что может быть существенно для обсуждения.

4. Критическое суждение – Черная шляпа. Она предполагает критическое мышление, направленное на поиск проблем и несовпадений. Какие трудности встретятся на пути решения этой проблемы? В чем кроются причины неудач? Как можно обойти препятствия и возможно ли вообще? Есть ли запасные варианты решения поставленной проблемы?

5. Оптимистичность – Желтая шляпа. Надев ее, участники выявляют преимущества, связанные с рассматриваемой проблемой. Какую выгоду мы получим, решив эту проблему? Кто обеспечит нам поддержку? Какие у нас положительные ожидания? В чем наши сильные стороны?

6. Креативность – Зеленая шляпа. Она нацелена на поиск необычных, порой даже провокационных решений. Зеленая Шляпа становится особенно продуктивной после того, как выскажется следом за Черной Шляпой. У Зеленой Шляпы нет никаких ограничений в плане генерирования идей и предложений.

7. Подведение итогов. Обдумать принципы безопасного поведения и составить список вместе с группой. Продолжительность – 10 минут. Задача – закрепить в сознании учащихся главную идею занятия о вреде вейпинга.

Необходимо с учащимися вспомнить, что совместно было сделано на занятии, узнать, что им больше всего понравилось и почему. При наличии времени рекомендуется спросить, какие же все-таки полезные альтернативы вейпингу видят учащиеся. Результат зафиксировать на доске, проговорить вслух (для того, чтобы они лучше запомнились) и перейти к заключительному слову.

Заключительное слово специалиста Продолжительность – 5 минут. Сегодня мы вместе обсудили такую вредную привычку как вейпинг: поговорили о ее последствиях, воздействии на жизнь и о многом другом. Надеюсь, что вы провели время с пользой и хотя бы задумались о том, что вейпинг, пусть и кажется менее безвредным в сравнении с курением, алкоголизмом и наркоманией, по-прежнему остается опасным для человеческого организма. Пусть все рекламы твердят, что такой пар на 95%

безопаснее сигаретного дыма, со временем мода на парение покажется вам глупой.

Занятие 2. «Скажи НЕТ вредным привычкам»

Цель: дать возможность учащимся научиться защищать свое мнение, уважать мнение других, профилактика вредных привычек.

Возраст: 14-15 лет

Форма занятия: тренинговая

Время проведения: 40 минут

Оборудование: мяч, таблички с надписями «ДА», «НЕТ», «МОЖЕТ БЫТЬ», карточки с ситуациями.

Ход занятия:

1. **Разминка «Поменяйтесь местами те, кто...»** (5-7 мин)

2. **Упражнение Джеффа.** (20 мин)

В разных углах комнаты вешаются три таблички «ДА», «НЕТ», «МОЖЕТ БЫТЬ». Ведущий читает утверждение или вопрос из предложенного списка. Участникам дается возможность встать около одной из табличек, значение которой совпадает с его ответом. Как только все участники определились, им дается возможность высказаться по поводу собственного выбора. В любой момент любой из участников может перейти к любой другой табличке, если его мнение по данному вопросу изменилось.

Правила:

- ответы индивидуальны, каждый высказывает свое мнение
- нельзя критиковать
- нельзя спорить, т.к. каждая точка зрения имеет право на существование.

Утверждения:

1. Права люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
2. Реклама пива на ТВ должна быть запрещена.
3. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.

4. Лёгкие наркотики необходимо легализовать!
5. Сигарета в трудную минуту – отличный способ успокоиться.
6. Курить и пить – это модно!

7. Передается ли пристрастие к наркотикам по наследству? *(Научно доказано, что по наследству передаётся лень, склонность к перемене мест, музыкальные пристрастия, способность водить автомобиль, склонность к страхам и фобиям. На 75% пристрастие к пагубным привычкам (алкоголь, курение, наркотики) обусловлено наследственными факторами и генетической предрасположенностью).*

3. Разыгрывание ситуаций (10 мин)

А теперь давайте рассмотрим ситуации, которые могут произойти с каждым из вас. Результат группового обсуждения вам необходимо представить в виде короткой ролевой игры с объяснением предпочтительной формы отказа. На подготовку 3 минуты. Учащимся предлагается разыграть следующие ситуации, продумав форму отказа:

- Старший брат просит тебя: “Возьми у отца сигарету так, чтобы он не заметил, и дай мне”.
- На школьном дворе старшеклассники курят. Один из них предлагает тебе сигарету: “Закуривай!”
- Ты пришел к другу поиграть в компьютерные игры. Его родителей нет дома. На кухонном столе ты увидел красивую бутылку в плетеной корзинке. Друг говорит: “Это хорошее виноградное вино. Давай попробуем”.
- Вася говорит: “Приглашаю тебя на мой день рождения. Предков не будет, но брат с друзьями обещали прийти”. Ты знаешь, что друзья брата курят и пьют, поэтому тебе не хочется идти к Васе.

4. Просмотр видеоролика «Не трать своё время» (2 мин)

5. Рефлексия.

Вопросы к анализу:

1. Было ли тебе интересно?
2. Были ли вопросы, над которыми ты раньше не задумывался?

3. Были ли вопросы, над которыми тебе хотелось бы подумать или поговорить подольше?

4. Что ты чувствовал к тем, кто давал ответ противоположный твоему?

5. Помогли ли тебе вопросы узнать больше о других людях?

6. Менялось ли твое мнение в ходе обсуждения?

7. Открыл ли ты в себе что-то новое?

Старший брат просит тебя: “Возьми у отца сигарету так, чтобы он не заметил, и дай мне”.

На школьном дворе старшеклассники курят. Один из них предлагает тебе сигарету: “Закуривай!”

Ты пришел к другу поиграть в компьютерные игры. Его родителей нет дома. На кухонном столе ты увидел красивую бутылку в плетеной корзинке. Друг говорит: “Это хорошее виноградное вино. Давай попробуем”.

Вася говорит: “Приглашаю тебя на мой день рождения. Предков не будет, но брат с друзьями обещали прийти”. Ты знаешь, что друзья брата курят и пьют, поэтому тебе не хочется идти к Васе.

ДА

НЕТ

МОЖ

ЕТ

БЫТЬ

МОДУЛЬ 2.

Второй модуль представлен как модуль психологического тренинга, в процессе которого, подростки узнают о самих себе, своих сильных и слабых качествах, знакомятся с понятиями «зависимости», «психологических проблем», а также способами их преодоления, посредством изучения способов психологической самостабилизации и релаксации. Модуль также содержит два занятия.

Занятие 1. Ярмарка достоинств

Цели:

- Закрепить навыки самоанализа.
- Развить уверенность в себе.

Форма: психологическая игра-практикум.

Материалы: демонстрационный экран, проектор, ноутбук, презентация, видеоролик «Если добрый ты», бумага для записи, мяч, фломастеры, листы с надписями ПРОДАЮ, ПОКУПАЮ для каждого участника (приложение 1), правила для учащихся (приложение 2)

Ход занятия

Вводная часть. Добрый день! Я рада видеть ваши добрые глаза, добрые отношения и желание работать!

Орг. момент: упр. «Подари улыбку другу». Давайте друг другу улыбнемся! А теперь выполним упражнение "Ласковое имя" Дети стоят в кругу. Прошу вспомнить, как их ласково называют дома. *(Для создания положительного настроения, позитивного настроения на работу).*

Игра-упражнение «Мусорное ведро»

А теперь мы попытаемся избавиться от своих плохих качеств. Каждый из вас возьмет листочки, где вы писали свои недостатки, порвите на мелкие кусочки и выбросьте их в мусорное ведро, попрощаясь с ними навсегда.

Ход:

Сегодня вы узнали о достоинствах своих одноклассников, а также нашли в себе силы, чтобы признать свои недостатки. Необходимо учиться общению.

Чтобы оно приносило не только радость, но и пользу. Надеюсь, благодаря сегодняшнему занятию вы стали лучше знать свои положительные и отрицательные качества, свои сильные и слабые стороны характера.

Примерные варианты мест обмена Поляна Правды и Кривды Класс оформлен, как поляна. Разыгрывается сценка.

Ведущая: Жили-были Кривда и Правда. И поспорили они, без чего на свете жить нельзя. Правда говорит — что без правды, а Кривда — что без кривды. Поспорили и предложила Кривда пойти к писарю, чтоб он их рассудил. — Пойдем, — отвечает Правда. Вот пришли они к писарю, и просят, чтобы он их спор рассудил. Писарь спрашивает: — О чем бьетесь? — О ста рублях! — Ну так ты, Правда проспорила — в наше время лучше жить кривдою. Правда вынула из кармана сто рублей и отдала Кривде, а сама все стоит на своем, что лучше жить правдою. Кривда и говорит: — Пойдем тогда к судье — пусть он нас рассудит. Коли, по-твоему, выйдет — я плачу 1000 рублей, а коли по-моему — ты мне должна оба глаза отдать. — Хорошо, пойдем, — согласилась Правда. Пришли они к судье, стали спрашивать: чем лучше жить — кривдою или правдою? Судья сказал то же самое: — В наше время лучше жить кривдою. Мараева Марина Викторовна Отдала Правда свои глаза Кривде, упала наземь и поползла прочь.

Ведущая: Ребята, чтобы вернуть глаза Правде, вы должны взять на столике менялы карточку с вопросом и попробовать ответить на него. Вопросы на карточках:

- Какой поступок в своей жизни ты считаешь постыдным?
- Когда в жизни ты поступил справедливо по отношению к своему товарищу?
- Всегда ли искренне ты рассказываешь своим родителям о своих успехах в школе?
- Расскажи о своем поступке, где, на твой взгляд, проявилась твоя честность.

• Почему так говорят: «От худой правды хороших семян не будет». «Сам прямой, а душа кривая». «На язык — масло, а язык шершавый». «Смирная собака исподтишка кусает». «Обманешь друга, сам обманешься». • Объясни выражения: «Мягко стелет, да жестко спать», «Мечта кажется лучше, чем сама правда», «Лживый человек правды боится», «Вчера обманул, сегодня не поверят», «Правда лучше солнца», «Не та собака кусает, что лает, а та, что хвостом виляет», «Один раз обманул, на весь век обманщиком останешься», «Мир только правдою держится», «Правда глаза колет», «Один раз солжешь — до смерти лжецом останешься», «Ложь — смертный грех».

• Многие люди говорят: «Не хочешь, не лги, но и правду не говори». Ты согласен с этим утверждением?

• Почему горькая правда лучше, чем сладкая ложь?

Трактир трех гномов

Разыгрывается пантомима — сценка спора между 3 гномами, которые не могут поделить между собой волшебные вещи, оставленные им в наследство: Шапка Мудрости, Жезл Честности, Латы Смелости, Сапоги Ловкости, Флейта Знаний, Напиток Находчивости, Маска Обаяния, Кольцо Силы, Амулет Везения и др. Каждая из волшебных вещей дает своему обладателю определенные возможности.

Но каждый может владеть только 2 вещами. Задача ребят помочь гномам подобрать наиболее «удачный» комплект «вещей и обосновать, что такой «комплект» даст хозяину.

Лавка мудрости

Ребята попадают к волшебнику - прорицателю. Им предоставляется возможность задать любые вопросы. Волшебник, в свою очередь, задает вопросы ребятам, пытаясь выяснить, почему так важны для человека знания и мудрость.

Участники игры получают по два листа. На одном из них они делают надпись: «Продаю», на другом — «Покупаю». Ведущий предлагает на листе с надписью «Продаю» написать все свои недостатки, от которых он хотел бы

избавиться, а на другом листе с надписью «Покупаю» написать достоинства, которых ему не хватает.

Затем все листы прикрепляются на груди участников игры, и они становятся посетителями «Ярмарки», начинают ходить и предлагают купить (или продать) то, что им нужно.

Игра продолжается до тех пор, пока каждый не обойдет и не прочитает все возможные варианты купли-продажи требуемых для него качеств.

Обсуждение игры:

Участникам предлагается ответить на вопросы:

- Что удалось купить? Что удалось продать?
- Что было легче купить или продать и почему?
- Каких качеств больше продавалось?
- Какие качества хотели купить многие и почему? Как правило, большинство участников хотят избавиться от недостатков, а приобрести достоинства. Хотя встречаются и такие ребята, которые продают свои достоинства, которых, по их мнению, у них очень много.

После обсуждения ведущий подводит ребят к выводу о том, что не надо бояться признавать свои недостатки, — это проявление мужества, от этого человек становится только сильнее и обретает уважение окружающих.

Анализ занятия.

Ведущий предлагает ответить на вопросы:

- Что легче было найти в себе: достоинства или недостатки? Почему?
- Трудно ли было признавать свои недостатки?
- Были ли вы откровенны в оценке своих достоинств?
- Можете ли вы оценить свою откровенность в баллах?

Занятие 2. Тренинг по снятию психоэмоционального напряжения

Цель: снять эмоциональное напряжения, агрессию, тревожность, враждебность и стресс у подростков, принятие себя.

Задачи:

- развитие эмоциональной грамотности;

- содействие снижению агрессии;
- содействие снижению тревожности;
- содействие снижению враждебности;
- повышение стрессоустойчивости.

Время: проводится в 3 этапа(3дня) по 1 академическому часу.

Материалы и оборудование: лист А3 с неоконченными предложениями, маркеры (фломастеры), мяч, платок (повязка на глаза), музыкальный проигрыватель.

Количество участников: 6-10 человек.

День 1. Тема «Знакомство с группой и с самим собой»

Цель: создание доверительной обстановки, повышение стрессоустойчивости и снижению тревожности.

Время: 1 академический час.

Материалы и оборудование: лист А3 с неоконченными предложениями, маркеры (фломастеры).

Упражнение 1 «Автопортрет»

Цель: познакомить участников тренинга ближе друг с другом.

Техника проведения: упражнение выполняется в круге. Каждому участнику необходимо описать себя (устно) в третьем лице. Например: «Сергей — высокий мальчик, 15 лет, у него красивого телосложения, у него темные волосы и карие глаза и т.д.». После описания внешности переходят к описанию черт характера.

Участники могут задать три вопроса на уточнение деталей, также спрашивая в третьем лице.

Инструкция: Здравствуйте ребята, мне бы хотелось познакомиться с вами поближе. Поэтому предлагаю по кругу каждому описать свою внешность в третьем лице тремя словами. Потом по второму кругу описать свои черты характера в третьем лице тремя словами.

Анализ:

- Понравилось ли вам это упражнение?

- Легко ли было выполнять упражнение?
- Возникали ли трудности при выполнении задания?

Упражнение 2 «Ветер дует»

Цель: раскрепощение, снятие зажимов, создание раскрепощенной обстановки в группе.

Техника проведения: игру начинает психолог, предварительно убрав один стул, то есть стульев становится на один меньше, чем участников, включая психолога. Психолог предлагает по команде: «Ветер дует на того...» вставать всем, у кого есть указанный признак, и быстро стараться занять другой свободный стул. Поскольку стульев не хватает, то кто-то не успевает сесть — он и водит. Он тоже придумывает признак, который есть или предполагается, что может быть хотя бы у двух–трех человек из группы. Игра продолжается до тех пор, пока психолог не решит, что участники достаточно встряхнулись. Одновременно игра позволяет узнать некоторые детали друг о друге.

Инструкция: сегодняшний день мы начнем с необычного упражнения. По команде: «Ветер дует на того...» встаньте те, у кого есть указанный признак, и нужно быстро стараться занять другой свободный стул. Кто не успевает сесть, придумывает признак, который есть или предполагается, что может быть хотя бы у двух-трех человек из группы.

Примеры признаков: «ветер дует на того, у кого светлые волосы... дома есть кошка... кто любит читать детективы... сегодня пришел в брюках... дома на стене висит хотя бы одна картина... и т. д.».

Анализ:

- Понравилось ли вам это упражнение?
- Легко ли было выполнять упражнение?
- Возникали ли трудности при выполнении задания?

Упражнение 3 «Тело и настроение»

Цель: избавление от негативных эмоций.

Техника проведения: участники повторяют за психологом упражнение.

Инструкция: сядьте, согнувшись вперед и обхватив руками голову, после чего, находясь в таком положении, четко произнесите фразу «Человек - звучит гордо», после чего прислушайтесь к своим ощущениям. Насколько они соответствуют пафосному характеру этой фразы.

Теперь выполните вторую часть упражнения. Выпрямитесь, шире расставьте ноги, раскиньте руки в стороны и сладко потянитесь, как это делают люди после долгого сна. Теперь, оставаясь в том же положении, улыбнитесь и вслух произнесите: «Как паршиво я себя чувствую». Как ощущения? Вы поверили своим словам?

Анализ:

- Понравилось ли вам это упражнение?
- Легко ли было выполнять упражнение?
- Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

Упражнение 4 «Стрессовые ситуации»

Цель: разобраться, какие могут быть стрессовые ситуации и как им противостоять.

Техника проведения: психолог предлагает разделить на 2 группы и проработать предложенные участниками стрессовые ситуации.

- *1 группа* перечисляет все возможные стрессовые ситуации. Например, шум в классе, суета на уроке, недопонимание родителей, постоянное невыполнение домашнего задания – все это стрессовые ситуации.
- *2 группа* – что помогает противостоять стрессу, ищет выход из этой стрессовой ситуации.

Инструкция: для следующей работы – разделитесь на 2 группы. Первая группа придумывает стрессовую ситуацию, а вторая ищет выход из этой ситуации. Потом меняемся ролями.

Теоретическое разъяснение.

Любую тревогу нужно перевести в моторный компонент. Тревожно на душе — не надо есть пирожные. Лучше выйти на улицу, подышать свежим воздухом, подвигаться. Тревога — древнейшее ощущение, которое возникает

при какой-то опасности. В древности человек убегал от опасности. Вот и нам надо перевести тревожные ощущения в мышечные движения», говорит профессор, академик, заведующая кафедрой психиатрии факультета последиplomного образования Днепропетровской медицинской академии Юрьева Людмила Николаевна.

- Помните, что очень важны Сон и Отдых. Того, что сон – лучшее лекарство никто не отменял! Нужно обязательно давать своему организму полноценный отдых — и физический, и моральный.

- Найдите время для любимого занятия. У каждого человека должна быть отдушина. То, что укрепляет его веру в себя, дает моральное удовлетворение и помогает снять напряжение.

- Если тяжело, обращайтесь за помощью к специалистам. Даже если Вы привыкли «делать всё сами», Вам всегда может пригодиться хорошая поддержка профессионала.

- Попробуйте все и найдите в себе силы для выхода из стрессовой ситуации. Используйте свои сильные ресурсные стороны.

Анализ:

- Понравилось ли вам это упражнение?
- Легко ли было выполнять упражнение?
- Возникали ли трудности при выполнении задания?
- Что вы можете вынести из этого упражнения?

Упражнение 5 «Улыбка фараона»

Цель: повышение устойчивости к стрессу.

Техника проведения: психолог совместно учащимися выполняет упражнения на повышение устойчивости к стрессу.

Инструкция: в случае наступления стресса, встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь. Включите свое воображение на полную катушку и представьте себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс, и веселым, как Евгений Петросян. Сохраните свою улыбку и эту позу в течение двух минут, а потом расслабьтесь и сделайте

несколько энергичных движений руками и наклонов туловища в разные стороны.

Анализ:

- Понравилось ли вам это упражнение?
- Легко ли было выполнять упражнение?
- Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

Упражнение 6. Притча «О бабочке»

Цель: рефлексия.

Основная мысль: каждый человек – хозяин своей судьбы.

Техника проведения: психолог читает притчу, анализ притчи.

Инструкция: в древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость.

И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: «Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наш великий мудрец ошибся».

Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: «Все в твоих руках».

(Психолог спрашивает у участников, какое впечатление на них произвела притча и приводит к мысли, что каждый человек – хозяин своей жизни).

Вспомните мультфильм «Жили-были Ох и Ах». Он о том, что проблемы возникают у всех, вопрос лишь в том, как к ним относиться.

Анализ:

- Ваши впечатления по проведенному упражнению?
- Что вы можете вынести из этого упражнения?

Упражнение 7. «Чему Я научился»

Цель: формирование позитивного отношения к окружающим, завершение урока.

Материалы: лист А3, цветные фломастеры (маркеры).

Техника проведения: предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

- Я научился...
- Я узнал, что...
- Я нашел подтверждение тому, что...
- Я обнаружил, что...
- Я был удивлен тем, что...
- Мне нравится, что...
- Я был разочарован тем, что...
- Самым важным для меня было...

Инструкция: сегодняшнее занятие подошло к концу. Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы сегодня усвоили, работая в группе. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате.

Домашнее задание

Написать анализ дня тренинга:

- что понравилось;
- что узнали нового;
- какое упражнение не понравилось и чем бы вы хотели его заменить.

День 2. Тема: «Принятие эмоций»

Цель: снятие вербальной и невербальной агрессии, тревожности.

Время: 1 академический час.

Материалы и оборудование: мяч, лист А3 с неоконченными предложениями, маркеры (фломастеры), платок (повязка на глаза), музыкальный проигрыватель.

Упражнение 1 «Приветствие»

Цель: формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Техника проведения: участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера. Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.

Психологу следует обращать внимание на манеры установления контактов.

По его окончании психолог разбирает типичные ошибки, допущенные участниками, и демонстрирует наиболее продуктивные способы приветствий.

Инструкция: сегодняшний день мне бы хотелось начать с приветствия. Давайте по кругу по очереди поприветствуем друг друга, подчеркивая индивидуальность участника. Например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты как всегда энергичен и весел». Начнем.

Анализ:

- Понравилось ли вам это упражнение?
- Легко ли было выполнять упражнение?
- Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

Упражнение 2 «Невербальное общение»

Цель: настроить участников на активное выполнение заданий, тренировка навыков образного выразительного сообщения, развитие способностей к групповому творчеству.

Техника проведения: психолог совместно учащимися невербально передает выдуманный предмет по кругу.

Инструкция: сейчас мы все отвернемся из круга. Первый участник образно передаст свой предмет соседу слева и может повернуться в круг. При этом он, а затем и все мы будем пользоваться только невербальными средствами, а тот, кому предмет передается, должен понять, какой предмет он получил. Получивший предмет, в свою очередь, передает его своему соседу слева и т.д. Таким образом, предмет будет двигаться по внешнему кругу против часовой стрелки и в итоге должен вернуться к первому участнику, если все будут внимательны и не допустят каких-либо преобразований предмета. К этому моменту все участники будут стоять лицом в круг. Давайте начнем.

После того как предмет возвратится к отправителю, психолог, двигаясь от последнего, но теперь уже по часовой стрелке (в обратном направлении), спрашивает всех по очереди, что каждый получал, а что передавал.

Анализ:

- Легко ли было выполнять упражнение?
- Возникали ли трудности при выполнении задания?
- Что мешало и что способствовало эффективному достижению цели?

Обсуждение домашнего задания.

Упражнение 3 «Два барана»

Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию в нужное русло.

Техника проведения: психолог разбивает детей на пары. Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше.

Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

Инструкция: сейчас я предлагаю вам проделать упражнение, которое называется «Два барана». Мы разбиваемся на пары. Я читаю фразу, вы после нее упираетесь ладонями и лбами в партнера. Ваша задача противостоять друг другу и не сдвинуться с места.

Начнем: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Можно издавать звуки «Бе-е-е».

Анализ:

- Понравилось ли вам это упражнение?
- Легко ли было выполнять упражнение?
- Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

Упражнение 4 «Вежливый сосед»

Цель: снять вербальную агрессию, помочь выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Техника проведения: психолог предлагает участникам по кругу передавать мяч и называть друг друга необидными словами. Игра полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

Инструкция: ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты..., морковка!» Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты, ..., солнышко!»

Анализ:

- Понравилось ли вам это упражнение?
- Легко ли было выполнять упражнение?
- Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

Упражнение 5 «Пара ласковых»

Цель: снять вербальную агрессию, помочь выплеснуть гнев в приемлемой форме, научиться извиняться за свои слова.

Материалы и оборудование: платок (повязка на глаза).

Техника проведения: группа в кругу. Одному участнику завязывают глаза. Психолог (или участник) показывает на кого-то рукой и просит вылить на него всю злость. После потока "высказываний" человеку развязывают глаза. Он видит свою "жертву" и извиняется перед ней. Мол, был несдержан. "Сорвалось". Интересный эффект, когда показывают человеку на него самого.

Инструкция: а теперь мы попробуем научиться выплескивать свой внутренний гнев приемлемым способом. Я по очереди буду каждому завязывать глаза и показывать человеку на кого ему вылить всю свою злость. Потом я открываю ему глаза, и он должен сказать фразу: «Простите, был несдержан, сорвалось».

Анализ:

- Понравилось ли вам это упражнение?
- Легко ли было выполнять упражнение?
- Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

Упражнение 6 «Достань звезду»

Цель: снятие чувства тревоги, рефлексия.

Материалы и оборудование: музыкальный проигрыватель.

Техника проведения: участники удобно садятся, психолог включает спокойную расслабляющую музыку и рассказывает упражнение.

Инструкция: сядьте удобнее, расслабьтесь, закройте глаза. «Представь себе, что вы стоите на поляне. Над вами – темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Поляна залита мягким, нежно-голубым светом. Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали? Найдите на небе мысленным взглядом самую яркую звезду. О какой вашей мечте она напоминает? Хорошенько представьте себе, чего бы вы хотели. А теперь

откройте глаза, глубоко вдохните, затаив дыхание и постарайтесь дотянуться до звезды. Это не просто: тянитесь изо всех сил, напрягите руки, встаньте на носочки. Так, еще немного, вы уже почти достали ее. Есть! Ура! Выдохните и расслабьтесь, ваше счастье в ваших руках! Положите свою звезду перед собой в красивую корзинку. Порадуйтесь, глядя на нее. Вы сделали что-то очень важное. Теперь можно немного отдохнуть. Закрой глаза. Снова мысленно посмотри на небо. Есть ли там еще звезды, напоминающие вам о других заветных мечтах? Если есть, то внимательно присмотритесь к выбранному светилу. А теперь откройте глаза, вдохните и тянитесь к своей новой цели!».

Анализ:

- Понравилось ли вам это упражнение?
- Легко ли было выполнять упражнение?
- Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

Упражнение 7 «Чему Я научился»

Цель: формирование позитивного отношения к окружающим, завершение урока.

Материалы и оборудование: лист А3, цветные фломастеры (маркеры).

Техника проведения: предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

- Я научился...
- Я узнал, что...
- Я нашел подтверждение тому, что...
- Я обнаружил, что...
- Я был удивлен тем, что...
- Мне нравится, что...
- Я был разочарован тем, что...
- Самым важным для меня было...

Инструкция: сегодняшнее занятие подошло к концу. Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы сегодня усвоили, работая в группе.

Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате.

Домашнее задание

Написать анализ дня тренинга:

- что понравилось;
- что узнали нового;
- какое упражнение не понравилось и чем бы вы хотели его заменить.

МОДУЛЬ 3.

Третий модуль – модуль социального моделирования. На нем подростки знакомятся с социальным тренингом «Подводная лодка» и социальным моделированием, представленным Плейбек – театром Михаила Бриля. В ходе занятий данного модуля, подростки импровизируют и моделируют социальные ситуации и способы их преодоления. Модуль содержит два занятия.

Занятие 1. Психологическая игра для подростков «подводная лодка»

Цель игры – осознать собственные ценности и смысл жизни, понять, на какое поведение способен каждый участник в экстремальных ситуациях.

Игра «Подводная лодка», инструкция для ведущего:

1. Группа участников путешествует в подводной лодке по Тихому океану.

2. Внезапно лодка потерпела аварию и залегла на океанское дно, при этом воздуха внутри осталось только минут на 15 (*время задает ведущий*). Спаситься может лишь тот, кто наденет спасательный костюм и всплывет на поверхность (количество костюмов определяет ведущий, но максимум 30% от всех участников, других вариантов нет – остальные погибнут по истечении 15 минут. Сигналы SOS приведут помощь только через полчаса, поэтому выхода остается два: надеть костюм и спастись, либо остаться и умереть.

Задача ведущего наблюдать за поведением в экстремальных ситуациях каждого участника, в случае если кто-то пытается выжить не по правилам, необходимо вмешаться и вернуть к условиям игры.

Игра началась:

1. На первом этапе кто-то выходит, кто-то остается, но возможно и то, что игра не воспримется серьезно, и выполнять задания участники будут не так, как было бы в реальности. Поэтому на этом этапе важно мастерство ведущего, чтобы ценности и смысл жизни были осознаны в полной мере.

2. После первого этапа все участники усаживаются в круг, и начинается обсуждение.

Ведущий задает осмысленные вопросы каждому: почему человек выжил или остался умирать в лодке, согласен ли он с оказавшимся местоположением, какие ощущения испытывает каждый, кто остался в живых, и кто погиб, и тому подобное.

3. Затем начинается второй этап. Все участники встают в круг, каждому выдается фломастер, и оговариваются инструкции.

4. Участники, стоящие в кругу, вновь представляют себя в лодке. Каждый должен вспомнить самые дорогие ценности, наполняющие смыслом его жизнь, которые остались во внешнем мире, и понять, готов ли он действительно проститься с этим прямо сейчас. Капитан погиб, остались только участники, и поэтому решить, кто выживет, а кто нет, должны все вместе и каждый в отдельности.

Теперь каждый участник должен подойти поочередно ко всем, и, смотря в глаза, проговорить:

«Тебе я дарю жизнь!» и поставить ему плюсики; *«Тебе придется принять смерть!»* и поставить минус; либо ничего не ставя произнести: *«Я не знаю»*. Пройдя так через каждого, участник встает на свое место, и то же самое проделывает следующий человек.

Задача ведущего проследить за числом плюсов и минусов.

На этом этапе начинают пробиваться очень сильные эмоции, многие начинают горько плакать.

5. На третьем этапе, ведущий резко (пока все плачут, бросает бомбу (*например, бутылку или что-либо еще*) и громко сообщает, что у всех участников осталось ровно 10 секунд до взрыва, чтобы выйти из круга, кто успеет – тот спасен!

В этот момент у каждого проявляется присущее ему поведение в экстремальных ситуациях: у некоторых внезапный ступор; кто-то пытается вытащить других, а сам выйти не успевает; другой внезапно кидается поверх бомбы, своим телом закрывая ее от других и пр.

Каждая из этих реакций может произойти совершенно спонтанно, именно так, как человек поступил бы в реальности!

6. Теперь все рассаживаются в круг, и начинается подсчет плюсов и минусов, выявляя 8 спасенных, 7 погибших и оставшихся неизвестными. После всего, следует попросить друг у друга прощения, а ведущий, при необходимости, должен вывести каждого участника из шокового состояния, объяснив, что это только игра! Возвращение к реальности может оказаться достаточно продолжительным и даже болезненным. Поэтому ведущему необходимо проявить максимальное участие к каждому игроку.

Занятие 2. Тренинг плейбек – театра

Цель: разнообразить для участников способы личного и группового взаимодействия, оценить выбираемые стратегии

Задачи:

1. Рассмотреть механизм актерского тренинга как личного самораскрытия в группе получить об этом психологические знания.
2. Обнаружить сложности и трудности в выполнении заданий актерского тренинга и обсудить их с тренером.
3. Оценить механизм актерского тренинга как личного инструмента самораскрытия в разнообразных ситуациях.

Плейбэк (от англ. playback — воспроизведение) — это формат театра, в котором на сцене играют не выдуманные истории из зала. Зрители вспоминают случаи из своей жизни, а актеры создают выступления на стыке драмы, перформанса, психодрамы, клоунады, свободного танца и мистерии. Это театр-зеркало.

Работа проводится в малых группах. Каждая группа готовит выступление, цель которого отразить в нем задачу ведущего. После презентации оценивается степень эффективности воздействия, адекватность выбранных слагаемых убеждающего воздействия.

Структура занятия с элементами тренинга

Слова педагога:

Добрый день. Сегодня мы с вами попробуем изучить работу актеров, не ту, которую мы видим на публике, а работу, которую актер проводит самостоятельно для того, чтобы войти в роль и показать зрителям собственные эмоции.

Прошу вас настроиться на работу. В конце занятия, мы обсудим, получилось ли у нас стать настоящими актерами.

А сейчас давайте поприветствуем друг друга.

Приветствие (2–3 мин). (Если участники незнакомы между собой, лучше провести упражнения на знакомства, например «Снежный ком»).

Слова педагога:

– А теперь – давайте проверим – как это – делиться с публикой своими эмоциями?

Процедура: дается упражнение «Хвостики». Участники тренинга должны подойти друг к другу, развернуться лицом, договориться, кто будет «ведущим, а кто – ведомым и – поочередно представить у себя за спиной по теплые» (например, пушистые беличьи хвостики), проговорив свои ощущения (ощущениями делятся «ведомые» ребята), а затем хвостики – острые, представленные крокодильими или драконьими.

Вопросы ведущего:

- Какой из «хвостиков» заставил вашего соседа улыбнуться?
- Какой из «хвостиков» заставил вашего соседа отступить назад?
- Почувствовали ли вы, с каким «хвостиком» к вам шел ваш сосед?

Трудность задания, выделенная в процессе его проведения:

- трудность с представлением «хвостика» у учащихся, излишняя рациональность;
- трудность распознавания реакции соседа (присуща участникам с выраженной фрустрацией достижения высокого уровня)

А теперь – перейдем к Плейбек театру.

Педагог объясняет роль ведущего и задает им вопросы.

Просит рассказать школьников какую – либо историю. Для знакомства с техникой используется упражнение «Сцена»

История (Сцена): рассказчик выходит на сцену, садится рядом с ведущим, рассказывает историю, выбирает актеров на роль себя и обычно основных действующих лиц. Не разговаривая между собой, актеры занимают места на сцене, пока играет музыка, разыгрывают историю (музыка сопровождает всю игру).

После того, как история сыграна, ведущий спрашивает рассказчика о его впечатлениях.

Далее – возможен повтор, интервью, мизансцена, разыгрывание истории, благодарность рассказчику (взгляд на него) и расспрос о впечатлениях.

Важно, чтобы подростки уяснили суть Плейбек – театра.

Следующие упражнения, могут быть проиграны на занятиях:

Фото (Фотографии): история, рассказанная кем - то из зрителей, пересказывается ведущим примерно в 5 емких и коротких предложениях, обычно в настоящем времени и фразами из истории.

После каждого предложения актеры четко, быстро и резко застывают в образе, выражающем сказанное. Они не издают звуков и используют минимум движений.

Форму Фотографий удобно использовать, когда рассказчик сообщает о большом количестве дел или событий, и при этом не говорит о своих чувствах: эта форма провоцирует человека почувствовать эмоции. Существует множество вариаций этой формы. В одной из них актеры могут использовать звуки и движения.

Табло:

Ведущий просит рассказчика выбрать актера на роль себя, другие персонажи не выбираются. Актеры встают в ряд на заднем краю сцены лицом к зрителям. Один человек выступает вперед и играет какой - то аспект, момент или образ из истории. Другие могут присоединяться, чтобы полнее отыграть этот момент. Затем все возвращаются на линию, и следующий актер выступает вперед и т.д. Соблюдать хронологию не обязательно

Домино: актеры встают в ряд на заднем краю сцены лицом к зрителям. Ведущий пересказывает историю рассказчика в 3–5 предложениях в настоящем времени и фразами из истории.

После каждого износится с характерной интонацией, сопровождается движением, жестом, мимическим и пантомимическим выражением; актеры вместе с репликой повторяют синхронно эти движения, жесты и т.д. В форме хора можно сыграть целую историю, используя его как короткую форму, или элемент длинной истории, которая разыгрывается в форме истории.

Актер может отделиться от хора на какое - то время и сыграть другого персонажа, а потом снова влиться в хор.

Пять элементов: актеры встают на сцене в один ряд. Каждый из пяти актеров играет всю историю целиком (или любую ее часть), используя только одно выразительное средство: движение (танец), песня (голос), действие с тканями (реквизитом), музыка (актер берет какой-либо музыкальный инструмент и играет мелодию на нем, или это делает музыкант), мимика, речь и т.п., при этом используемое выразительное средство не должно повторяться дважды. Актеры играют по очереди: когда первый, отыграв свою часть, замирает, вступает следующий и т.д.

Последний актер изображает самого рассказчика.

История для воспроизведения ребятами, социальное моделирование.

1 сюжет. Картинка школьный класс.

В класс забегают, маленький худенький мальчик и ищет место, куда бы спрятаться. Но не успевает. В этот момент забегают остальные, ловят его. Владимир: куда же ты побежал? Сейчас отвечать будешь! Это ты меня завучу заложил, что я всех подбил с контрольной уйти?

Артём: да я просто в классе один остался, когда вы все ушли. Ничего я не говорил... Ребят, можно я домой пойду? Мне, правда, идти пора. Уроков много делать.

Александр: (толкая Артема) Слышали, уроков ему много делать!

Владимир: А мы предательство не прощаем. (Толкает Артема, другие присоединяются)

Дмитрий: (достаёт телефон, снимает то, происходит среди ребят) О, классно, сейчас в Ютуб выложу, хохма!

Даша: –Да, отпустите, вы его. Он у вас от посинения загноётся сейчас!

Андрей: Дай–ка его сумку сюда. (Ребята бросают сумку друг другу и в результате, она расстегивается.

Витя собирает свои вещи, ребята продолжают его толкать)

Артем: (Плачет, выкрикивая) Да что вам от меня надо?!

СТОП-КАДР:

Модератор: Вопросы для обсуждения:

– Как вы думаете, ребята, являются ли действия одноклассников по отношению к Артему противоправными

– Понесет ли ответственность тот из ребят, который снимал произошедший инцидент на видеокамеру телефона и пригрозил все это опубликовать в ютубе?

Вопросы психолога к участникам:

– Что ты чувствовал в роли Александра? Почему ты это делал?

– Как ты думаешь, какой герой – Александр и почему так поступает? Что нужно, чтобы он изменил поведение?

– Чем полезна эта роль?

– Хотел бы ты ее играть еще?

– Что ты чувствовал в роли Владимира? Почему ты это делал?

– Как ты думаешь, какой это герой и почему так поступает? Что нужно, чтобы он изменил поведение?

– Чем полезна эта роль?

– Хотел бы ты ее играть еще?

– Что ты чувствовал в роли Дмитрия? Почему ты это делал?

– Как ты думаешь, какой герой – и почему так поступает? В чем основная ошибка его действий?

– Чем полезна эта роль?

– Хотел бы ты ее играть еще?

– Что ты чувствовал в роли Даши? Почему ты это делал?

– Чем полезна эта роль?

– Как ее можно раскрыть еще, что добавить, чтобы она была услышана?

– Помогает или нет ее поведение?

– Хотел бы ты ее играть еще?

– Что ты чувствовал в роли Артема? Что бы хотел сделать?

– В чем конфликт Артема и класса?

– Как ты думаешь, чего не хватает Артему? Что нужно, чтобы он изменил поведение?

– Что бы ты хотел сделать в своей роли?

– Почему ты этого не сделал?

– Чем полезна эта роль?

– Хотел бы ты ее играть еще?

– Что нужно сделать, чтобы мальчики помирились? Возможно ли это?

– Как и кому это можно организовать?

Вопросы зрителям:

- Что вы увидели на сцене? Опишите это.
- Какому герою вы сочувствовали больше всего?
- Как бы вы хотели, чтобы сыграл Александр? Дмитрий? Владимир?

Даша?

- Как бы вы хотели, чтобы сыграл Артем?

! важно задавать зрителям вопрос о том, как бы они хотели увидеть, чтобы актеры сыграли продолжение после «стоп кадра» сценки. Это мотивирует подростков на видение иной развязки, расширяет его кругозор преодоления конфликтных ситуаций. Постепенно, стоит включать в процесс и «актеров», чтобы они предлагали свои варианты разрешения ситуаций.

МОДУЛЬ 4.

Четвертый модуль программы психопрофилактики употребления электронных сигарет в подростковом возрасте содержит техники социального моделирования и социального волонтерства. Развитие такого явления как социальное волонтерство, на наш взгляд, полезно тем фактом, что несет в себе некоторую преемственность от старших к младшим или от более адаптированных в данной теме подростков – к менее адаптированным в ней . В данном модуле такая деятельность связана с самостоятельным представлением подростками сцен Плейбек – театра, связанных с социальными проблемами подростков, для зрителей школьного возраста и организации социальной акции «Пожелание вместо сигареты».

Занятие 1. Проигрывание ситуации с группой. Плейбек – театр.

В ходе работы с технологией Плейбек – театра, школьникам предлагается сыграть, то, что они уже делали сами.

Для проигрывания, предложены следующие сценки, заключающие в себе проблемы подростков.

Сцена 2. Ссора.

День. Оживленная улица. Маша идет по улице среди толпы, улыбается, говорит по телефону. Петя стоит у катка, говорит с ней по телефону. Договариваются встретиться на катке. Маша идет по улице к остановке. Петя

катается на катке. Маша заходит на территорию катка, идет к кассе. Петя нечаянно врезается в девушку, та падает. Он пытается ей помочь. Она первый раз на катке и у нее разъезжаются ноги, она обхватила ему шею, чтобы удержаться. Маша выходит на каток и видит, как Петя обнимается с другой девушкой. Они смеются, улыбаются. Маша ревнует, обижается и уходит. Петя помогает той девушке встать, извиняется и они расходятся.

Квартира Пети. Петя возвращается домой. Маша сидит на диване с надутым видом смотрит телевизор. Петя подходит к ней, хочет обнять. Та его отталкивает. Они ругаются, и Маша уходит в слезах.

СТОП КАДР.

Вопросы психолога, модератора, присутствующих зрителей.
Предложение «новых концовок»

Сцена 3. Незнакомец

Маша выбегает из дома. Идет по улице. Садится на лавочку. Ругается на Петю.

Рядом слышит голос: «Я не помешаю?»

Возле лавочки стоял незнакомый парень (Костя).

В ответ Маша посмотрела на него и отвернулась.

Костя подсаживается рядом.

К: у вас что-то случилось?

М: А вам какое дело, идите куда шли!

К: просто пытаюсь помочь вам.

М: Слушайте, оставьте меня в покое! Дайте мне побыть одной!

Маша резко встает и уходит.

Она идет дальше по улице к перекрестку. Горит красный свет. Она остановилась.

К (позади нее): Девушка, а за вами сложно угнаться!)

М: Слушайте, да оставьте меня в покое! Чего вы пристали ко мне!

Горит зеленый, Маша торопится поскорее уйти от него.

Идет дальше, подходит к ларьку, покупает воду. Она поворачивает голову, у холодильника с лимонадом опять стоял Костя и смотрел ценники. Маша с «миной на лице» (Достал уже!) уходит прочь.

Идет дальше, оборачивается. Его не видно. Маша решила, что отстал. Подходит к остановке, опять видит Костю. Недолго думая, она подбегает к такси.

М: свободно?

Таксист: Да

Маша садится в такси и уезжает. Костя, улыбаясь, провожает ее взглядом. Достает из кармана блокнот, проводит пальцем по записям, складывает обратно блокнот и берется за часы.

Маша подходит к дому (подруги или ее мамы). Она снова видит Костю на лавочке у подъезда. Решительным шагом подходит к Косте и спрашивает:

М: да что вам надо от меня?

Ко: Мне надо с вами поговорить. Я знаю о вашей проблеме, что вы поругались с парнем. Что виной тому та девушка, с которой он обнимался на катке. А вы решили, что у него есть другая?

М: Вы что маньяк? Вы что следите за мной?

К: что вы, мне это не нужно. Просто я это уже видел.

М: как?

К: А, я боюсь, вы мне, не поверите, если я скажу. Проще показать, оглянитесь вокруг.

СТОП КАДР.

Вопросы психолога, модератора, присутствующих зрителей.
Предложение «новых концовок».

Занятие 2. Акция: подарок вместо вейпа.

В ходе работы с профилактикой вейпа, подростки пишут пожелания, заворачивают их в трубочку и посылают всем школьником. Важно, обратить внимание на эту акцию руководство школы.