



Книга для учителя основной школы по профилактике употребления психоактивных веществ

Мерике Куллер, Хельве Саат,
Эвелин Кийве, Эрле Пыйклик

Книга для учителя основной школы по профилактике употребления психоактивных веществ

Мерике Куль, Хельве Саат,
Эвелин Кийве, Эрле Пыйклик

Таллинн 2016

Титульный лист оригинала
Мерике Куллер, Хельве Саат,
Эвелин Кийве, Эрле Пыйклик, 2015
„Uimastiennetuse õpetajaraamat põhikoolile“

Авторы: Мерике Куллер, Хельве Саат, Эвелин Кийве, Эрле Пыйклик

Рецензенты: Мерит Луйк (Тартуская гимназия Тамме), Карин Стрейманн (Институт развития здоровья).

Иллюстрации: Пирет Тагель

Преподаватели, участвовавшие в пилотировании активных работ: Айме Порри, Эва Палк, Эве Юргенс, Хеле Нёэри, Хеле Померантс, Хели Мааслиб, Хелью Сарапуу, Яне Пукк, Кади Пеэдо, Катрина Таммисту, Кристина Пикас, Кулла Саар, Лезло Лузик, Лии Каудне, Маргит Яэтма, Март Киммель, Мерике Нийтметс, Мерике Рахтма, Рийна Тимберг, Светлана Кейск, Тийна Тоодинг, Тийу Лыхмус, Юлле Сяэлик.

В создание Книги для учителя по предотвращению употребления психоактивных веществ внесли вклад следующие сотрудники Института развития здоровья:

Тийа Пертель, Маргит Куус, Марилийс Таэль, Алёна Курбатова, Тийу Хярм, Хелен Ноорметс, Лиана Варавя, Катри Абель-Олло, Юлия Христоева.

Публикация “Книга для учителя основной школы по профилактике употребления психоактивных веществ” подготовлена по заказу Института развития здоровья в 2016 году.

Издание книги профинансировано из средств сферы «Безопасное и здоровое развитие детей и молодежи» «Программы развития здоровья населения на 2009–2020 годы».

ISBN 978-9949-461-67-7 (публикация)

ISBN 978-9949-461-68-4 (pdf)

Языковая корректура: Криста Кивисалу

Перевод: Бюро переводов Неон

Оформление и печать: Escorprint AS

Для бесплатного распространения

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| Предисловие | 4 |
| I Употребление психоактивных веществ молодежью в Эстонии и других странах Европы | 6 |
| 1.1. Употребление алкоголя | 6 |
| 1.2. Табакокурение | 7 |
| 1.3. Употребление нелегальных психоактивных веществ | 8 |
| II Принципы программы обучения на тему психоактивных веществ | 11 |
| 2.1. Общие принципы школьных программ обучения на тему психоактивных веществ | 11 |
| 2.2. Сотрудничество с родителями в рамках программ обучения на тему психоактивных веществ | 14 |
| 2.3. Общие черты и тематика программы обучения на тему психоактивных веществ в книге для учителя | 15 |
| III Причины употребления психоактивных веществ | 19 |
| 3.1. Факторы риска употребления психоактивных веществ и защитные факторы | 19 |
| 3.2. Периоды риска | 22 |
| IV Психоактивные вещества и степени вовлеченности в употребление психоактивных веществ | 24 |
| 4.1. Психоактивные вещества | 24 |
| 4.2. Нейрофизиология воздействия психоактивных веществ | 25 |
| 4.3. Характеристика наиболее распространенных в Эстонии психоактивных веществ | 27 |
| 4.4. Степени вовлеченности в употребление психоактивных веществ | 39 |
| V Активные работы | 42 |
| Активные работы на I школьной ступени | 43 |
| Содержание активных работ на I школьной ступени | 44 |
| Критическое и творческое мышление, принятие решений и решение проблем | 44 |
| Общение | 71 |
| Управление собой, умение справляться с эмоциями и стрессом | 100 |
| Активные работы на II школьной ступени | 123 |
| Содержание активных работ на II школьной ступени | 124 |
| Критическое и творческое мышление, принятие решений и решение проблем | 125 |
| Общение | 160 |
| Управление собой, умение справляться с эмоциями и стрессом | 190 |
| Активные работы на III школьной ступени | 225 |
| Содержание активных работ на III школьной ступени | 227 |
| Критическое и творческое мышление, принятие решений и решение проблем | 228 |
| Общение | 283 |
| Управление собой, умение справляться с эмоциями и стрессом | 315 |

ПРЕДИСЛОВИЕ

Книга для учителя по предотвращению употребления психоактивных веществ (ПАВ) задумана в качестве пособия для учителей основной школы и других занимающихся детьми специалистов, которые рассматривают темы, связанные с профилактикой употребления психоактивных веществ. Основное внимание в книге уделяется возможностям проведения профилактической работой в рамках государственной программы обучения, и, главным образом, предметной программы по человековедению для основной школы. В учебном материале учитываются также возможности интеграции с другими предметами и рассматривается сквозная тема «Безопасность». При использовании методических материалов учитель должен принимать во внимание потребности развития учеников конкретного класса и поднимающиеся на уроке темы.

Первые четыре главы содержат теоретический материал для учителя. Собранные в них сведения помогают учителю готовиться к рассмотрению на уроке тем, связанных с употреблением психоактивных веществ. Этот материал не предназначен для предоставления ученикам или копирования. Пятая глава содержит описание программы обучения на тему психоактивных веществ, а также описание активных работ, т. е. конкретные планы занятий.

Глава I «Употребление психоактивных веществ молодежью в Эстонии и других странах Европы» знакомит с текущей ситуацией употребления психоактивных веществ в Эстонии и других странах Европы и сравнивает ее с положением дел в прежние годы.

Глава II «Принципы программы обучения на тему психоактивных веществ» знакомит с принципами проведения эффективных школьных программ профилактики употребления психоактивных веществ и дает обзор программы обучения на тему психоактивных веществ, обеспечивающей теоретические рамки данной книги для учителя. Кроме того, в этой главе описываются возможности сотрудничества школы с родителями для повышения эффективности работы по предупреждению употребления психоактивных веществ.

Глава III «Причины употребления психоактивных веществ» знакомит с факторами риска, которые повышают вероятность регулярного употребления психоактивных веществ, а также с защитными факторами, которые ее снижают. Описываются также периоды риска в развитии детей и подростков.

Глава IV «Психоактивные вещества и степени вовлеченности в употребление психоактивных веществ» дает краткий обзор нейрофизиологического воздействия психоактивных веществ. Помимо этого, в ней дается характеристика наиболее распространенных в Эстонии психоактивных веществ и описывается формирование зависимости от них.

Глава V «Активные работы» построена по школьным ступеням. Вначале приводится программа обучения на тему психоактивных веществ для соответствующей школьной ступени, затем дается краткое введение в тему, а после этого приводится описание связанных с данной темой активных работ. Для каждой школьной ступени дается 12 тем. Содержанием активных работ являются конкретные планы занятий, на которые можно опираться при проведении уроков. В зависимости от основательности прохождения темы и активности учеников проведение активной работы может занять 1–2 часа. В каждой активной работе указаны рассматриваемая на уроке тема и подтема программы обучения на тему психоактивных веществ, результаты обучения, которых желательно достичь, необходимые для урока материалы, актуальность рассмотрения темы для

учащихся и перечень занятий, которые можно проводить на уроке. Отдельно приводится основная идея, которую следует подчеркивать для учащихся на уроке и которая является наиболее существенной в данной теме. Описаны также возможности интеграции с другими учебными предметами и добавлены предназначенные для учащихся рабочие листы.

Материал протестирован учителями человековедения, и согласно их предложениям в книгу для учителя внесены дополнения.

Желаем успешного применения книги для учителя!

Авторы

I УПОТРЕБЛЕНИЕ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ МОЛОДЕЖЬЮ В ЭСТОНИИ И ДРУГИХ СТРАНАХ ЕВРОПЫ

Употребление психоактивных веществ (ПАВ) молодежью в Эстонии исследовалось уже неоднократно. Наиболее обширным исследованием является проведенное среди 15-16-летних школьников «Анкетное исследование употребления алкоголя и наркотиков среди учащихся европейских школ» ESPAD (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs). В Эстонии оно проводилось пять раз – в 1995, 1999, 2003, 2007 и 2011 годах (Uimastite tarvitamine koolinoorte seas 2012). ESPAD рассматривает как употребление психоактивных веществ, так и связанные с этим факторы. Поскольку это исследование проводится по всей Европе, имеются сравнительные данные также и по другим государствам (Hibell и др. 2012).

Многие эстонские школьники пробуют психоактивные вещества достаточно рано – приблизительно одна треть школьников начинает курить и употреблять спиртное в возрасте до 12 лет (Uimastite tarvitamine koolinoorte seas 2012). Далее рассматривается употребление школьниками психоактивных веществ в разрезе различных веществ.

1.1. Употребление алкоголя

Согласно результатам исследования, проведенного в 2011 году, подавляющее большинство 15-16-летних учащихся (95%) как минимум раз в жизни уже употребляли спиртное. На протяжении последнего месяца спиртные напитки употребляли 59%; однако при этом большинство учащихся (88%) за последний месяц не напивались допьяна.

Всеэстонское исследование под названием «Поведение школьников Эстонии в отношении здоровья», проводимое среди учащихся в возрасте от 11 до 15 лет, показывает,

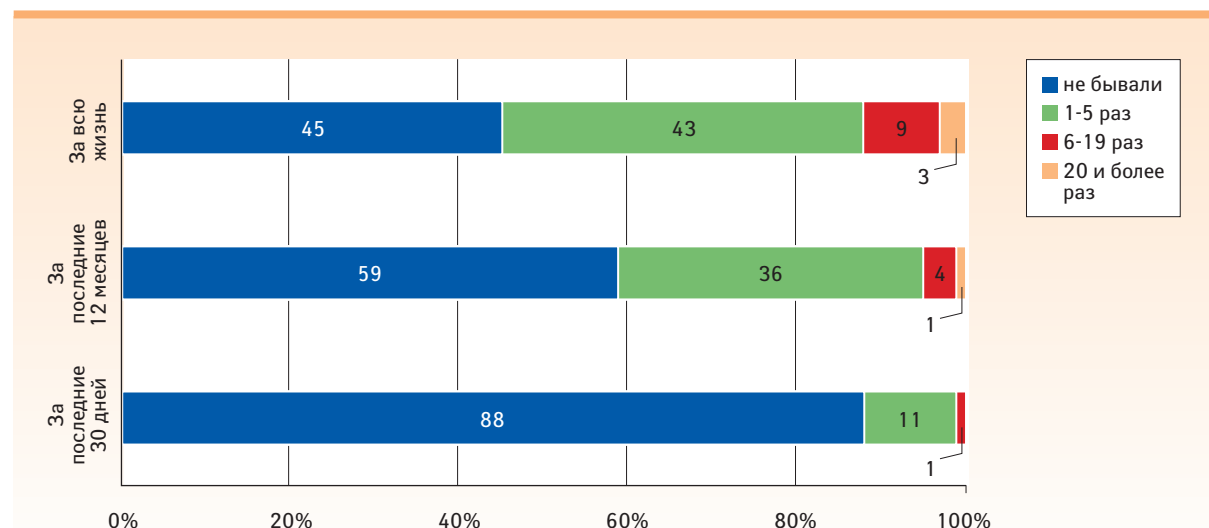


Рисунок 1. Частота случаев опьянения среди 15-16-летних школьников Эстонии (Uimastite tarvitamine koolinoorte seas 2012).

что в 2009/2010 году доля учащихся, которые побывали в состоянии алкогольного опьянения два раза и более, по сравнению с прошедшими периодами несколько уменьшилась. Так, например, в 2001/2002 году количество таковых составляло 23,5%, в 2005/2006 соответственно 26%, а в 2009/2010 – 21% (Aasvee ja Minossenko 2011). По данным ESPAD за последний изученный год (по сравнению с прежними годами) доля учеников, которые бывали пьяными как на протяжении всей жизни, так и на протяжении последних 30 дней, уменьшилась. Невзирая на некоторую тенденцию к сокращению, подростковое пьянство все-таки вызывает большую тревогу. В разрезе употребления всех психоактивных веществ алкоголь продолжает оставаться наиболее серьезной проблемой.

Сравнение с другими европейскими странами показывает, что за последний месяц доля учащихся, употреблявших спиртные напитки (в Эстонии 59%), была самой низкой в Исландии (17%), а самой высокой – в Чехии (79%). В соседних государствах показатели таковы: в Литве 65%, в Финляндии 48%, в Швеции 38% и в Норвегии 35%. Доля учащихся, которые бывали пьяными в течение последнего месяца (в Эстонии 12%), самой низкой среди европейских стран была в Албании (6%) и Исландии (7%), а самой высокой – в Дании (37%), Испании (32%) и Великобритании (32%). В соседней Латвии этот показатель составил 18%, в Финляндии 21%, в Швеции 14% и в Норвегии 14% (Hibell и др. 2012).

1.2. Табакокурение

По сравнению с 2003 годом количество регулярных курильщиков и количество тех, кто когда-либо пробовал курить, среди учащихся Эстонии сократилось. Большинство (82%) опрошенных учащихся не принадлежит к категории постоянно курящих (см. рис. 2).

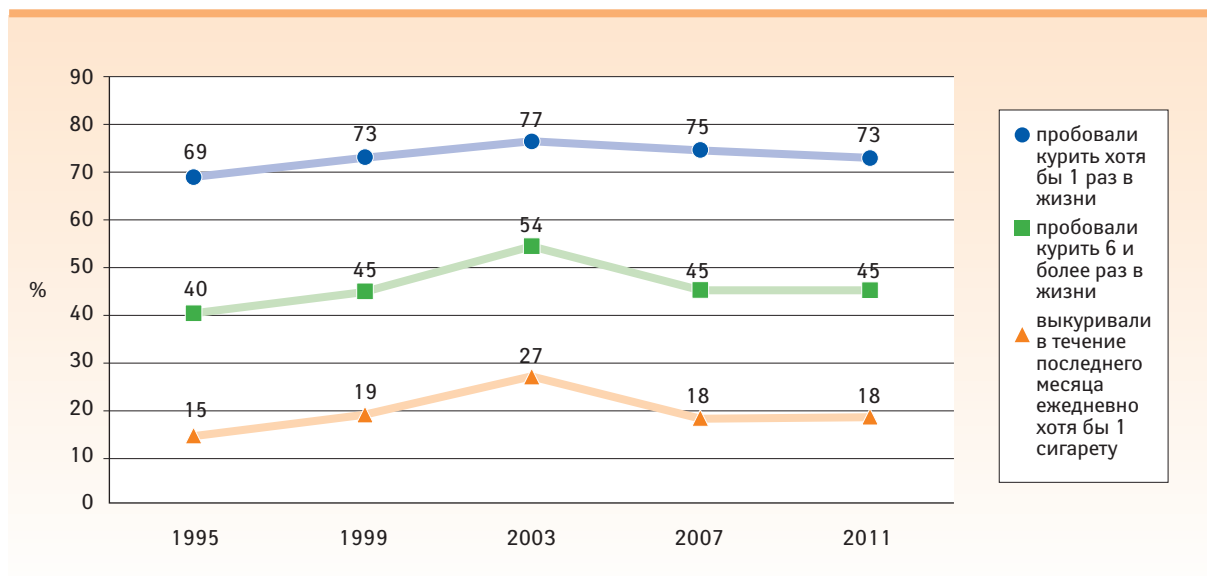


Рисунок 2. Доля тех, кто пробовал курить, и регулярных курильщиков среди 15-16-летних школьников (Uimastite tarvitamine koolinoorte seas 2012).

Ту же самую тенденцию подтверждает «Исследование поведения школьников Эстонии в отношении здоровья». По результатам сравнения трех лет (2001/2002, 2005/2006 и 2009/2010) это исследование также выявило, что среди 11-15-летних учащихся больше всего некурящих было в последний год (соответственно 82%, 84% и 87%).

Тенденция спада табакокурения среди молодежи в европейских странах по данным сравнительного исследования ESPAD отмечалась в течение периода 2003-2007 годов. Она продолжилась также и в 2011 году, главным образом, в скандинавских странах (Норвегия, Исландия) (Hibell и др. 2012).

1.3. Употребление нелегальных психоактивных веществ

Количество школьников, пробовавших нелегальные психоактивные вещества, с течением лет возрастает (Aasvee ja Minossenko 2011; Trummal и др 2011, Uimastite tarvitamine koolinoorte seas 2012). Например, по данным ESPAD в 1995 году таких учащихся было 7%, а в 2011 году уже 32% (данный показатель отражает также и употребление ингалянтов и успокоительных средств без медицинских оснований), см. рисунок 3 (Uimastite tarvitamine koolinoorte seas 2012).

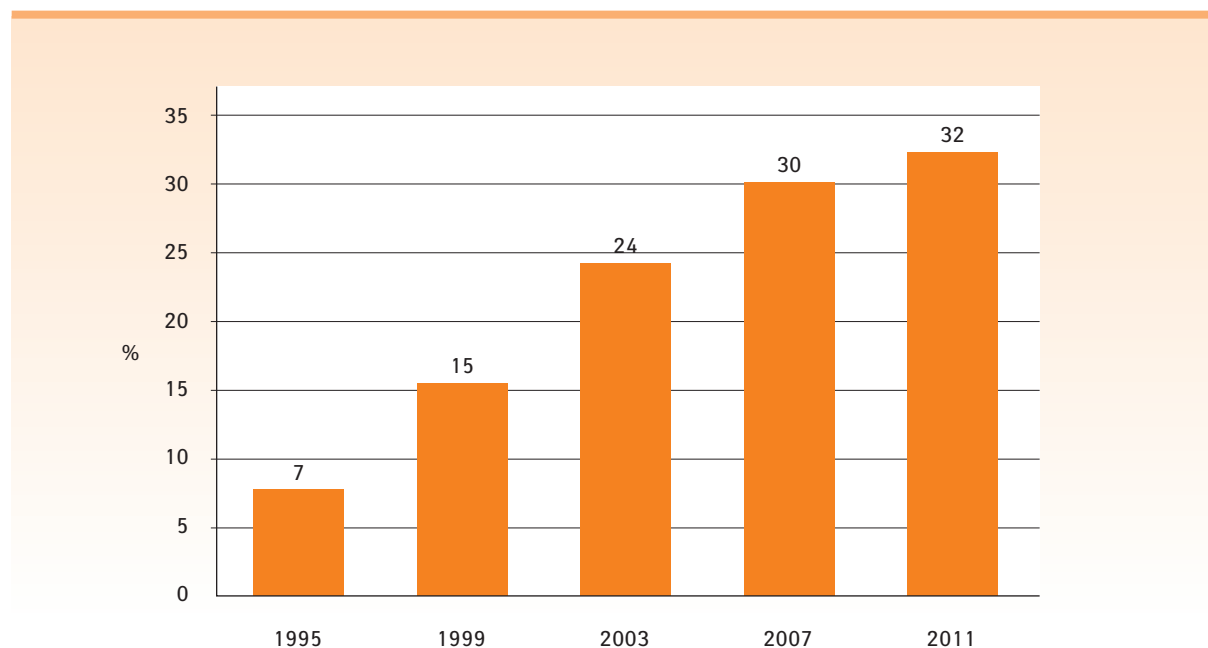


Рисунок 3. Доля 15-16-летних учащихся, употреблявших какие-либо нелегальные психоактивные вещества (Uimastite tarvitamine koolinoorte seas 2012).

Из наркотических средств наибольшей популярностью среди школьников Эстонии пользуется конопля, см. рисунок 4. По данным за 2011 год хотя бы раз ее употребляло 24% учащихся. Сравнивая этот показатель с данными за 2007 год (27%), все же выясняется, что употребление конопли идет немного на убыль.

Из числа других ПАВ среди эстонских учащихся в возрасте 15-16 лет распространены успокоительные препараты и снотворные, принимаемые без назначения врача. Их употребляли приблизительно 8% учащихся. 15% опрошенных употребляли в течение жизни ингалянты. В употреблении нелегальных веществ обнаруживается разница между школами с разным языком обучения. По данным за 2011 год чаще всего с нелегальными наркотиками экспериментировали 15-16-летние мальчики из школ с русским языком обучения – 43% из них уже пробовали в своей жизни наркотические вещества. Меньше

всех (26%) пробовали наркотические вещества девочки, обучающиеся в эстоноязычных школах (Uimastite tarvitamine koolinoorte seas 2012).

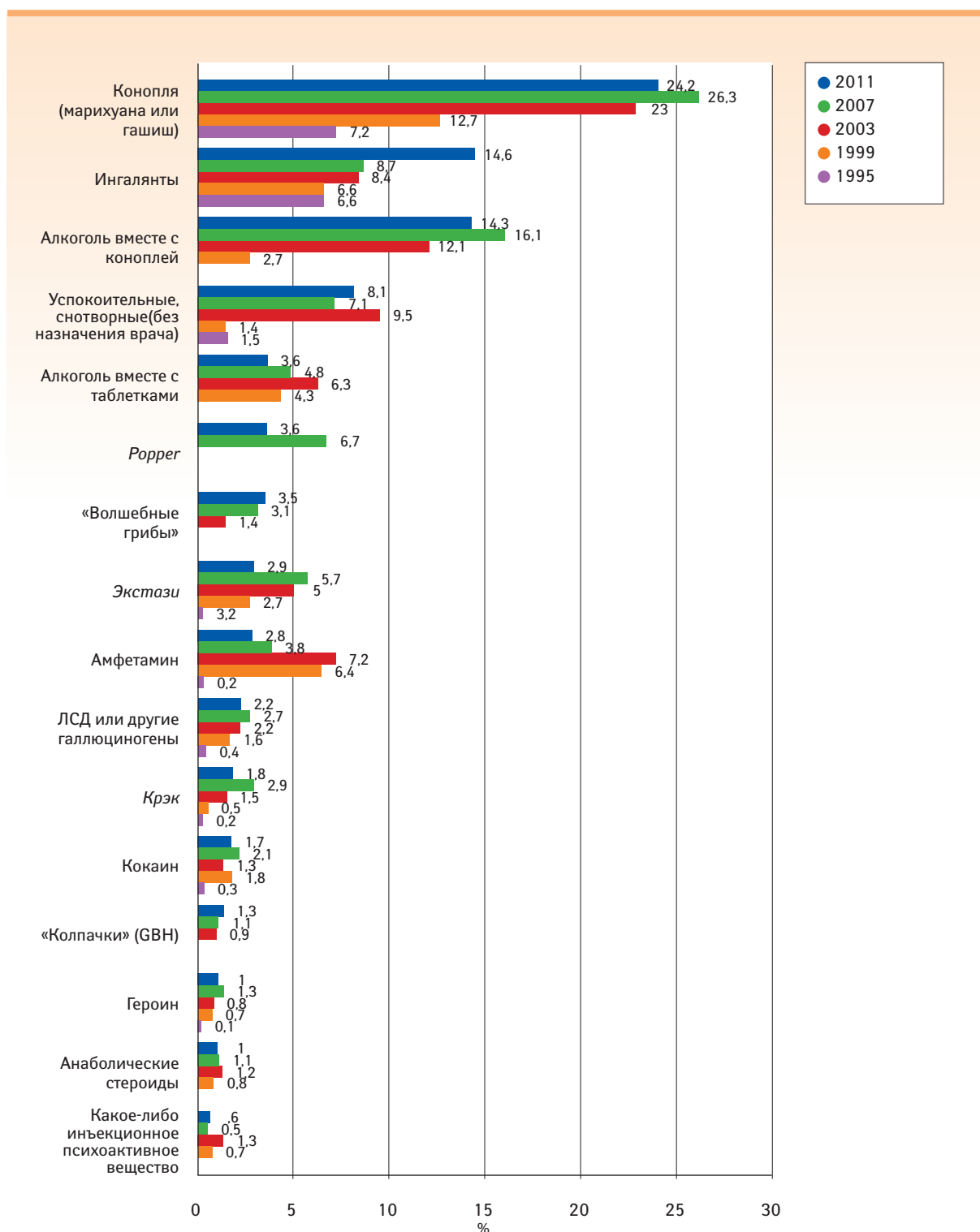


Рисунок 4. Доля употребления различных нелегальных психоактивных веществ (Uimastite tarvitamine koolinoorte seas 2012).

В европейском контексте наблюдаются существенные различия между странами в употреблении молодежью нелегальных веществ. Сравнительные данные показывают,

что по количеству молодежи, пробовавшей в своей жизни нелегальные наркотики, лидирует Чехия (43%); самый низкий показатель отмечен в Норвегии (5%). В соседних государствах показатели следующие: в Латвии 27%, в Финляндии 11% и в Швеции 9%. Соответствующий показатель для Эстонии составляет 26% (международная статистика не отражает употребления ингалянтов и успокоительных средств) (Hibell и др. 2012).

Данные, описывающие употребление психоактивных веществ среди молодежи, доступны в отчетах по вышеупомянутым исследованиям и на постоянно обновляемой домашней странице Института развития здоровья [terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee) в рубрике Uimastiennetus («Профилактика употребления психоактивных веществ») (<http://www.terviseinfo.ee/uimastiennetus-koolidele/statistika>).



Использованная литература

1. Aasvee, K, Minossenko, A 2001. Eestikooliõpilastetervisekäitumiseuuring. 2009/2010. õppeaasta. Tallinn, Tervise Arengu Instituut; http://www.who.int/fctc/reporting/party_reports/estonia_annex2_estonian_students_behavior_2010_2011.pdf.
2. Hibell, B, Guttormsson, U, Ahlström, S, Balakireva, O, Bjarnason, T, Kokkevi, A, Kraus, L 2012. The 2011 ESPAD Report Substance Use Among Students in 36 European Countries. The Swedish Council for Information on Alcohol and other Drugs; http://www.can.se/PageFiles/2619/The_2011_ESPAD_Report_FULL.pdf?epslanguage=sv.
3. Trummal, A, Glušková, N, Murd, M 2011. HIVi temaatikaga seotud teadmised, hoiakud ja käitumine Eesti noorte hulgas. Tallinn, Tervise Arengu Instituut; https://intra.tai.ee/images/prints/documents/132091865563_HIV_i_temaatikaga_seotud_teadmised_hoiakud_ja_kaitumine_eesti_noorte_hulgas_EST_RUS.pdf.
4. Uimastite tarvitamine koolinoorte seas: 15–16aastaste õpilaste legaalse ja illegaalse narkootikumide kasutamine Eestis. Uuringu raport (toim Kobin, M, Vorobjov, S, Abel-Ollo, K, Vals, K) 2012. Tallinna Ülikooli rahvusvaheliste ja sotsiaaluuringute instituut, Tervise Arengu Instituut; https://intra.tai.ee/images/prints/documents/133846612537_Uimastite%20tarvitamine%20koolinoorte%20seas_raport.pdf.

II ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ НА ТЕМУ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

В школе деятельность по профилактике употребления психоактивных веществ проводится на нескольких уровнях. Она включает в себя, например, внутренний распорядок школы, согласно которому в школе запрещается иметь при себе и употреблять алкоголь, табачные изделия и нелегальные психоактивные вещества; совершенствование знаний и навыков учителей, чтобы они могли заниматься тематикой ПАВ; разбор случаев, связанных с ПАВ, и введение в школьную программу тематики, направленной на профилактику употребления психоактивных веществ. Принципы профилактики употребления психоактивных веществ в школе Институт развития здоровья подробно рассмотрел в своей «Рекомендации по профилактике употребления наркотиков и решению связанных с наркотиками проблем в школе», которая доступна на интернет-странице www.terviseinfo.ee/uimastiennetus-koolidele.

Настоящая книга для учителя сфокусирована на возможностях проведения профилактики употребления психоактивных веществ в рамках государственной программы обучения, исходя, прежде всего, из предметной программы по человековедению для основной школы, однако принимая во внимание также возможности интеграции и сквозную тему «Безопасность».

2.1. Общие принципы школьных программ обучения на тему психоактивных веществ

Поиски ответа на вопрос, что может помочь молодежи воздерживаться от алкоголя, табака и прочих ПАВ, ведутся уже на протяжении десятков лет. В то же время известно, что соприкосновение с подобными веществами является в большей или меньшей степени частью молодежной культуры. Проведено немало исследований с целью найти ответ на вопрос – **как сократить или отсрочить возможное употребление психоактивных веществ молодежью?**

Прежние программы профилактики употребления психоактивных веществ, проводимые в 1970-80-х годах, в первую очередь подчеркивали важность предназначенной для учащихся информации. Составлялись описания ПАВ, их воздействий и способов употребления, приводились их цены, использовалась тактика устрашения. Однако оценка таких программ показала, что одно лишь информирование и запугивание наркотиками не снижают уровень употребления психоактивных веществ учащимися. Причины употребления психоактивных веществ различны, и поэтому эти методы оказались неэффективными.

Современные научные программы профилактики употребления психоактивных веществ, которые опираются, в первую очередь, на нужды детей в соответствии с их развитием, имеют широкую основу и учитывают социальное влияние. Они опираются на тот принцип, что **употребление психоактивных веществ не является самостоятельным процессом. На него в существенной мере влияет окружающая среда, например, сверстники и средства массовой информации, а также способность человека**

ежедневно справляться со всеми этими факторами. Поэтому детям следует прививать такие знания, навыки и установки, которые дадут им возможность принимать осознанные решения и справляться с возможным давлением в плане употребления психоактивных веществ.

Согласно позиции Европейского мониторингового центра по наркотикам и наркомании (EMCDDA), школьное обучение на тему психоактивных веществ должно строиться на следующем: фиксированная учебная программа по профилактике употребления психоактивных веществ, регулярно проводимые согласно ей уроки, определенные результаты обучения для каждого урока и вспомогательные учебные материалы для основной части обучения. Эффективность программ по профилактике употребления психоактивных веществ связана с содержанием программы, методикой обучения, количеством уроков и подготовкой преподавателя. В то же время невозможно назвать ни одной программы, которая бы на 100% гарантировала воздержание от психоактивных веществ. Скорее, можно выделить некоторые элементы, принятие во внимание которых помогает сократить употребление психоактивных веществ или отсрочить его начало.

Далее перечислены главные принципы эффективных школьных программ по профилактике употребления психоактивных веществ.

- Программа должна строиться на широкой основе, т. е. она должна быть сосредоточена не только на связанной с ПАВ информации, но и на факторах риска и защитных факторах, влияющих на их употребление.
- Программа должна принимать во внимание модели социального влияния, т. е. улучшать понимание учениками тех социальных факторов, которые влияют на их решения: прививать навык критически оценивать сообщения средств массовой информации, навык замечать влияние сверстников и взрослых, а также навык при необходимости противостоять давлению.
- Программа формирует социальные жизненные навыки, которые помогают учащимся справляться с повседневной жизнью (в том числе навыки общения, саморегуляции, принятия решений и пр.)
- Программа формирует установки учащихся.
- В программу вовлечены родители.

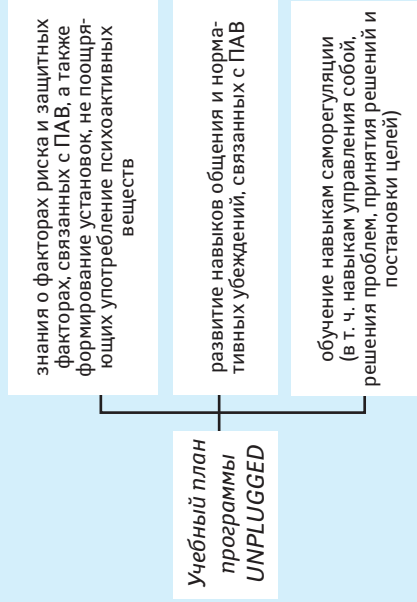
Вышеупомянутые принципы образуют теоретические рамки данной книги для учителя в части целей, содержания и построения программы, а опираются они на три научно доказанные программы: *UNPLUGGED*, *LifeSkills Training* и *Skills for Health*. Применение этих программ дало положительные результаты в плане сокращения употребления учащимися психоактивных веществ или отсрочки начала их употребления. Далее приведены краткие описания этих программ.

Программа европейских стран по профилактике наркотической зависимости UNPLUGGED (<http://www.eudap.net>)

UNPLUGGED – это программа, основанная на обучении социальным жизненным навыкам и навыкам замечать социальное влияние, целевой группой которой являются 12-14-летние учащиеся и их родители. Цели программы:

- повысить осведомленность учащихся о социальных факторах, влияющих на их выборы в отношении здоровья;
- улучшить знания, навыки и установки учащихся, связанные со здоровьем и употреблением психоактивных веществ;
- отсрочить начало употребления психоактивных веществ учащимися на более поздний период;
- снизить уровень употребления табачных изделий, алкоголя и продуктов из конопли и уменьшить вероятность злоупотребления ПАВ в будущем.

Программа содержит 12 уроков, которые проводятся преподавателями с частотой один урок в неделю. Учебный план программы делится на три части, см. рисунок.



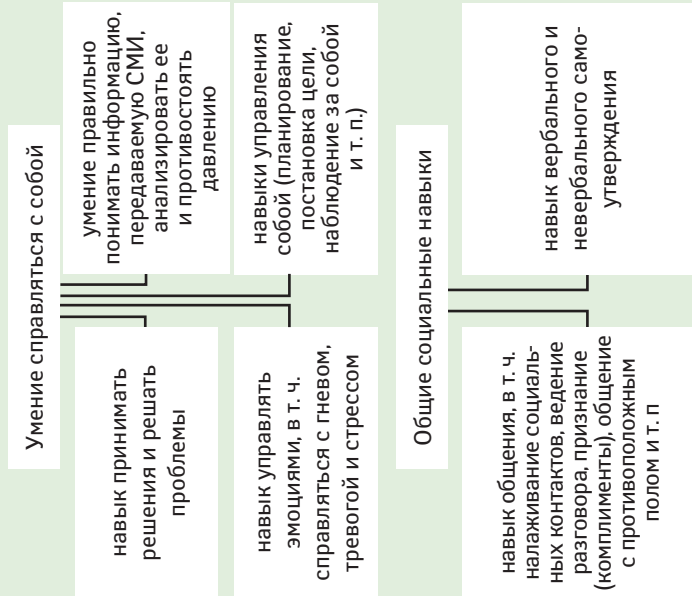
Вовлечение родителей осуществляется в ходе примерно двухчасовой встречи, где рассматриваются следующие темы: как лучше понимать ребенка в переходном возрасте; воспитание ребенка в переходном возрасте как процесс совместного роста и развития; хорошие отношения с ребенком означают также установление границ и правил.

Разработанная в США и широко протестированная программа LifeSkills Training (LST) (Botvin и Kantor 2000)

Программа LST развивает три компонента:

- связанные с психоактивными веществами знания, установки и нормы учащихся;
- навыки, которые помогают противостоять социальному давлению, принуждающему к употреблению ПАВ;
- умение учащихся справляться с собой и общие социальные навыки.

Наличие этих навыков и умений содействует улучшению общей социальной компетенции. Это помогает уменьшить восприимчивость учеников к социальному влиянию, способствующему употреблению психоактивных веществ, а также может снизить мотивацию к курению и употреблению алкоголя или нелегальных наркотиков. Прививаемые умения справляться с собой и общие социальные навыки подразделяются, согласно этой программе, на поднавыки, см. рисунок



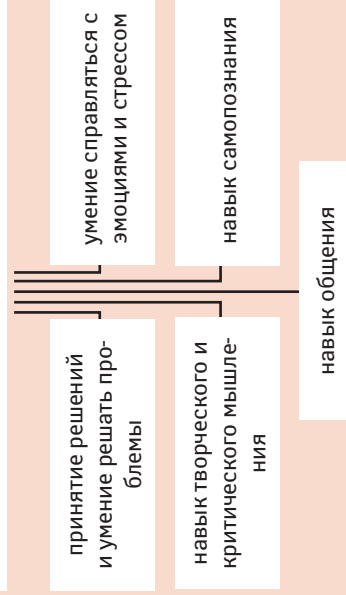
Программа Всемирной организации здравоохранения «Воспитание в области здоровья на основе навыков» Skills for Health (ВОЗ 2003)

Воспитание в области здоровья на основе навыков базируется на том принципе, что создание и поддержание здорового образа жизни происходит через развитие знаний, установок и навыков. Их приобретение должно происходить через различные образовательные опыты, с акцентом на вовлекающие методы обучения. Социальные жизненные навыки определяются в этой программе как способность человека приспосабливаться и эффективно справляться с требованиями и вызовами повседневной жизни. Подход ВОЗ рассматривает социальные жизненные навыки как психосоциальную компетентность и межличностные навыки, которые помогают:

- принимать осознанные решения и решать проблемы;
- критически и творчески мыслить;
- эффективно общаться;
- строить здоровые отношения;
- понимать других и управлять своей жизнью здоровым и приносящим удовлетворение способом.

Эти навыки направлены на расширение возможностей личного выбора и занятий, а также на отношения с другими людьми и позитивное изменение окружающей среды. Социальным навыкам можно обучиться, их можно развивать, и они помогают человеку справляться с повседневной жизнью.

Пять базовых навыков, развитие которых направлено на формирование социальных жизненных навыков:



2.2. Общие принципы школьных программ обучения на тему психоактивных веществ

Целью профилактики употребления психоактивных веществ является поддержка развития детей и молодежи и их способности справляться в повседневной жизни. Это делается одновременно с преподаванием знаний, касающихся психоактивных веществ, обучением социальным навыкам и формированием установки, отвергающей употребление психоактивных веществ. После проведения в школе уроков по профилактике употребления психоактивных веществ будет полезно проинформировать о темах и результатах обучения также и родителей. Таким образом можно создать единую платформу позиций школы и родителей, чтобы в рамках совместной работы поддерживать развитие детей. **Профилактическая деятельность будет более эффективной, если родители и школа будут придерживаться единых принципов поддержки развития детей,** например, в том, как устанавливать границы, предлагать поддержку, формировать позитивную самооценку и относиться к употреблению психоактивных веществ несовершеннолетними. Школа может предложить родителям лекции и обсуждения соответствующего содержания и порекомендовать ознакомиться с интернет-страницей www.tarkvanem.ee, где даются советы для родителей о том, как предотвратить ранние эксперименты их детей с алкоголем и другими психоактивными веществами. Далее для примера приведены две программы европейских школ по предотвращению употребления психоактивных веществ, предназначенные для родителей.

Программа EFEKT (Koutakis и др. 2008) разработана в Швеции и адаптирована для школ Эстонии. Ее задача заключается в том, чтобы сократить и отсрочить употребление алкоголя несовершеннолетними при помощи установленных родителями четких правил, порицающих употребление психоактивных веществ. На протяжении программы родителям разъясняется, что предлагая детям дома алкоголь, они не учат их «ответственно» его употреблять, а, наоборот, повышают тем самым вероятность употребления алкоголя и вне дома. В программе делается акцент на сотрудничестве между родителями. Родители детей одного класса или одной компании друзей могли бы договориться между собой и разработать общие правила относительно отказа от употребления алкоголя и времени проведения праздников. Кроме того, программа предлагает родителям поддержку, обучая их навыкам общения со своими детьми переходного возраста. Институт развития здоровья начал тестирование этой программы в 2012/2013 учебном году в 34 школах Эстонии среди учеников пятых классов и их родителей. Более подробная информация об этом проекте доступна на странице www.terviseinfo.ee в рубрике «Tervise edendamise koolis» (Продвижение здоровья в школе) и далее в разделе «Koostööprojektid» (Проекты сотрудничества).

Уже описанная выше программа UNPLUGGED (<http://www.eudap.net>) предназначена для 12-14-летних учащихся и содержит также образовательную программу для родителей. Образовательная программа для родителей фокусируется на следующих темах:

- навыки родителей, которые укрепляют семейные отношения и содействуют умению родителей создавать чувство принадлежности к семье, выражать заботу, устанавливать границы и справляться с конфликтами;
- знания и навыки родителей, связанные с психоактивными веществами, которые помогают им формировать в общении с ребенком установки и модели поведения в

отношении психоактивных веществ;

- навыки родителей, которые помогут сделать общение с детьми более эффективным.

Далее на рисунке 5 приведены темы, которые входят в образовательную программу для родителей в школах различных стран Европы. Эти темы могут послужить поддержкой также и для родителей в Эстонии.

I школьная ступень

Физическое, психическое и социальное развитие ребенка и его поддержка. Стили родительского воспитания. Поддержка положительной самооценки ребенка. Правила и границы в общении с ребенком. Укрепление семейных отношений.

II школьная ступень

Развитие ребенка в переходном возрасте. Стили родительского воспитания. Поддержка положительной самооценки ребенка. Правила и границы в общении с ребенком. Укрепление семейных отношений. Защитные факторы и факторы риска употребления психоактивных веществ. Употребление психоактивных веществ детьми переходного возраста.

III школьная ступень

Способность справляться с переменами в ролях членов семьи в семьях с детьми переходного возраста. Общение с детьми переходного возраста. Правила и границы в общении с ребенком (употребление психоактивных веществ, пребывание на праздниках и вне дома). Поддержка положительной самооценки ребенка. Способность справляться с конфликтами. Укрепление семейных отношений. Употребление психоактивных веществ детьми переходного возраста, защитные факторы и факторы риска употребления психоактивных веществ.

Рисунок 5. Примеры предназначенных для родителей тем в школьных программах профилактики употребления психоактивных веществ в разрезе различных школьных ступеней.

После лекций и обсуждений сотрудничество с родителями может проходить также посредством информирования родителей о проведении уроков по профилактике употребления психоактивных веществ, их содержании и целях. Целесообразно было бы также знакомить их с другой проводимой в школе деятельностью, касающейся предотвращения употребления психоактивных веществ, и ее целями.

2.3. Общие черты и тематика программы обучения на тему психоактивных веществ в книге для учителя

Содержание книги для учителя и ее задачи соответствуют государственной учебной программе основной школы, в том числе предметной программе по человековедению. Таким образом можно реально претворить программу в жизнь в рамках государственной учебной программы, а также интегрировать темы человековедения в другие предметные области.

Ниже приведена общая концепция тем программы, которая разделена на три крупных модуля, взаимно дополняющих и поддерживающих друг друга.

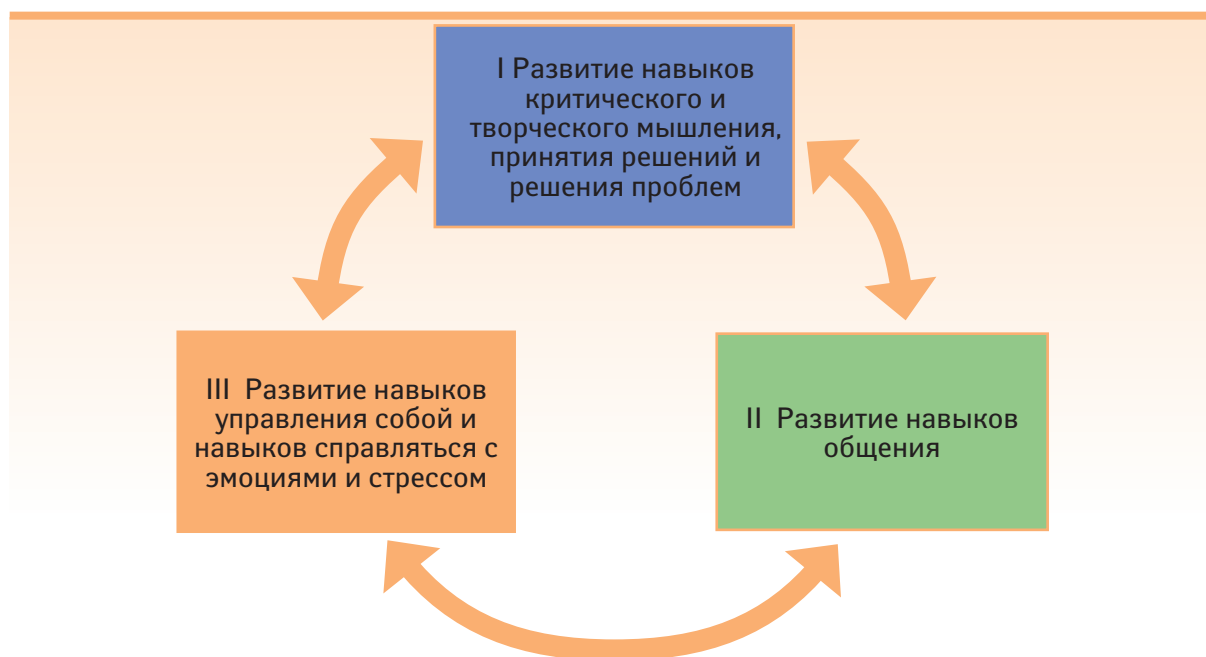


Рисунок 6. Общая концепция тем программы.

I модуль: Критическое и творческое мышление, принятие решений и решение проблем

Навык творческого и критического мышления дает возможность объективно анализировать информацию и опыт. Критическое мышление помогает понимать и оценивать факторы, влияющие на наши установки и поведение, например, давление сверстников, средств массовой информации, личные ценности. Творческое мышление помогает генерировать новые идеи, оценивать ситуации и информацию под различными углами зрения. Занятие продуманных позиций помогает учащимся ориентироваться в ситуациях, где они не чувствуют уверенности, и справляться с переменами.

Навыки принятия решений и решения проблем помогают молодым людям принимать решения, которые влияют на их жизнь, видеть возможные альтернативы решений, а также оценивать воздействие принимаемых ими решений. Умение отстаивать свою позицию и способность принимать самостоятельные решения при разрешении проблем очень важны именно в молодом возрасте, когда часто приходится сталкиваться с давлением со стороны сверстников. Потребность в завоевании признания со стороны сверстников в этом возрасте выше, чем когда-либо раньше.

II модуль: Общение

Навык общения важен как в школе и на работе, так и в кругу семьи и друзей. Это означает умение слушать, выражать свои мысли и чувства, справляться с конфликтами и сотрудничать, а также при необходимости попросить о помощи. Навык общения помогает создавать, поддерживать и, если необходимо, также прекращать дружеские отношения, которые влияют на благополучие молодых людей.

III модуль: Управление собой, умение справляться с эмоциями и стрессом

Навык управления собой тесно связан с самосознанием и отношением к себе. Каков мой характер, мои сильные и слабые стороны, что мне нравится, что нет, где проходят границы и какова моя самооценка? Слишком высокая или слишком низкая самооценка становится фактором риска употребления психоактивных веществ и злоупотребления ими. Низкая самооценка может стать постоянным источником недовольства и стресса, чрезмерно высокая самооценка может привести к переоценке своих возможностей и принятию на себя рисков. Адекватная самооценка позволяет принимать правильные решения, чувствовать одобрение со стороны других людей и понимать чувства окружающих.

Навык справляться с эмоциями и управлять стрессом помогает понимать, что является источником напряженности, как стресс влияет на самочувствие, он дает возможность предотвращать чрезмерное внутреннее напряжение и накапливающиеся из-за этого проблемы. Кроме того, этот навык вносит вклад в способность понимать собственные и чужие чувства, в осознание того, как эмоции могут влиять на наше поведение, и в способность справляться с сильными эмоциями, например, с гневом или тревогой. Люди, которые скрывают свои эмоции или не в состоянии ими управлять, подвергаются большему риску злоупотребления психоактивными веществами.

В каждом тематическом модуле имеются подтемы, рассмотрение которых продолжается на каждой школьной ступени.

Таблица 1. Развиваемые знания, навыки и установки

| Критическое и творческое мышление, принятие решений и решение проблем | Общение | Управление собой, умение справляться с эмоциями и стрессом |
|---|---|--|
| Принятие решений | Эффективное общение | Самосознание |
| Влияние средств массовой информации | Самоутверждающее поведение | Управление собой |
| Употребление психоактивных веществ: причины и воздействие | Разрешение конфликта | Умение справляться со стрессом и тревогой |
| Нормативные убеждения | Построение отношений, близкие отношения | Гнев и агрессивность, способность справляться с гневом |

В данной книге для учителя перед каждой школьной ступенью приводятся все темы, рассматриваемые на соответствующем этапе, и соответствующие им названия активных работ. Результаты обучения, являющиеся целью проводимых активных работ, представлены во введении к работам.



Использованная литература

1. Botvin, G J, Kantor, L.W. 2000. Preventing alcohol and tobacco use trough life skills training. Alcohol Research & Health 24, 250 257.

2. Euroopa Narkootikumide ja Narkomaania Seirekeskus (EMCDDA). <http://www.emcdda.europa.eu/html.cfm/index1578EN.html#school>.
3. Faggiano, F, Vigna-Taglianti, F D, Versino, E, Zambon, A, Borraccino, A, Lemma, P 2005. School-based prevention for illicit drugs' use. The Cochrane Database of Systematic Reviews Issue 2. DOI: 10.1002/14651858.CD003020.pub2.
4. Faggiano, F, Galanti, M R, Bohrn, K et al 2008. The effectiveness of a school-based substance abuse prevention program: EU-Dap cluster randomised controlled trial. *Preventive Medicine* 47/5, lk 537–543. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743508003435>.
5. Gandhi, A G, Murphy-Graham, E, Petrosino, A, Chrismer, S S, Weiss, C H 2007. The Devil is in the Details. Examining the evidence for „proven” school-based drug abuse prevention programs. *Evaluation Review* 31, lk 43–74.
6. Koutakis, N, Stattin, H, Kerr, M 2008. Reducing youth alcohol drinking through a parent-targeted intervention: the Örebro Prevention Program. *Addiction*, 103, lk 1629–1637.
7. Sharon, F M, Fagan, A A Argamaso, S 2008. Implementing the LifeSkills Training drug prevention program: factors related to implementation fidelity. *Implementation Science* 3, 5.
8. Soole, D W, Mazerolle, L, Rombouts, S 2008. School-based drug prevention programs: A review of what works. *Australian and New Zealand Journal of Criminology* 41, lk 259–286.
9. Tobler, N S, Roona, M R, Ochshorn, P, Marshall, D G, Streke, A V, Stackpole, K M 2000. School-based adolescent drug prevention programs: 1998 meta-analysis. *The Journal of Primary Prevention* 20, lk 275–336.
10. UNPLUGGED programmi koduleht <http://www.eudap.net>.
11. World Health Organization 2003. Skills for Health. Skills-based health education including life skills: An important component of a Child-Friendly/Health-Promoting School. WHO Information Series on School Health.

III ПРИЧИНЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

Почему молодежь употребляет психоактивные вещества (ПАВ)? Это один из тех вопросов, который всегда нужно держать в уме, занимаясь профилактической работой в области употребления психоактивных веществ, но на который нет однозначного ответа. Склонность к употреблению ПАВ обусловлена совокупным влиянием различных генетических предпосылок, моделей поведения, мотивов, а также социальных и психических факторов.

На протяжении десятилетий проводились исследования с целью выявить, откуда и как берет свое начало употребление ПАВ и как оно развивается. Выяснилось, что впервые школьники пробуют ПАВ в возрасте, как правило, 12–14 лет. В то же время, подросток в этом возрасте уже может стать регулярным потребителем ПАВ, то есть он начинает их употреблять даже в еще более раннем возрасте (NIDA 2003). Обычно все начинается с курения и спиртных напитков. Пробуя ПАВ, подросток таким образом «примеряет» модели поведения, связанные с принадлежностью к миру взрослых, удовлетворяет свое любопытство, желание независимости и наслаждений (Таске 2008). На него может повлиять также и желание достичь еще большего одобрения со стороны сверстников.

3.1. Факторы риска употребления психоактивных веществ и защитные факторы

Факторы, которые повышают вероятность регулярного употребления психоактивных веществ, называют **факторами риска**. Факторы, снижающие вероятность употребления ПАВ, называются, напротив, **защитными факторами**. Теоретически и те, и другие делятся на динамические (к ним относится социально-экономическое положение в доме) и статические (например, генетические) факторы.

В повседневной жизни нередко наблюдаются комбинации этих факторов. Чем больше факторов риска сцеплено друг с другом, тем больше возрастает вероятность того, что индивид начнет употреблять ПАВ. Но в то же время влияние защитных факторов может ослабить влияние факторов риска, и тогда вероятность употребления ПАВ снижается.

ВНИМАНИЕ! Факторы риска никогда не действуют сами по себе, они лишь увеличивают вероятность регулярного употребления ПАВ.

Хотя факторы риска, равно как и защитные факторы, проявляют себя в жизни каждого человека, тем не менее, их влияние различается в зависимости от возраста, пола, национальности, культурной среды и среды роста. Например, если в раннем возрасте наиболее существенные факторы риска и защиты связаны с влиянием семьи, то в переходном возрасте крупнейшим фактором риска становится общение подростка со сверстниками, которые употребляют ПАВ.

Далее приведены наиболее существенные факторы риска и защитные факторы в разрезе по различным сферам, которые способствуют или, наоборот, оберегают детей и молодежь от регулярного употребления ПАВ, т. е. злоупотребления ими.

| Факторы риска | Защитные факторы |
|---|---|
| Индивидуальные факторы, т. е. психофизиологическая уязвимость в отношении ПАВ: | |
| <ul style="list-style-type: none"> • предрасположенность, проистекающая из генетических факторов (частично еще гипотетическая), например, некоторые ферменты печени, в функции которых входит расщепление алкоголя, могут обладать различной активностью. Такая предрасположенность может сформировать повышенную чувствительность к алкоголю: у человека быстрее наступает опьянение, оно протекает тяжелее, чем в среднем, или же велик риск возникновения зависимости; • неустойчивая нервная система – дисбаланс возбуждения и торможения, что может быть связано со своеобразием строения нервной системы; • большая жажда ощущений – потребность испытывать новые и интенсивные стимулы; • импульсивное поведение, заключающееся в необдуманном принятии рисков; • неадекватная самооценка – либо слишком высокая, либо слишком низкая, а также колебания самооценки; • недостаточность эмоциональной саморегуляции (неспособность справляться со стрессом, тревогой и гневом); • слабые социальные навыки (в том числе навык общения), результатом чего может оказаться неприятие поведения подростка сверстниками и отвержение; • поведенческие трудности и расстройства (в том числе агрессивное поведение), которые берут начало из раннего детства; • изменения в жизни, связанные с потерями – потерей близкого человека, социального положения или друзей, расставание с семьей, новые социальные трудности или социальная изоляция (например, после переезда); • неспособность адаптироваться к местной культуре, отсутствие этнической идентичности. | <ul style="list-style-type: none"> • способность контролировать свое поведение; • способность справляться со стрессом, тревогой и гневом; • хорошие социальные навыки; • адекватная самооценка; • стабильная жизненная среда. |
| Факторы, связанные с семьей: | |
| <ul style="list-style-type: none"> • употребление ПАВ родителями и другими членами семьи или их благосклонное отношение к ПАВ; • напряженные отношения и ссоры в семье, развод родителей; • плохое обращение с ребенком со стороны родителей (чрезмерное наказание, физическое насилие, безнадзорность или унижение), в результате которого повреждается психика ребенка; • слабая эмоциональная связь между членами семьи; • финансовая несостоятельность семьи. | <ul style="list-style-type: none"> • четкое негативное отношение родителей к употреблению ПАВ детьми и молодежью; • крепкие эмоциональные связи между членами семьи, поддержка друг друга; • сформировавшиеся традиции и четкое распределение ролей в семье; • интерес родителей к делам ребенка; • влияние религии; • финансовая состоятельность семьи |

| Факторы риска | Защитные факторы |
|---|---|
| <p>Факторы, связанные со школой:</p> <ul style="list-style-type: none"> • плохой микроклимат в школе; • низкие академические достижения или трудности с учебой, в результате чего учащийся становится неуспевающим или прерывает обучение; • ученик не ощущает своей связи со школьной семьей, не участвует в школьных мероприятиях, пропускает занятия в школе; • в случае школьной травли – роль как жертвы, так и обидчика; • недостаточная работа по воспитанию в области здоровья в школе; • слабые связи родителей со школой. | <ul style="list-style-type: none"> • хороший микроклимат в школе; • хорошая успеваемость в школе; • постоянный интерес со стороны школы к поведению учащегося; • преподавание в школе социальных навыков и навыков саморегуляции; • формирование в школе установок, направленных против употребления ПАВ; • основательное владение учителями знаниями в области ПАВ и передача ученикам правдивой и соответствующей их возрасту информации; • преподавание знаний в области здоровья и отношение к здоровью как к ценности; • создание поддерживаемой школой сети сотрудничества. |
| <p>Факторы, связанные со сверстниками:</p> <ul style="list-style-type: none"> • отверженность со стороны сверстников, отсутствие друзей; • общение со сверстниками, которые употребляют ПАВ; • терпимое отношение друзей к употреблению ПАВ. | <ul style="list-style-type: none"> • наличие друзей; • отрицательное отношение друзей к употреблению психоактивных веществ. |
| <p>Социально-культурные факторы риска:</p> <ul style="list-style-type: none"> • легкодоступность ПАВ и способствующие употреблению ПАВ законы; • культурные нормы, поощряющие употребление ПАВ (например, употребление алкоголя как часть эстонской культуры); • влияние СМИ, особенно распространяемые кумирами молодежи взгляды на употребление ПАВ как на норму; • социальное неравенство – высокий уровень бедности и безработицы в обществе; • отсутствие в стране четкой государственной политики в отношении лечения и реабилитации наркозависимых лиц; • ограниченные возможности для спорта и активного отдыха. | <ul style="list-style-type: none"> • хорошие возможности для содержательного проведения свободного времени по месту жительства, наличие кружков по интересам и возможностей для занятий спортом; • доступность информации по консультированию и возможностям лечения в случае проблем, связанных с употреблением ПАВ; • формирование в обществе установок, направленных против употребления ПАВ. |

Факторы риска и защитные факторы действуют в совокупности. Даже при неблагоприятной генетической наследственности подростка (например, если один

из родителей алкоголиков), благоприятная учебная среда в школе и наличие хороших и поддерживающих друзей может снизить для него риск начать регулярно употреблять спиртное. Формирование в обществе четкого отрицательного отношения к алкоголю также способствует сокращению риска развития пьянства.

Таким образом, одной из главных целей работы по профилактике употребления психоактивных веществ является снижение влияния факторов риска и повышение влияния защитных факторов.

3.2. Периоды риска

Исследования показывают, что наиболее уязвимыми в отношении факторов риска дети и подростки являются во время перехода от одного периода развития к другому, например, от детского возраста к подростковому (NIDA 2003). Уязвимость велика также и в период адаптации к новым условиям, в частности при смене места жительства и школы.

Первой лакмусовой бумажкой для школьника является **переход из начальной школы в основную**. Это является своеобразным социальным вызовом – ребенок учится самостоятельно справляться с трудностями и ищет свое место в коллективе сверстников. Психоактивные вещества дети обычно впервые пробуют как раз именно в этот период. Употребление детьми ПАВ в начальных классах является, как правило, индикатором того, что их потребности не удовлетворены. Это, в свою очередь, означает, что условия для их развития являются неудовлетворительными.

Следующий важный этап – **окончание основной школы** и переход в гимназию или профессиональное училище. Эта жизненная веха также сопряжена с целым рядом трудных психологических, социальных и образовательных задач. На данном переходном этапе наступает юношеский возраст (от 15–16 до 18–20 лет) – период, представляющий собой промежуточное звено между детством (относительно безопасным периодом) и взрослой, полной ответственности жизнью. Данному возрасту свойственны следующие отличительные черты:

- происходят быстрые физические, психические и гормональные изменения, которые несут с собой чувство неуверенности и сомнений – и относительно своей внешности, и относительно своей значимости в обществе;
- потребность в одобрении сверстников становится больше, чем когда-либо раньше;
- молодежь испытывает границы запретов (устойит ли граница и как далеко позволят зайти родители и учителя) и начинают манипулировать другими людьми;
- повышается склонность экспериментировать с экстремистскими взглядами и крайностями в поведении;
- порой доминируют страх и замешательство: временами молодой человек жаждет полной самостоятельности, а в другое время испытывает острую потребность в защите – как от себя самого, так и от всего мира;
- наблюдаются подавленность, кризис идентитета и вызывающее поведение, являющееся неосознанным способом выражения внутренних конфликтов. Кризис идентитета может принимать также форму апатии;
- молодежь жаждет риска и острых ощущений, ей свойственно рискованное поведение.

После этого следует третий этап, фактическое вступление в жизнь – **поступление в**

ВУЗ или на работу. Задача справиться с жизнью в мире взрослых несет с собой новые вызовы. На ранней стадии взросления (в возрасте 18–25 лет) человек очень подвержен риску злоупотребления психоактивными веществами, поскольку в жизни еще все нестабильно (Arnett 2000):

- жизнь еще не упорядочена (молодой человек живет либо у родителей, либо в общежитии, либо снимает жилье вместе с друзьями);
- личные отношения непостоянны;
- в этом возрасте человек – уже не подросток, но еще и не взрослый; у него еще нет четкой роли, обязанностей и ответственности;
- усиливается желание экспериментировать, чему способствует законодательство – многие ранее запретные виды деятельности теперь разрешены (покупка алкоголя, вход в ночные клубы и казино);
- молодежь экспериментирует с такими видами деятельности, которые подвергают опасности здоровье и благополучие (небезопасные сексуальные связи, злоупотребление ПАВ, рискованное поведение за рулем);
- жажда приключений как высшего уровня возможности блеснуть личными качествами больше всего проявляется именно на ранней стадии взросления.

Зная факторы риска, защитные факторы и периоды риска, учителя могут в сотрудничестве с родителями более эффективно поддерживать детей и подростков на всех этапах их развития.



Использованная литература

1. Alkoholismi ja narkomaania ennetamise käsiraamat (koost Kiipus, M) 2005. Tallinn, MTÜ AIDSi Ennetuskeskus, Sotsiaalministeerium.
2. Arnett, J 2000. Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. – The American Psychologist, May 55/5, lk 469–480.
3. Botvin G, 1999. Adolescent Drug Abuse Prevention: Current Findings and Future Directions. – Drug Abuse. Origins & Intervention (toim Glantz M, Hartel C). Washington, APA, lk 285–303.
4. Harro, J 2006. Uimastite ajastu. Tartu, Tartu Ülikooli Kirjastus.
5. NIDA (National Institute on Drug Abuse) 2003. Prevention Principles. Preventing Drug Use among Children and Adolescents. Second edition, US Department of Health and Human Services, lk 2–11.
6. Preventsiooni käsiraamat. Alkohol, narkootikumid ja tubakas (toim van der Stel, J) 2001. Tallinn.
7. Tacke, U 2008. Psühhoaktiivsete ainete tarvitamisest tekkinud probleemid. – Kuidas aidata psüühikaprobleemidega noorukit (toim Laukkanen, E, Marttunen, M, Miettinen, S, Pietikäinen, M). AS Medicina.
8. Uimastite tarvitamine koolinoorte seas: 15–16aastaste õpilaste legaalsete ja illegaalsete narkootikumide kasutamine Eestis. Uuringu raport (toim Kobin, M, Vorobjov, S, Abel-Ollo, K, Vals, K) 2012. Tallinna Ülikooli rahvusvaheliste ja sotsiaaluuringute instituut, Tervise Arengu Instituut.
9. Vorobjov, S, Saat, H, Kull, M 2014. Social skills and their relationship to drug use among 15–16 year old students in Estonia: an analysis based on the ESPAD data. Nordic Studies on Alcohol and Drugs.

IV ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА И СТЕПЕНИ ВОВЛЕЧЕННОСТИ В УПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ

4.1. Психоактивные вещества

Психоактивными веществами (ПАВ) называются вещества, применяемые для воздействия на психику. Таких веществ очень много. Часть из них используется без ограничений (кофе), доступность ряда других ограничивается (возрастное ограничение на покупку табака и алкоголя), а использование некоторых из них контролируется на международном или государственном уровне (продукты конопли, опиоиды).

В более широком смысле психоактивным веществом является любое вещество, которым можно **злоупотребить**, независимо от того, регулируется ли использование этого вещества законом или нет. Психоактивные вещества, оборот которых запрещен законом, называют **наркотиками**.

Психоактивные вещества можно классифицировать несколькими способами. Наиболее распространенной является классификация на основе их **воздействия на центральную нервную систему**.

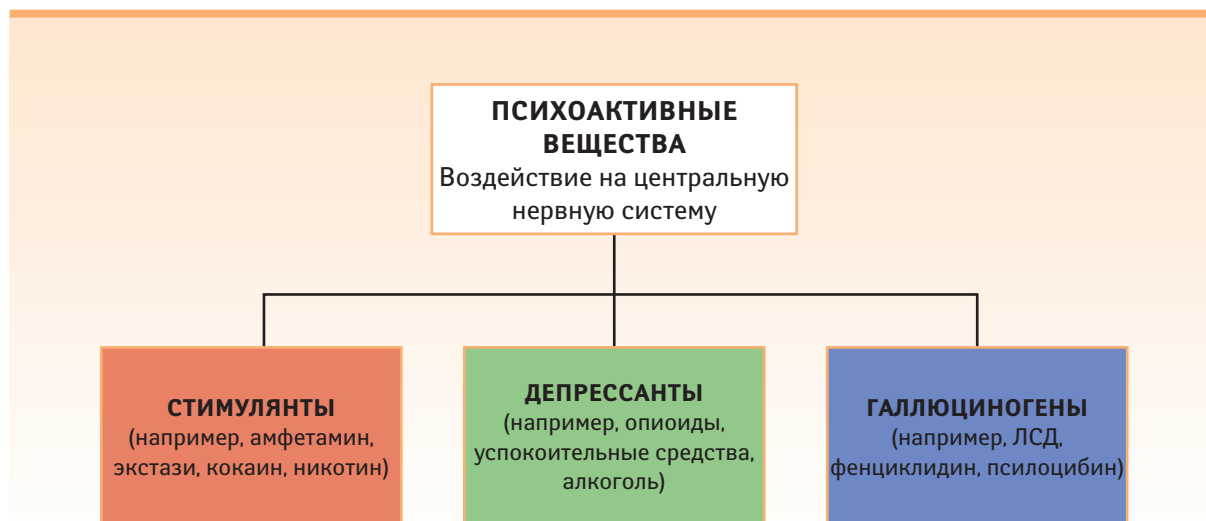


Рисунок 7. По воздействию на центральную нервную систему психоактивные вещества подразделяются на три группы.

ВНИМАНИЕ! Различные психоактивные вещества имеют различное действие, и особенности опьянения ими также различны. Важно знать, что похожие признаки опьянения могут возникать и при ряде патологических симптомов, поэтому они не дают прямого основания для диагностики наркотического опьянения.

Различают психологическую и физическую зависимость от психоактивных веществ. **Психологическая зависимость – это непреодолимое желание получить и употребить это вещество.** Как правило, тяга связана с каким-то субъективно приятным воздействием ПАВ (например, эйфория, возбуждение, успокоение, галлюцинации,

опьянение). Это ощущение, которое сознательно, а чаще подсознательно хочется переживать многократно. Тяга к психоактивным веществам может быть чрезвычайно сильной. Привыкнув к их воздействию, люди применяют их для того, чтобы справляться с реалиями повседневной жизни.

Физическая зависимость – это адаптация организма к воздействию психоактивного вещества. После прекращения действия психоактивного вещества или прерывания его употребления возникает **абстинентный синдром (ломка)**. Эти психические и физические недомогания, как правило, противоположны проявлениям действия самих психоактивных веществ: например, в случае стимулянтов – сонливость и депрессивность, в случае депрессантов – бессонница, беспокойство, моторное возбуждение и судороги.

Абстинентный синдром исчезает при следующем введении психоактивного вещества. Поэтому ПАВ начинают использовать уже не для достижения чувства субъективной удовлетворенности, а для предотвращения и устранения симптомов отмены (ломки).

Повышение толерантности, или **привыкание** к ПАВ – это ситуация, когда первоначальная доза препарата больше не дает чувства субъективной удовлетворенности и не устраняет абстинентного синдрома. Для достижения прежнего действия приходится увеличивать дозу. Повышение толерантности – это защитная и приспособительная реакция организма на ПАВ, которая помогает организму поддерживать внутренний баланс и дает ему возможность функционировать в измененных психоактивным веществом условиях внутренней среды.

4.2. Нейрофизиология воздействия психоактивных веществ

Для того, чтобы понять, как психоактивные вещества, воздействуя на мозг, влияют на поведение человека, следует сначала ознакомиться с нервной системой. Она состоит из головного мозга, спинного мозга и нервов. Наиглавнейшим органом, управляющим поведением человека, является головной мозг. Мозг насчитывает миллиарды нервных клеток (нейронов). Каждый нейрон состоит из тела клетки, дендритов, аксона и нервных окончаний. Передача нервных импульсов в пределах одной нервной клетки происходит электрически. Это значит, что окружающая нейроны клеточная мембрана поляризована, т.е. между внутренней и наружной поверхностью клеточной мембраны существует электрическая разность потенциалов.

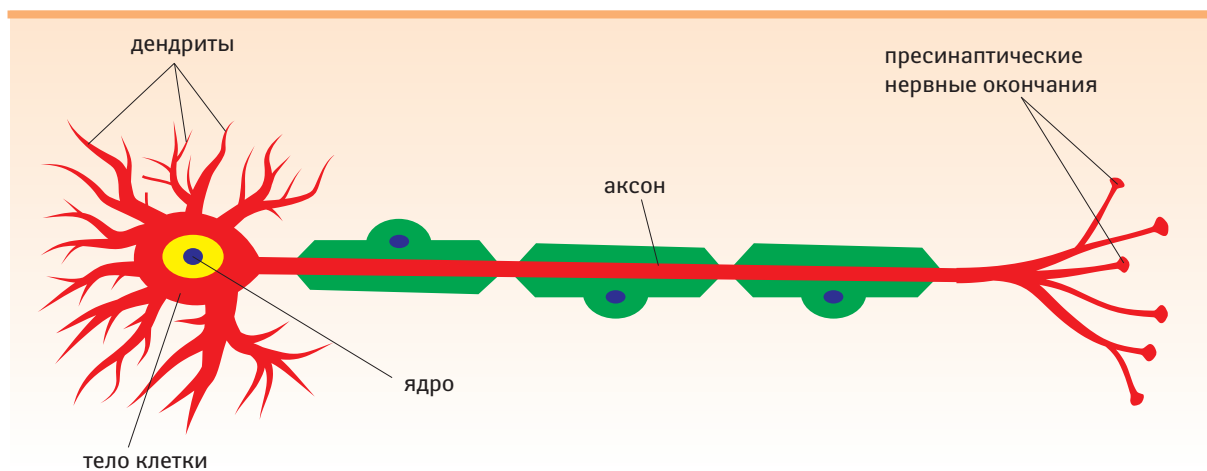


Рисунок 8. Строение нервной клетки

Дендриты передают нервное возбуждение телу клетки; а аксон, в свою очередь, посредством нервных окончаний, – другим нервным клеткам. Нервные окончания представляют собой разветвления аксонов, идущие к другим нервным клеткам. Обычный нейрон связан с тысячами других нейронов. Участок передачи нервных импульсов от одного нейрона к другому называется **синапсом**. Синапс состоит из пресинаптических нервных окончаний, синаптической щели и постсинаптической клетки. Последняя может являться как нервной, так и мышечной клеткой. Пресинаптические нервные окончания содержат т. н. синаптические пузырьки, в которых находятся химические передающие вещества – нейромедиаторы (они же нейротрансмиттеры). Когда нервный импульс достигает нервного окончания одного нейрона, нейромедиатор высвобождается в межклеточное пространство и связывается с рецепторами, находящимися на мембране другой нервной клетки, – белками, которые связывают молекулы нейромедиаторов, изменяя тем самым электрические свойства клеточной мембраны или запуская внутри клетки цепь биохимических процессов для передачи сигнала. Такая передача нервного импульса называется синаптической. Нейромедиаторы вызывают изменение функционирования другой нервной клетки, передавая тем самым сообщения, которые могут быть либо возбуждающими, либо тормозящими. В первом случае другая нервная клетка возбуждается, во втором же случае не делает этого. Воздействие нейромедиатора на другой нейрон заканчивается, когда нейромедиатор распадается или захватывается транспортными молекулами обратно в нервное окончание.

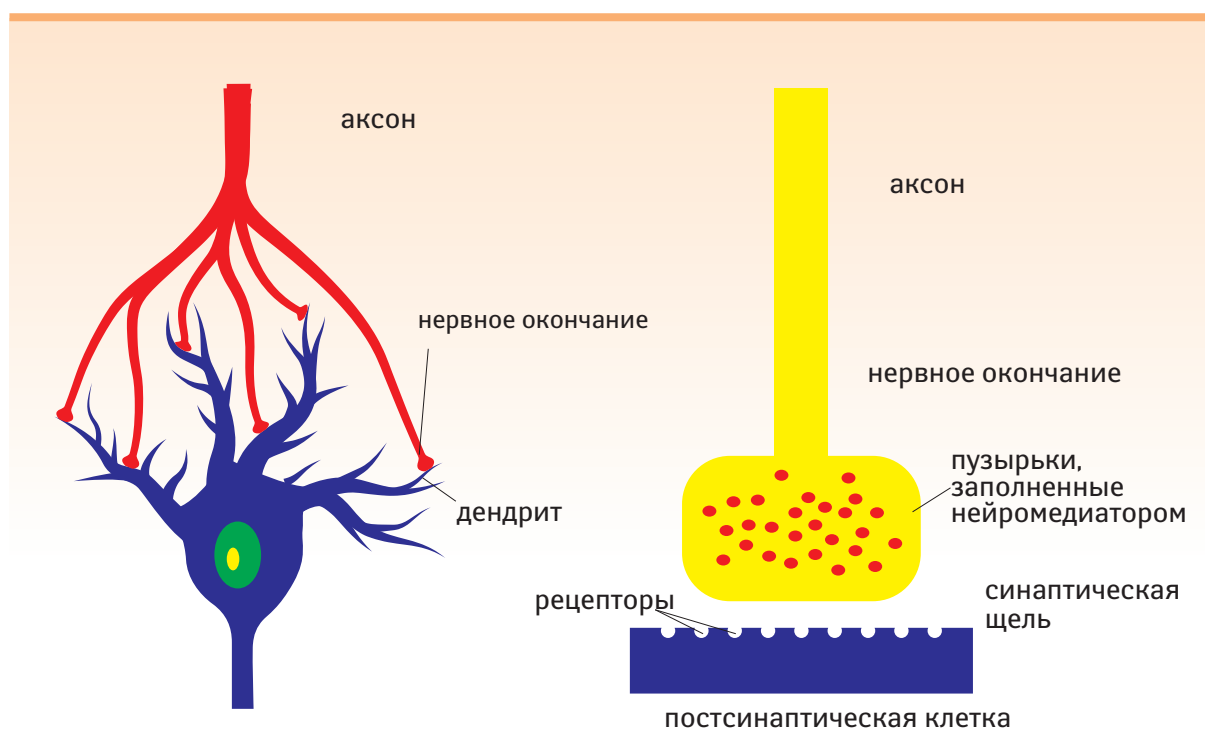


Рисунок 9. Строение нервной клетки.

Существует целый ряд нейромедиаторов (средств общения нервных клеток), и каждый из них выполняет несколько психических функций. Психоактивные вещества вмешиваются во взаимное общение нервных клеток между собой, воздействуя на синаптическую передачу между нервными клетками. Такое воздействие может происходить несколькими способами: психоактивные вещества могут блокировать чувствительные к нейромедиатору рецепторы (например, кофеин) или, наоборот, увеличивать чувствительность рецептора к нейромедиатору (успокоительные и снотворные средства). Психоактивное вещество может замещать нейромедиаторы, стимулируя их рецепторы (действующие вещества опия и продуктов конопли), или увеличивать высвобождение нейромедиатора и, тем

самым, подкреплять соответствующую цепь передачи нервных импульсов (амфетамин и экстази). Вмешательство психоактивных веществ в общение нервных клеток головного мозга и обусловленные этим изменения в мозгу могут иметь долгосрочные и стойкие последствия. Например, неоднократный прием экстази вызывает дегенерацию серотониновых нейронов, что приводит к импульсивности, расстройствам настроения и ухудшению памяти в дальнейшей жизни.

В следующей таблице приведены примеры психоактивных веществ и связанных с ними функций нейромедиаторов. Важно знать, что психоактивные вещества сами по себе не инициируют в человеческом мозге никаких доселе неведомых и небывалых процессов, но вмешиваются в повседневную деятельность нервных клеток, заставляя их усиливать или тормозить какие-либо процессы.

Таблица 2. Нейромедиаторные системы в мозгу, на которые воздействуют психоактивные вещества, и их функции

| Психоактивное вещество | Подвергаемая воздействию нейромедиаторная система | Пример соответствующей функции |
|----------------------------|---|--|
| Никотин | Ацетилхолин | Учеба, память, бодрствование |
| | Норадреналин | Внимание, бодрость |
| Экстази | Серотонин | Настроение, контроль импульсов, сон |
| Амфетамин | Допамин | Общая мотивированность, прилежность |
| | Норадреналин | Внимание, бодрость |
| Алкоголь | Глутамат | Универсальный нейромедиатор возбуждения, способность к учебе |
| | Гамма-аминомасляная кислота | Универсальный нейромедиатор торможения |
| | Допамин | Общая мотивированность, прилежание |
| | Серотонин | Настроение, контроль импульсов, сон |
| GHB | Гамма-аминомасляная кислота | Универсальный нейромедиатор торможения |
| Опиоиды (героин, фентанил) | Эндорфины | Подавление боли, социальное чувство близости |
| | Допамин | Общая мотивированность, прилежание |
| ЛСД | Серотонин | Настроение, контроль импульсов, сон |

4.3. Характеристика наиболее распространенных в Эстонии психоактивных веществ

- Стимулянты центральной нервной системы
- Депрессанты центральной нервной системы
- Галлюциногены, или психоделики

| ПСИХОАКТИВНОЕ ВЕЩЕСТВО | ХАРАКТЕРИСТИКА | ПРИЗНАКИ ОПЬЯНЕНИЯ | КРАТКОВРЕМЕННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ | ДОЛГОСРОЧНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ |
|---|---|--|---|---|
| СТИМУЛЯНТЫ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ – это психоактивные вещества, которые действуют на организм возбуждающе. Относящиеся к этой группе психоактивные вещества вызывают, в основном, учащение сердечного ритма, повышение температуры тела и кровяного давления, расширение зрачков, возбуждение и снижение усталости; возможны нарушения координации. | | | | |
| Амфетамин (уличные названия: амф, фен, спиди, А, антс, белая азбука, скорость) | Синтетический наркотик, распространяется в виде белого, слегка желтоватого или сероватого порошка и таблеток. Употребляют, глотая или втягивая в нос, а также курят или колят. Воздействие продолжается 2–4 часа. | Физические: повышенная потливость, бессонница, двигательное беспокойство, при больших дозах могут наблюдаться судороги. Психические: нервозность, беспокойство, скачущее мышление, бессвязная речь, приподнятое настроение. | Эйфория, болтливость, двигательное беспокойство и самоуверенность. Снижается аппетит. Механизмы сдерживания ослабляются, возможно агрессивное поведение по отношению к себе и окружающим. Возможны нарушения работы сердечно-сосудистой системы. При повышенных дозах отмечается стереотипное поведение (многократное повторение одних и тех же действий). При многократном употреблении в течение нескольких дней может развиться амфетаминовый психоз: появляются зрительные и слуховые галлюцинации, мысли о преследовании и агрессивное поведение. Быстро повышается толерантность к веществу, вследствие чего употребляемые дозы многократно возрастают. | В результате длительного употребления амфетамина и его разновидностей может наступить похудание и быстрое разрушение зубов. Появляются эмоциональная неуравновешенность и импульсивное поведение, уходит способность получать удовольствие естественным путем, может нарушаться память. Повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний. Длительное употребление больших доз вызывает дегенерацию нервных клеток. |
| Метафетамин (уличные названия: лед, айс (ice), кристалл) | Разновидность амфетамина с более сильным и выраженным действием, распространяемая в виде белого порошка или прозрачного кристаллического вещества. Употребляют главным образом путем курения, но также и через инъекции и перорально. | Подобны тем, что наступают в случае употребления амфетамина. | Подобно действию амфетамина, но длится дольше. | Многократное употребление может привести к серьезным психическим и неврологическим расстройствам и функциональным расстройствам сердечно-сосудистой и желудочно-кишечной систем. |

| ПСИХОАКТИВНОЕ ВЕЩЕСТВО | ХАРАКТЕРИСТИКА | ПРИЗНАКИ ОПЬЯНЕНИЯ | КРАТКОВРЕМЕННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ | ДОЛГОСРОЧНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ |
|---|---|---|---|---|
| Экстази (уличные названия таблетка, Э, АДАМ, печенье, бисквит, конфета, колесо) | Главным компонентом является амфетамин. Принимают в виде разноцветных и различающихся по форме таблеток или капсул. Встречается также и в виде порошка. Часто изготавливается в подпольных лабораториях; порошки и таблетки могут содержать синтетические промежуточные продукты. | Физические: гиперактивность, скрежетание зубами. Психические: растущая открытость и доброжелательность, повышенная способность к эмпатии, возможны приступы паники и спутанность сознания. | Эйфория, возбужденность, болтливость, двигательное беспокойство и рост самоуверенности. Механизмы сдерживания ослабевают. Возникает чувство удовлетворенности и единства с другими. Возрастает эмпатия. Употребление в больших дозах может вызывать галлюцинации, могут возникнуть судороги. | Длительное употребление вызывает разрушение нервных клеток, в качестве возможных последствий могут наблюдаться нарушения памяти, тревожность и импульсивное поведение. Уходит способность получать удовольствие естественным путем, может нарушаться память. При постоянном употреблении может сформироваться психологическая зависимость. |
| Кокаин (уличные названия кока, снег, полоса, кокс) | Получают из пасты коки, изготовленной из листьев произрастающего в Южной Америке и Юго-Восточной Азии кокаинового куста. Распространяется в виде порошка, принимают перорально, вдыхают носом или колят в вену. Действие продолжается приблизительно полчаса. | Физические: частое поверхностное дыхание, заложенный нос, двигательное беспокойство, царапание кожи. Психические: эйфория, скачущее мышление, расстройство речи, неадекватные реакции. | Снижение аппетита, болтливость, двигательное беспокойство, приподнятое настроение, повышенная самоуверенность и подъем сексуального интереса. При приеме больших доз могут возникнуть судороги, мания преследования, чувство страха и агрессивность. Возможно отравление, вызванное сверхчувствительностью. | Неоднократный прием может вызвать расстройство сердечного ритма, нарушения кровоснабжения сердечной мышцы и инфаркт. Может нарушать кровоснабжение мозга, поскольку сужает кровеносные сосуды. Возникают повреждения слизистой оболочки носа (что может вызывать кровотечения), снижается аппетит и вес тела, нарушается сон, затрудняется концентрация внимания, появляются нервозность и быстрая раздражительность. Быстро развивается психологическая зависимость. |
| Crack (уличное название crack) | Crack – это свободная щелочная форма кокаина, вариант, применяемый для курения. | Подобны признакам кокаинового опьянения. | Подобно воздействию кокаина. | Подобно воздействию кокаина, хронический кашель. |

| ПСИХОАКТИВНОЕ ВЕЩЕСТВО | ХАРАКТЕРИСТИКА | ПРИЗНАКИ ОПЬЯНЕНИЯ | КРАТКОВРЕМЕННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ | ДОЛГОСРОЧНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ |
|--|--|---|---|---|
| Кофеин | Содержится в кофе, чае, какао, прохладительных и энергетических напитках, шоколаде, доступен также и в таблетках. Люди реагируют на кофеин по-разному, употребление в больших дозах вызывает общее неприятное чувство. | Описание признаков опьянения отсутствует. | Снижается сонливость и усталость, повышается скорость реакции, улучшается внимание, память и способность сосредоточиться. Учащается дыхание, усиливается мочеотделение. | В результате длительного употребления могут возникнуть трудности с концентрацией внимания, расстройств сна, быстрая раздражительность, снижается содержание кальция в организме. Возможна психологическая и физическая зависимость. При резком прекращении употребления возникает абстинентный синдром (головная боль, сонливость, усталость, трудности с концентрацией внимания, возможны тревожность, депрессия и рвота). |
| <p>Энергетический напиток – это газированный напиток, содержащий кофеин и много сахара, предназначенный для того, чтобы повысить запасы энергии и стимулировать центральную нервную систему или метаболизм. Помимо этого, в состав энергетических напитков входят и другие действующие вещества, в том числе витамины группы В, таурин, креатин, глюкуронолактон, гинкго, женьшень и экстракт осота. Употребление энергетических напитков может вызывать двигательное беспокойство, а также расстройств мышления и способности сосредоточиться. Кроме того, могут возникнуть нарушения сна, следствием чего будут усталость и дневная сонливость. Большое количество сахара, содержащееся в энергетических напитках, разрушает зубы и портит аппетит. Результатом является нездоровое питание. Сахар является единственным источником энергии в энергетическом напитке, а кофеин действует возбуждающе, заставляя организм использовать уже имеющиеся в нем энергетические ресурсы. Это истощает организм и позже приводит к еще большей усталости. При постоянном употреблении энергетического напитка является тот факт, что нет достаточных данных о совместном действии компонентов напитка и слишком мало известно о его долгосрочном влиянии на молодой организм. Энергетические напитки не следует пить пациентам с заболеваниями сердца, детям, беременным женщинам и кормящим матерям.</p> | | | | |
| Никотин | Содержится в табачных изделиях, которые курят в виде сигарет и в трубках, а также жуют и втягивают в нос. | Описание признаков опьянения отсутствует. В зависимости от потребителя и ситуации никотин может оказывать либо возбуждающее, либо успокаивающее действие. | Сужение сосудов, снижение температуры тела, уменьшение тревожности. Могут улучшаться концентрация внимания и память. Возможно чувство тошноты. | Длительное употребление может привести к заболеваниям дыхательных путей, язвам желудка, а также к сердечно-сосудистым заболеваниям. Значительно повышается риск развития рака дыхательных путей, пищеварительного тракта и шейки матки. |

| ПСИХОАКТИВНОЕ ВЕЩЕСТВО | ХАРАКТЕРИСТИКА | ПРИЗНАКИ ОПЬЯНЕНИЯ | КРАТКОВРЕМЕННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ | ДОЛГОСРОЧНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ |
|------------------------|--|--------------------|-----------------------------|--------------------------|
| | Жевательный табак , или губной табак продается в жестяных баночках, упакованный нужными дозами. Нюхательный табак также поставляется в аналогичных баночках, дозу для втягивания в нос потребитель может выбрать сам. Снафф – это название измельченного в порошок готового табака, который предназначен для втягивания в нос. Как жевательный, так и нюхательный табак имеют общее договорное название: снюс. При жевании табака уровень никотина в крови повышается медленнее, чем при его курении. Потребитель жевательного табака получает вместе с ним также ряд канцерогенных веществ, которые повышают риск развития опухолей полости рта. У жующих табак может также наблюдаться отхождение десен от зубов, и в этих карманах поселяются бактерии. Вдыхание табака вызывает повреждение слизистой носа. | | | |
| | Электронная или э-сигарета – это работающее на батарейках устройство, которое имитирует курение табачных сигарет. Э-сигарета содержит капсулу с жидкой смесью и нагревательный элемент, который превращает жидкость в пар, помогая смеси проникать в дыхательные пути курильщика. Выкуриваемые жидкие смеси могут быть как с никотином, так и без него. Кроме того, они содержат еще целый ряд химических соединений, например пропиленгликоль, глицерин и различные вкусовые и ароматические добавки. Э-сигарета – это новый, еще не так долго используемый продукт, и данные о его долгосрочных последствиях отсутствуют. Кроме того, недостаточно изучено, как содержащиеся в э-сигаретах химические вещества ведут себя в организме в сочетании друг с другом и в сочетании с никотином. Поэтому для предотвращения рисков для здоровья целесообразно воздерживаться от употребления э-сигарет. В Эстонии продажа никотиносодержащих капсул несовершеннолетним лицам запрещена, и для несовершеннолетних законом также запрещено курение, употребление бездымных табачных продуктов и продуктов, применяемых аналогично табачным продуктам. | | | |

| ПСИХОАКТИВНОЕ ВЕЩЕСТВО | ХАРАКТЕРИСТИКА | ПРИЗНАКИ ОПЬЯНЕНИЯ | КРАТКОВРЕМЕННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ | ДОЛГОСРОЧНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ |
|---|--|--|---|--------------------------|
| <p>ДЕПРЕССАНТЫ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ – это психоактивные вещества, которые действуют на организм успокаивающе. Чаще всего психоактивные вещества, относящиеся к этой группе, вызывают чувство расслабления, сонливость и ослабление восприятия реальности, возникают расстройства речи и ориентации. Дыхание и пульс замедляются, падает артериальное давление, замедляются рефлексы.</p> <p>Алкоголь</p> <p>Получают в результате ферментации сырья, которое содержит сахар или крахмал. Содержащийся в алкогольных напитках спирт – это этанол. Алкоголь – это одно из самых распространенных ПАВ, неумелое и чрезмерное потребление которого является причиной многих несчастных случаев, болезней и обусловленного ими огромного социального и экономического ущерба.</p> | <p>Физические: мутный взгляд, неравномерность движений, возможна тошнота.</p> <p>Психические: отключение механизмов торможения, эйфория или эмоциональность, громкая и путаная речь, при употреблении больших количеств сонливость, может случиться потеря сознания.</p> | <p>Низкий уровень содержания алкоголя в крови проявляется в улучшении настроения, ощущении расслабления и благополучия, повышении уверенности в себе, разговорчивости и снижении самоконтроля. Нарушается координация и рассеивается внимание. При повышении содержания алкоголя в крови проявляется торможение нервной системы: неуклюжесть движений и ходьбы, путаная и громкая речь, замедленные реакции и ослабление психических функций (мышления, памяти, и т. д.). При дальнейшем повышении содержания алкоголя в крови затуманивается сознание и могут происходить провалы в памяти.</p> | <p>Долгосрочное и обильное употребление повреждает практически все органы тела и способствует остеопорозу. Нарушается гормональный баланс организма и угнетается детородная функция как мужчин, так и женщин. Повышается риск развития рака полости рта, пищевода, печени и толстой кишки. Увеличивается вероятность несчастных случаев. Может возникнуть психологическая и физическая зависимость. Страдает психическое здоровье. Долгосрочное и обильное употребление приводит к изменениям личности, нарушению идентитета.</p> | |
| <p>Влияние алкоголя на организм зависит от многих факторов, в том числе от массы тела, наполненности желудка, степени усталости и психического состояния. Одинаковое количество алкоголя на разных людей влияет по-разному. Проявление опьянения зависит от содержания алкоголя в крови, а последнее, в свою очередь, зависит от количества выпитого алкоголя и всасывания его в кровь. Алкоголь воздействует на все функции центральной нервной системы, но разные функции обладают различной чувствительностью к воздействию алкоголя. Так, например, чувство равновесия более уязвимо, чем слуховое восприятие. Чем сложнее функция, тем больше они нарушаются. Даже небольшое количество алкоголя мешает, например, вождению автомобиля, которое требует внимания ко многим аспектам и одновременного чуткого восприятия информации различными органами чувств. Одинаковое количество алкоголя на мужчин и женщин влияет по-разному – на женщин, как правило, более интенсивно. Это можно объяснить тем, что обычно у женщин масса тела ниже – из-за этого у них в крови образуется более высокое содержание алкоголя. Кроме того, это может зависеть от различий между мужчинами и женщинами в жировой ткани, количестве жидкости и т. д. Помимо этого, в желудочно-кишечном тракте большинства женщин содержится меньше расщепляющих алкоголь ферментов, поэтому алкоголь вредит женщинам быстрее, чем мужчинам. В организме детей расщепляющих алкоголь ферментов содержится особенно мало, поэтому дети также особенно уязвимы.</p> <p>Особенно опасно принимать алкоголь в сочетании с успокоительными средствами, коноплей (каннабисом) и амфетаминми. Воздействие может быть непредсказуемым и опасным для жизни.</p> | | | | |

| ПСИХОАКТИВНОЕ ВЕЩЕСТВО | ХАРАКТЕРИСТИКА | ПРИЗНАКИ ОПЬЯНЕНИЯ | КРАТКОВРЕМЕННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ | ДОЛГОСРОЧНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ |
|---|--|---|--|--|
| Опиоиды | Опиоидами называют как алкалоиды, получаемые из опиума, (например, морфин), так и соединения с подобной им структурой (героин, фентанил). Эндоопиоидами называют синтезируемые самим организмом соединения, которые подобно опиоидам действуют на опиоидные рецепторы. По отношению к опиоидам у потребителя быстро развивается толерантность – для достижения прежнего эффекта дозу требуется существенно увеличивать. Когда вещество начинает исчезать из организма, возникает абстинентный синдром (ломка), который характеризуется повышенной раздражительностью, агрессивностью, бессонницей, зевотой, лихорадкой, потливостью, слезотечением, болями в суставах, тошнотой, диареей и гусиной кожей. Этому сопутствует большая тяга получить новую дозу. Период абстиненции длится около десяти дней. Новая доза быстро устраняет абстинентный синдром. Употребляющие опиоиды люди быстро становятся психологически и физически зависимыми. | Физические: суженные зрачки, остекленевший взгляд и опущенные веки, проблемы с подвижностью ног, опасность упасть, следы от инъекций на руках или других частях тела. Психические: апатия, сонливость, при высоких дозах опасность потери сознания. Уменьшается чувствительность к боли. | Глубокое чувство счастья и благополучия, снижение болевой чувствительности. Употребляющие становятся вялыми и отсутствующими; ухудшается восприятие времени и пространства, речь становится путаной, а движения замедленными. В случае передозировки возможно быстрое отравление, которое приводит к параличу органов дыхания и заканчивается смертью. | При длительном употреблении функционирование иммунной системы организма становится неэффективным, что, в свою очередь (наряду с вероятной нестерильностью инъекций), увеличивает риск заражения гепатитами и ВИЧ. Теряется аппетит, возникают запоры. Употребление быстро приводит к психологической и физической зависимости, меняются личностные черты употребляющего. |
| Фентанил (уличные названия белый китаец, белый перс, афганец) | Синтезируется из чистого морфина или сырого опиума. Цвет, в зависимости от степени чистоты, способа производства и добавок, колеблется от белого до темнокоричневого. Запах героина может быть кислотным. На улицах распространяется в смеси с сахарной пудрой, крахмалом, сухим молоком или подобными веществами. Самый распространенный способ употребления – инъекционный. | Подобны признакам опьянения героином. | Подобно действию героина. | Подобно действию героина. |
| | Синтетическое вещество очень сильного действия, воздействию которого подобно воздействию героина. Мелкозернистый кристаллический белый порошок, который, как правило, колят в вену; можно также курить и втягивать в нос. Воздействие продолжается 4-6 часов. | | | |

| ПСИХОАКТИВНОЕ ВЕЩЕСТВО | ХАРАКТЕРИСТИКА | ПРИЗНАКИ ОПЬЯНЕНИЯ | КРАТКОВРЕМЕННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ | ДОЛГОСРОЧНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ |
|--|--|---|--|---|
| Ингалянты | Различные вдыхаемые химические вещества: клеи, бытовая химия, лаки, аэрозоли, бензин и растворители. | Физические: мутный взгляд, неравномерность движений, тошнота, головокружение, кашель. Психические: сонливость, возможна потеря сознания. | Эйфория и чувство всемогущества, снижаются ощущение боли и аппетит, могут возникать галлюцинации. Опьяняющий эффект длится около получаса, рассеиванию воздействия сопутствуют общее подавленное настроение и беспокойство. Нередки несчастные случаи (опасность удушения, пожара или взрыва). | При длительном применении могут развиваться язвы вокруг носа и рта. Появляется хронический кашель, ухудшается память, усугубляются трудности с концентрацией внимания. Может исчезать чувствительность нервов, повреждаться мозг, печень и почки. Может возникнуть сильная психологическая зависимость. |
| Успокоительные, снотворные средства | Лекарственные средства, которые имеют свои собственные названия (например, диазепам, диазепекс, радедорм, нитрозепам, ривотрил, ксанакс, имован). Нередко успокоительными и снотворными средствами злоупотребляют, принимая их вместе с алкоголем. При таком способе употребления их действие углубляется и продлевается. Выход из состояния опьянения затрудняется, такое сочетание может оказаться опасным для жизни. Принимают также для ослабления последствий наркотического опьянения. | Физические: расслабленность мышц, возможна потеря сознания. Психические: вялость и сонливость, путаная и медленная речь. | Сонливость. При употреблении больших количеств возможны также расстройство сознания и дыхания. | При длительном использовании может пропасть способность засыпать естественным образом и способность управлять своими чувствами, появляются трудности с концентрацией внимания, проблемы с памятью, усталость, апатия, раздражительность и расслабленность мышц. |

| ПСИХОАКТИВНОЕ ВЕЩЕСТВО | ХАРАКТЕРИСТИКА | ПРИЗНАКИ ОПЬЯНЕНИЯ | КРАТКОВРЕМЕННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ | ДОЛГОСРОЧНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ |
|---|--|--|--|--|
| ГНВ (ТГБ), или гамма-гидроксibuтират, «жидкий экстази» (уличные названия бутират, буратино, оксик, гамма, напиток в крышках (koffjook), колпачок, колпак, лимонад) | Порошок или сиропообразная жидкость с характерным соленым вкусом, упакованные в пластиковые бутылки или ампулы. ГТБ часто используют в сочетании с другими психоактивными веществами для усиления их действия. Воздействие начинается спустя 15-30 минут после употребления и продолжается в течение 2-3 часов. | Физические: расслабленность мышц, судороги, возможные рвота и потеря сознания. Психические: вялость и сонливость, хихиканье, болтливость, бессвязная речь. | Ощущение благополучия и эйфория, после опьянения может наступить сон, провалы в памяти. Большие дозы могут приводить к потере сознания и остановке дыхания. Употребление вместе с алкоголем повышает риск тяжелого отравления. | Длительное применение может привести к психологической зависимости. |
| Продукты из конопли (каннабиса) | Марихуану и гашиш получают из растения конопли (каннабиса). В конопле содержится около четырехсот различных химических веществ, 61 из них – каннабиноиды. Каннабиноиды содержатся во всех частях растения, но особенно много их в липкой желтой смоле, которую выделяют верхушечные части женских растений. Изменения в психике, обусловленные употреблением каннабиса, вызывает тетрагидроканнабиол (ТГК). Одна сигарета с коноплей содержит в среднем 0,5–1 г конопли и примерно 50 мг ТГК. Из этой сигареты в кровь поступает около 0,5–10 мг ТГК. Эффект наступает через 6–12 минут после начала курения, достигает пика через 15–30 минут после прекращения курения и длится в течение 2–4 часов. ТГК, принятый через рот в составе пищи, всасывается медленнее. | | | |
| Марихуана (уличные названия травка, сечка, конопля, Марья, цветок, кама, трава, зелень, дым, план, грас, дурь) | Смесь высушенных и измельченных листьев, стеблей, верхушек и соцветий растения конопли. Содержит 2–8% ТГК. Встречается и в прессованном виде, кусочками различного размера и формы. Цвет варьируется от желтовато-зеленого до коричневатого. Марихуану курят, обычно в сигаретах или трубке, как в чистом виде, так и смешанной с табаком. Иногда ее употребляют и через рот, запеченной в пирожных или печенье. | Физические: покрасневшие белки глаз, расширенные зрачки, учащенный пульс, замедление функции пищеварения, возможно плохое самочувствие. Психические: эйфория, неадекватные реакции, беззаботность, неуместный смех, измененное чувство времени, спутанность сознания. | Приступы смеха и разговорчивость, повышенная самооценка и пониженная самокритичность. Наблюдаются нарушения восприятия и неадекватные реакции. Повышается аппетит, особенно тянет к сладкому. Болеутоляющее действие. Кажется, что время течет медленнее, чувственное восприятие обостряется. При употреблении больших количеств могут возникнуть галлюцинации. Некоторые употребляющие испытывают потерю чувства реальности и целостности личности. Возможны приступы паники и тревоги. | При длительном употреблении появляется постоянная усталость, теряется интерес к окружающему. Наблюдаются трудности с концентрацией, ослабевают внимание и кратковременная память. По окончании употребления возможен абстинентный синдром (суетливость, повышенная раздражительность, бессонница, тошнота и подергивание мышц). Может возникнуть психологическая зависимость. Может вызвать эпизод психического заболевания, если есть предрасположенность к таковому. |

| ПСИХОАКТИВНОЕ ВЕЩЕСТВО | ХАРАКТЕРИСТИКА | ПРИЗНАКИ ОПЬЯНЕНИЯ | КРАТКОВРЕМЕННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ | ДОЛГОСРОЧНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ |
|---|---|---|---|-----------------------------|
| Гашиш (уличные названия пластилин, гаш, камень, кусок) | Изготавливается из похорожего на смолу секрета цветков конопли, который высушивают и прессуют в кусочки различной формы. Содержит 10–20% ТГК. Вещество курят и едят. При курении гашиша, так же как и при курении марихуаны, выделяется специфический приторно-сладкий запах. | Подобны признакам опьянения марихуаной, более сильное действие. | Подобно действию марихуаны, более сильное. | Подобно действию марихуаны. |
| Spice (Спайс) (уличные названия K2, АК-47, ложная конопля, сканк, moon rocks) | Смесь измельченных растений. Согласно информации на товарной упаковке Spice, эта смесь изготовлена из 14 растительных компонентов. Обнаружено, что она содержит синтетические каннабиноиды, которые не упомянуты на упаковке. Продается в маленьких серебряных мешочках, употребляется путем курения. | Подобны признакам опьянения марихуаной. | Действие подобно действию марихуаны. Возможны беспокойство, судороги, рвота, обильное потоотделение, неконтролируемые спастические движения, повышение артериального давления и учащение пульса. Могут наблюдаться паранойя и галлюцинации. | Неизвестно. |

| ПСИХОАКТИВНОЕ ВЕЩЕСТВО | ХАРАКТЕРИСТИКА | ПРИЗНАКИ ОПЬЯНЕНИЯ | КРАТКОВРЕМЕННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ | ДОЛГОСРОЧНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ |
|---|--|---|---|---|
| ГАЛЛЮЦИНОГЕННЫ – это психоактивные вещества, которые изменяют восприятие и вызывают различные галлюцинации (зрительные, тактильные, обонятельные и слуховые галлюцинации). | | | | |
| LSD (ЛСД), т.е. диэтиламид лизергиновой кислоты (уличные названия рейс, трип, бумага, микроточка, кислота, acid, квадрат, пластырь, марка, Л) | ЛСД – это вещество, которое в природе содержится в спорынье. В настоящее время используется синтетический ЛСД. Действующие дозы, вызывающие у человека психозы, очень малы – измеряются в микрограммах. Продается в виде пропитанных кусочков бумаги, похожих на почтовые марки, или микротаблеток, которые помещают под язык. Опьянение наступает примерно через полчаса, воздействие длится до 12 часов. | Физические: расширенные зрачки, учащенное сердцебиение и повышенное кровяное давление. Могут появиться тошнота, головная боль и озноб, ухудшается координация движений, поведение становится неадекватным. Психические: частые изменения настроения, зрительные, тактильные, обонятельные и слуховые галлюцинации, нелогичное и фрагментарное мышление, подавленность, возможен страх перед умопомешательством. | Воздействие очень субъективно, его трудно обобщить. Изменяется восприятие окружающего мира, окружающие явления и звуки искажаются. Чувства путаются: например, звуки могут восприниматься как изображения, а запахи – как нечто осязаемое. Настроения быстро чередуются, течение времени значительно изменяется. Мысли нелогичны и неуправляемы, однако употребляющий знает, что происходящее с ним обусловлено приемом ЛСД. Иногда ЛСД вызывает синдром, который очень неприятен для пользователя (bad trips). Обманы чувств становятся угрожающими, могут сопровождаться мыслями о преследовании. Могут добавляться страх перед растворением личности и общее ощущение потери контроля. | При употреблении может возникнуть flashback (флэшбэк). Это явление, при котором галлюцинации спонтанно возвращаются спустя несколько недель, месяцев или даже лет, без повторного приема вещества. При неоднократном применении вещества может развиться психологическая зависимость. |
| РСР, т.е. фенциклидин (уличные названия ангельская пыль, печенье гориллы) | Белое порошкообразное вещество, которое распространяется в капсулах или в виде раствора и которое обычно употребляют путем курения вместе с табаком или марихуаной. Его также колят, вдыхают через нос или принимают внутрь в виде капсул. Опьянение продолжается 4–6 часов. | Физические: пристальный остекленевший взгляд, нарушения дыхания, учащенное сердцебиение и повышенное кровяное давление. Трудности с координацией движений, могут наблюдаться судороги и потеря сознания. Отсутствует восприятие боли. Психические: аномальное мышление, возможно агрессивное или пассивное поведение, речь становится медленной и нечеткой, появляются спутанность сознания и раздражительность. | Спутанность сознания и обманы чувств, расстройства восприятия, трудности с концентрацией внимания, пониженная чувствительность к боли, искаженное восприятие своего тела (например, руки кажутся огромными и длинными), возникают сильное чувство одиночества, эйфория или неудовлетворенность, сонливость и апатия. Может возникнуть амнезия (человек не помнит своего поведения). Возможна передозировка, последствия которой могут быть смертельными. | При продолжительном употреблении наблюдаются расстройства личности употребляющего, а также могут происходить «флэшбэки». Может возникнуть психологическая зависимость. |

| ПСИХОАКТИВНОЕ ВЕЩЕСТВО | ХАРАКТЕРИСТИКА | ПРИЗНАКИ ОПЬЯНЕНИЯ | КРАТКОВРЕМЕННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ | ДОЛГОСРОЧНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ |
|---|--|---|--|--|
| Псилоцибин | Псилоцибин (психоделическое вещество) содержится в некоторых грибах, часть из которых произрастает и в Эстонии (псилоцибе полуанцетовидная, строфарии, сенный навозник, гимнопил, навозник), их едят сырыми и отваренными. Воздействие длится около четырех часов. | Физические: расширенные зрачки, повышенная температура тела, учащенный пульс. Могут наблюдаться боли в животе, тошнота, рвота и озноб, поведение становится неадекватным, гиперактивность. Психические: частые изменения настроения, путаная речь. | Спутанность сознания, потеря восприятия реальности, времени и пространства, нарушение осознания своего «я». Зрительные галлюцинации, иногда связанные также и со слуховым восприятием. Уменьшается чувствительность к боли, возникает эйфория. Возможны приступы паники, подавленность и беспокойство. Возможно отравление (особенно при употреблении не тех/ядовитых грибов). | Может вызвать эпизод психического заболевания, если есть предрасположенность к таковому. |
| Атропин, скополамин, белладоннин | Эти алкалоиды содержатся в ряде растений, таких как белладонна или красавка обыкновенная, дурман обыкновенный, белена, мандрагора лекарственная и бругмансия. Употребление частей этих растений вызывает галлюцинации, спутанность сознания и бред. Физические признаки включают в себя, среди прочего, возбуждение или чрезмерный седативный эффект, сухость во рту и нарушения зрения, возможны судороги. Эти растения являются ядовитыми и их передозировка может привести к смерти. | | | |
| | Имеется информация о случаях смерти детей, вызванных вдыханием жидкости для заправки зажигалок (буган). Ее действие основано главным образом на препятствовании усвоения кислорода из воздуха, вследствие чего возникает кислородное голодание организма. Потребители испытывают состояние удовольствия, сопровождающееся спутанностью сознания. Физическими признаками являются учащение дыхания и пульса, сонливость, ухудшение зрения, помрачение сознания и потеря сознания. Может возникнуть отек гортани, вследствие чего человек задыхается. Посредством создания кислородного голодания газ повреждает нервные клетки в головном мозге и весь организм. | | | |

4.4. Степени вовлеченности в употребление психоактивных веществ

Как правило, человек становится наркозависимым согласно определенному сценарию развития. Поэтому для взрослых, работающих с детьми и подростками, чрезвычайно важно представлять себе механизм развития наркозависимости. Сформировавшейся наркозависимости сопутствует потеря контроля над личной жизнью, могут возникать серьезные расстройства здоровья, происходят изменения личности, ухудшается социальное и финансовое положение.

Ученых всегда интересовал вопрос – почему часть людей становится наркозависимыми, в то время как большинство попробовавших ПАВ ограничиваются лишь одним первым разом. Четкого и определенного ответа на этот вопрос нет. Механизм развития зависимости включает в себя взаимодействие трех компонентов: само психоактивное вещество, психофизиологические особенности его потребителя и социальное окружение. О двух последних компонентах как факторах риска более подробно шла речь в третьей главе.

Роль психоактивного вещества в формировании зависимости

Психологическая зависимость может развиваться по отношению к любому ПАВ. Что касается **физической зависимости**, то каждое ПАВ имеет свой т. н. аддиктивный потенциал (потенциал зависимости), то есть вероятность возникновения зависимости для них различна. Самым высоким потенциалом зависимости обладают фентанил, героин, успокоительные и снотворные препараты, алкоголь, кокаин и никотин. В формировании зависимости важную роль играет также частота употребления ПАВ, его количество и способ употребления. Наибольший риск зависимости несут с собой инъекции.

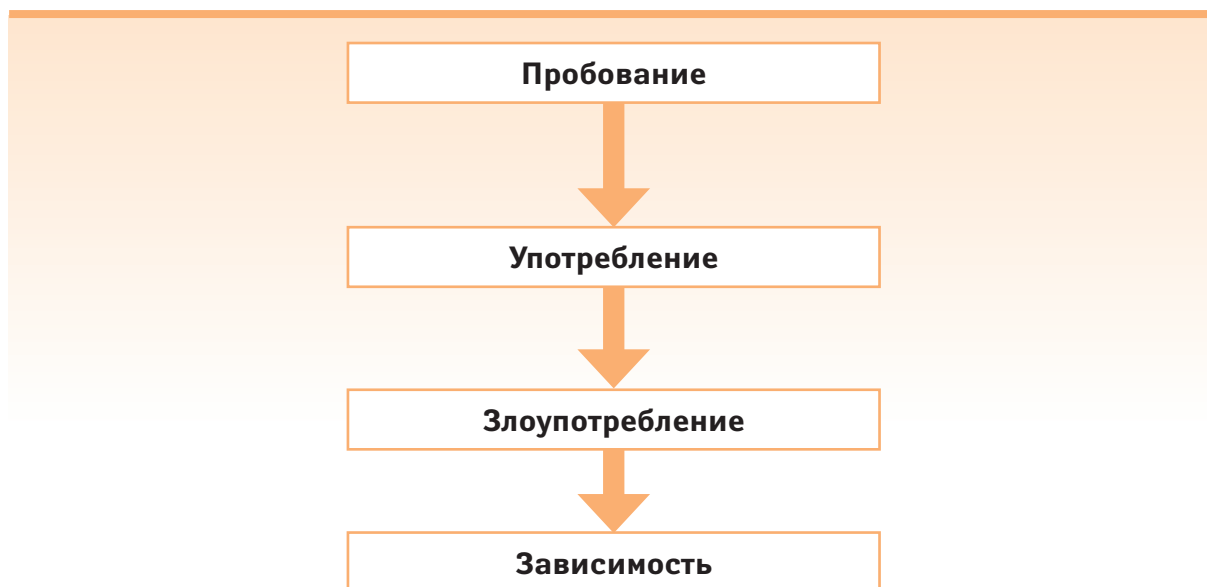


Рисунок 10. Степени вовлеченности в употребление психоактивных веществ. Различная длина стрелок указывает на повышение вероятности перехода с одной стадии на другую. Если из тех, кто пробовал психоактивные вещества, употреблять их начинают немногие, то от употребления к злоупотреблению и далее к зависимости путь становится все короче.

Если на начальной стадии употребления ПАВ основную роль играют факторы окружающей среды, то на заключительных стадиях наркозависимости – биологические и психические особенности личности.

Ниже приведены характерные признаки условных **степеней вовлеченности в употребление ПАВ**. Основное внимание уделяется описанию поведенческих изменений личности. Зная эти признаки, можно оценить масштабы проблемы у употребляющих ПАВ детей и подростков и, исходя из этого, запланировать правильные меры.

Пробование:

- пробование психоактивного вещества;
- узнавание воздействия ПАВ;
- случайное употребление ПАВ;
- низкая переносимость ПАВ (толерантность);
- пробование ПАВ прежде всего из любопытства;
- вредные последствия незначительны или отсутствуют.

Употребление:

- сформировались определенные способы употребления ПАВ (определенные время, место, компания, вещество);
- повысилась переносимость ПАВ;
- следующий эпизод употребления запланирован заранее и является ожидаемым событием;
- употребляется больше, чем было запланировано;
- большинство друзей употребляет ПАВ;
- растет давление окружающих в сторону совместного употребления ПАВ;
- ПАВ употребляют для преодоления проблем;
- возникают серьезные вредные последствия (отсутствие в школе или на работе, ложь, кражи, преступления, похмелье).

Злоупотребление:

- употребление ПАВ с соблюдением определенных сформировавшихся ритуалов;
- употребление ПАВ (помимо выходных) также и в будние дни;
- связанные с ПАВ мысли занимают важное место;
- деятельность по закупке и перепродаже ПАВ;
- растет переносимость ПАВ;
- возникают усталость, капризность, депрессивность, гнев;
- на поведение влияют резкие перепады настроения;
- отрицание проблем, возникших из-за употребления ПАВ;
- очень серьезные вредные последствия (кражи, побеги из дома, отказ от учебы в школе/от работы, семейные конфликты, потеря друзей, которые не употребляют ПАВ, изменения в весе тела, провалы в памяти, низкая самооценка, депрессивность).

Зависимость:

- ПАВ заняло центральное место в повседневной жизни;
- появился абстинентный синдром, вследствие чего уже не осталось возможности выбора между употреблением и неупотреблением;
- отрицание зависимости от употребления ПАВ;

- возросло количество эпизодов употребления ПАВ в одиночку;
- высокая переносимость ПАВ (за исключением алкоголя);
- агрессивное поведение;
- готовность пойти ради приобретения ПАВ на все;
- потеря интереса к прежним значимым увлечениям;
- потеря контроля над личной жизнью;
- провалы в памяти;
- изменение личных качеств (гнев, агрессивность, ненависть к себе);
- значительные изменения веса тела;
- неоднократные безуспешные попытки снизить или прекратить употребление;
- драматические последствия (прекращение учебы или потеря работы, разрыв семейных связей, долги, серьезные проблемы со здоровьем, преступления).

Как злоупотребление психоактивными веществами, так и зависимость от ПАВ относятся к медицински диагностируемым психическим и поведенческим расстройствам.



Использованная литература

1. Harro, J 2002. Inimvaim ja aju. Käitumise bioloogilised alused. – Psühholoogia gümnaasiumile (toim Allik, J, Rauk, M). Tartu Ülikooli kirjastus, lk 56–75.
2. Harro, J 2006. Uimastite ajastu. Tartu Ülikooli kirjastus.
3. Meyer, J, S, Quenzer, L, F 2012. Psychopharmacology. Drugs, the brain and behavior. Sinauer Associates Inc Publishers, Sunderland, Massachusetts.
4. Robson, P 2009. Forbidden drugs, 3 ed. Oxford University Press.
5. WHO 2009. Guidelines for the psychosocially assisted pharmacological treatment of opioid dependence.
http://www.who.int/substance_abuse/publications/Opioid_dependence_guidelines.pdf.

V АКТИВНЫЕ РАБОТЫ

Программа обучения на тему психоактивных веществ для I школьной ступени

| Название модуля | Критическое и творческое мышление, принятие решений и решение проблем | Общение | Управление собой, умение справляться с эмоциями и стрессом |
|---|---|--|--|
| Тема Подтема и название активной работы | 1. Принятие решений 1.1. Решения, связанные со здоровьем. Активная работа «Светофор принятия решений» 1.2. Лекарства. Активная работа «Лекарства» | 1. Эффективное общение 1.1. Как попросить помощи у чужого взрослого. Активная работа «Помогите, пожалуйста!» | 1. Самосознание 1.1. Я и отношение к себе. Индивидуальность и ценность каждого. Активная работа «Я люблю себя» |
| Тема Подтема и название активной работы | 2. Влияние средств массовой информации 2.1. Цель и надежность рекламы. Активная работа «Сладости в рекламе» | 2. Самоутверждающее поведение 2.1. Отказ от действий, причиняющих вред. Активные работы «Согласиться или отказаться?» и «Не хочу и не буду!» | 2. Управление собой 2.1. Планирование времени, полезные для здоровья и веселые виды деятельности. Активная работа «День из жизни Ивана» |
| Тема Подтема и название активной работы | 3. Употребление психоактивных веществ: причины и воздействие 3.1. Опасности для здоровья: курение, алкоголь, энергетические напитки. Активная работа «Алкоголь, табак и энергетические напитки» | 3. Разрешение конфликта 3.1. Мои потребности и потребности окружающих. Активная работа «Различные желания» | 3. Умение справляться со стрессом и тревогой 3.1. Как рассказать о своих тревогах и выразить свои чувства. Активная работа «Проблемы» |
| Тема Подтема и название активной работы | 4. Нормативные убеждения 4.1. Большинство не употребляет психоактивные вещества. Активная работа «Алкоголь, табак и энергетические напитки» | 4. Построение отношений, близкие отношения 4.1. Друзья и поддержание дружбы. Активная работа «Хороший друг» | 4. Гнев и агрессивность. Способность справляться с гневом 4.1. Способность справляться с гневом. Активная работа «Когда гнев впереди, ум - позади» |

Подтемы модулей непосредственно связаны с государственной предметной программой по человековедению. Среди результатов обучения звездочкой* отмечены те, которые установлены государственной программой обучения для основной школы; без звездочки приведены уточненные результаты обучения, которые содержатся в научно доказанных программах по профилактике наркомании.

Фоновые цвета тем, представленных в активной работе, обозначают модули программы обучения по вопросам ПАВ следующим образом:

- работа относится к модулю «Критическое и творческое мышление, принятие решений и решение проблем»;
- работа относится к модулю «Общение»;
- работа относится к модулю «Управление собой, умение справляться с эмоциями и стрессом».

АКТИВНЫЕ РАБОТЫ НА I ШКОЛЬНОЙ СТУПЕНИ

| | |
|--|-----|
| Критическое и творческое мышление, принятие решений и решение проблем | 44 |
| 1. Принятие решений | 44 |
| 1.1. Активная работа «Светофор принятия решений» | 46 |
| 1.2. Активная работа «Лекарства» | 52 |
| 2. Влияние средств массовой информации | 56 |
| 2.1. Активная работа «Сладости в рекламе» | 59 |
| 3. Употребление психоактивных веществ: причины и воздействие | 62 |
| 3.1. Активная работа «Алкоголь, табак и энергетические напитки» | 66 |
| 4. Нормативные убеждения | 64 |
| 4.1. Активная работа «Алкоголь, табак и энергетические напитки» | 66 |
| Общение | 71 |
| 1. Эффективное общение | 71 |
| 1.1. Активная работа «Помогите, пожалуйста!» | 73 |
| 2. Самоутверждающее поведение | 77 |
| 2.1. Активная работа «Согласиться или отказаться?» | 78 |
| 2.2. Активная работа «Не хочу и не буду!» | 80 |
| 3. Разрешение конфликта | 86 |
| 3.1. Активная работа «Различные желания» | 88 |
| 4. Построение отношений и близкие отношения | 93 |
| 4.1. Активная работа «Хороший друг» | 95 |
| Управление собой, умение справляться с эмоциями и стрессом | 100 |
| 1. Самосознание | 100 |
| 1.1. Активная работа «Я люблю себя» | 102 |
| 2. Управление собой | 106 |
| 2.1. Активная работа «День из жизни Ивана» | 107 |
| 3. Умение справляться со стрессом и тревогой | 110 |
| 3.1. Активная работа «Проблемы» | 113 |
| 4. Гнев и агрессивность. Способность справляться с гневом | 117 |
| 4.1. Активная работа «Когда гнев впереди, ум – позади» | 119 |

КРИТИЧЕСКОЕ И ТВОРЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ, ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ И РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

1. КРИТИЧЕСКОЕ И ТВОРЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ, ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ

Принятию взвешенных решений можно научиться, как и любому другому навыку, необходимому в повседневной жизни, например, чтению. Решения детей и подростков зачастую импульсивны и принимаются на основе эмоций. В период роста уровень когнитивного развития ребенка еще не позволяет ему при принятии решений думать о последствиях. Поскольку в переходном возрасте подвергать себя риску и испытывать границы является частью развития, детей и молодежь следует обучать навыку принятия решений. Тренировка принятия взвешенных решений в безопасной обстановке и на примере более простых проблем создает предпосылки для принятия взвешенных решений и в более сложных ситуациях. Это, в свою очередь, помогает предотвращать рискованное поведение, связанное с алкоголем и другими психоактивными веществами.

Умение принимать решения можно тренировать различными методами, например, путем анализа социальных ситуаций, обучения частным навыкам процесса принятия решений, моделирования, ролевых игр и т. д.

Эта книга для учителя базируется на общераспространенной модели, рассматривающей процесс принятия решений как состоящий из нескольких стадий или шагов. Принятие решений следует изучать и тренировать на всех ступенях школьного обучения и по различным темам, чтобы этот навык закрепился и вошел в привычку. Родителям было бы полезно знать, что в школе учат процессу принятия решений согласно пятиступенчатой модели, тогда они дома смогут поддерживать его усвоение.

Первым шагом в принятии решения является **описание и формулирование проблемы**. Затем обдумываются **различные возможные решения**. После этого происходит **взвешивание плюсов и минусов каждого решения**. В качестве четвертого шага следует продумать, согласуется ли решение с собственными и общепринятыми **ценностями**, и выбрать **решение, наиболее подходящее** как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе. Только после этого наступает время **действовать** и оценивать результат.



Рисунок 11. Пять шагов к принятию взвешенного решения.

Детей первой школьной ступени учат принимать решения посредством упрощенной трехступенчатой модели, символом которой является светофор.

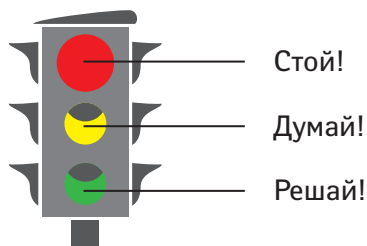


Рисунок 12. Светофор принятия решений.

В случае упрощенной модели на 1-й ступени в светофоре горит красный свет – это означает, что надо остановиться и определить проблему. На 2-й ступени в светофоре горит желтый свет, который побуждает подумать о различных возможностях выбора и их последствиях. На 3-й ступени в светофоре горит зеленый свет, что означает выбор наилучшей возможности и ее реализацию.



Использованная литература

1. Meeks, L, Heit, P, Page, R 2009. Comprehensive School Health Education. Totally awesome strategies for teaching health. McGraw-Hill, NY.
2. Botvin, G J. Life Skills Training. Promoting Health and Personal Development. Level One: Grades 3/4. Teacher's Manual.

Активная работа «Светофор принятия решений»

Тема: Принятие решений

Подтема: Решения, связанные со здоровьем

Результаты обучения. Ученик:

- знает, что такое психическое и физическое здоровье;
- ценит здоровый образ жизни;
- отличает влияющие на здоровье решения от не влияющих;
- в учебных ситуациях применяет для принятия решения трехэтапный метод: стой, думай, решай.

Необходимые материалы. Доска, рабочие листы, карточки с описанием случаев, дополнительный материал для учителя.

Проблематика урока. Поскольку принятие взвешенных решений является навыком, то его тренировка в безопасной обстановке и на примере более простых проблем создает предпосылки для принятия взвешенных решений и в более сложных ситуациях. Таким образом это помогает предотвращать рискованное поведение, связанное с алкоголем и другими психоактивными веществами.

Введение. Представьте ученикам тему урока и спросите их, какие решения они принимали с утра и до настоящего момента. Отметьте все ответы на доске. Спросите учеников, какие решения было принять легко, а какие трудно. Поговорите о том, что иногда мы принимаем некоторые очень важные решения быстро и не задумываясь, в то время как иные маловажные решения взвешиваем долго. Объясните, что те решения, которые касаются здоровья, всегда должны быть продуманными.

Основная деятельность

1. Раздайте ученикам первые рабочие листы и попросите заполнить их вместе с напарником. При необходимости напомните, чем отличается физическое здоровье от психического. Физическое здоровье связано с функционированием человеческого организма, а психическое здоровье – с мыслями и чувствами. Проанализируйте результаты с классом и отметьте написанные на доске согласно ответам детей решения тремя различными цветами, в соответствии с их влиянием.
2. Обратите внимание учеников на то, что решения, влияющие на здоровье, должны быть тщательно продуманы, потому что они имеют значительные последствия. Познакомьте учеников с показанным на рабочих листах светофором принятия решений (см. также дополнительный материал для учителя).
3. Сформируйте из учеников группы по 2–4 человека и раздайте каждой группе вторые рабочие листы. Вместе с учениками рассмотрите, что нужно сделать на этом рабочем листе. Затем путем жеребьевки распределите между всеми группами карточки с описанием случаев и попросите каждую группу заполнить рабочий лист на основе своего случая. По завершении работы попросите каждую группу представить одноклассникам свой случай и результаты. После представления результатов работы каждой группой обсудите с классом, отражается ли это решение на здоровье.

Основная идея. Обратите внимание учеников на то, что многие из наших решений должны быть взвешенными. Принятию решения следует уделить время, чтобы была возможность сделать наилучший выбор для себя и собственного здоровья.

Возможности интеграции. Данная работа включает в себя возможность интеграции с русским и эстонским языком (устное и письменное самовыражение) и воспитанием в области дорожного движения.



Использованная литература

1. Botvin, G J, Life Skills Training. Promoting Health and Personal Development. Level One: Grades 3/4. Teacher's Manual.

Рабочий лист

Заполни таблицу. Спиши с доски в каждую колонку подходящие решения.

| Решение не влияет на мое здоровье | Решение влияет на мое физическое здоровье | Решение влияет на мое психическое здоровье |
|-----------------------------------|---|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Светофор принятия решений

| | | | |
|---|--|-----------|--|
|  | В светофоре горит красный свет. | Стой! | Спроси себя, что именно нужно решить. В чем заключается проблема? |
|  | В светофоре горит желтый свет. | Думай! | Спроси себя, какие есть варианты решений. Какие последствия будут у различных вариантов? |
|  | В светофоре горит зеленый свет. | Действуй! | Прими решение в пользу наилучшего для себя варианта. |

Рабочий лист

Воспользуйся светофором принятия решений и найди наилучшее решение для ситуации.



Остановись и опиши проблему!

.....
.....



Продумай возможные варианты и их последствия.

| Варианты | Последствия |
|----------|-------------|
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
| 3. | 3. |



Прими решение о том, какой из вариантов наилучший. Обоснуй свой выбор.

.....
.....

Все ли члены группы согласны со сделанным выбором?

.....

Карточки с описанием случаев

Артур получил от бабушки 5 евро. Он не может решить, истратить их сразу на сладости или положить в копилку. В копилке он собирает деньги на новую видеоигру.

Катя получила от одноклассницы приглашение на день рождения, но в тот же день будет и день рождения ее младшей сестры. Она не может решить, на какой из праздников пойти.

Влада должна решить, пойти ли ей в поход вместе с соседской семьей. В походе будет ночлег в палатке в лесу, а Влада боится быть в лесу, когда там стемнеет.

Лиза смотрит, как ее друзья играют на льду в салочки. Ей тоже хочется с ними поиграть, но мама не разрешила ей выходить на лед.

Ринат не может решить, посмотреть ли по телевизору еще один мультфильм или сесть за уроки.

Клава не может решить, пойти ли в школу в свой любимой юбке или в брюках. На улице лежит снег и метет метель.

Карточки с описанием случаев

Мартин не может решить, на какие тренировки пойти в этом году – по дзюдо или по баскетболу. Его друг пошел на дзюдо, но ему нравится играть дома с отцом в баскетбол.

Сандра не может решить, пойти ли ночевать к подруге или остаться мастерить с мамой рождественские открытки. Утром она договорилась с мамой, что они будут мастерить открытки.

Саша не может решить, залезть ли на высокое дерево в школьном дворе. Он хочет показать одноклассникам, какой он храбрый, но учителя не разрешают лазить в школьном дворе по деревьям.

Майя поссорилась с подругой. Они обе виноваты одинаково. Майя не может решить, попросить ли у подруги прощения и помириться, или дуться до тех пор, пока подруга не извинится сама.

Марта приходит из школы домой и видит, что в холодильнике стоит начатая бутылка сидра. Она не может решить, попробовать ли его втайне от мамы или нет.

Андрей видит, что старшие мальчики курят за сараем. Эти мальчики – его друзья. Он не знает, подойти ли к ним поговорить или поехать на велосипеде в другую сторону.

Активная работа «Лекарства»

Тема: Принятие решений

Подтема: Лекарства

Результаты обучения. Ученик:

- знает, что лекарства принимают во время болезни и что они могут быть опасны для здоровья человека*;
- знает, что лекарства можно принимать только с разрешения родителей или врача и в их присутствии.

Необходимые материалы. Рабочие листы.

Проблематика урока. Лекарство – это вещество, которое предназначено для лечения больных, для облегчения болезненного состояния, для предупреждения или диагностирования болезней. Одни лекарства можно покупать в аптеке без рецепта, другие же продаются только по рецепту. Чрезмерное или неправильное употребление любых лекарств очень опасно для здоровья и может закончиться острым или хроническим отравлением. Всегда следует внимательно прочесть прилагаемый к лекарству информационный листок и при необходимости посоветоваться с врачом или аптекарем. Детям нужно настоятельно говорить, что лекарства никогда нельзя принимать самостоятельно. Лекарство, которое помогает одному человеку, не обязательно будет так же воздействовать и на другого. Организмы у людей различны, и при употреблении лекарств необходимо иметь этот факт в виду. На уроке подчеркивается, что лекарства содержат сильнодействующие вещества и их можно принимать только под присмотром родителей.

Введение. Спросите учеников, когда они в последний раз болели. Ходили ли они к врачу? Принимали ли они лекарства, и в какой форме были эти лекарства (сироп, таблетки, ингалятор и т. п.)? Помог ли им прием лекарств поправиться? После этого разъясните ученикам понятие лекарства и приведите некоторые примеры.

Основная деятельность

Прочтите отрывок из книги Хельо Мянд «Собачка в кармане» (1967), из главы «Няссу становится врачом». Попросите учеников обдумать ответы на следующие вопросы.

- Что произошло с Таави дальше?
- Что Таави сделал неправильно?

Отрывок для чтения вслух («Няссу становится врачом»)

Однако Няссу печалился недолго.

«Помнишь, когда ты болел гриппом, ты принимал лекарства и выздоровел, правда?» – спросил Няссу. «Выздоровел», – ответил Таави.

«А если принять лекарство перед болезнью? Тогда ты не заболеешь». «Не зна-аю», – протянул Таави.

«Зато я знаю», – сказал Няссу. «Если ты примешь лекарство до болезни, то всегда будешь здоров и вообще никогда не заболеешь». И Няссу велел, чтобы Таави поискал в аптечке лекарства. Аптечка висела высоко.

Таави притащил к аптечке стул и взобрался на него. Но дверца была заперта.

«Отопри дверцу. Ключ на аптечке», – подсказал Няссу.

Таави поднялся на цыпочки, достал ключ, вставил в замок и повернул. Дверца открылась. В аптечке были порошки, таблетки и бутылочки с лекарствами.

Таави не знал, какие порошки и таблетки нужно взять.

«Попробуй всего понемножку, – учил Няссу. – Какое-нибудь наверняка поможет».

Таави перенес все лекарства на стол. Он стал пробовать их сам и давать Няссу. Одни лекарства были ужасно горькие, а другие такие сладкие, что Таави принял их повторно. Когда все лекарства были перепробованы, Таави вдруг ужасно захотелось спать. Он лёг в кровать в убеждении, что больше не заболеет.

В качестве предыстории и финала прочтите также главы «Папа и мама идут в гости» и «Пробуждение».

1. Попросите учеников заполнить задание 1 на рабочем листе. Можно сделать это вместе с соседом по парте. Когда все ученики завершат выполнение задания, проверьте ответы. При необходимости разъясните значение более сложных слов.

Сахарный диабет – это хроническое заболевание, при котором в организме не вырабатывается инсулин. Уровень сахара в крови может очень сильно колебаться, что может приводить к потере сознания.

Инсулин – это вещество, при помощи которого организм поддерживает уровень сахара в крови в норме.

Вакцина – профилактическое лекарство, которое не позволяет возбудителям болезни поселиться в организме.

Ингалятор – это устройство, при помощи которого вдыхается препарат, открывающий дыхательные пути.

2. Подтвердите, что ни при каких обстоятельствах нельзя принимать лекарства самостоятельно. Исключения составляют случаи, когда болезнь является хронической, врач прописал определенное лечение и ребенок способен соблюдать схему лечения (например, пользоваться ингалятором или делать себе инъекции инсулина инсулиновым шприцем).
3. Попросите заполнить задание 2 на рабочем листе. В нем требуется составить из перемешанных слов правило использования лекарств. Правильная последовательность слов такова: «Мне можно брать лекарства только от родителей или врача».

Основная идея. Обратите внимание учеников на то, что ребенку никогда нельзя самостоятельно принимать лекарства, а всегда нужно спрашивать совета у родителя или врача. Объясните, что лекарствами всегда нужно пользоваться с большой осторожностью, так как они содержат сильнодействующие вещества, нужные количества которых для различных возрастов и различных болезней сильно отличаются.

Возможности интеграции. Данная работа включает в себя возможность интеграции с русским и эстонским языком (анализ текста, иностранные слова, тренировка навыка чтения, составление предложений).



Использованная литература

1. Mänd, H 1967. Koer taskus. Tallinn, kirjastus Eesti Raamat.
2. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Kõiv, K 2002. Sotsiaalsete toimetulekuuskuste õpetus. Õpetajaraamat 1.–3. klassile. Tallinn, Avita.

Дополнительный материал

1. Mänd, Helju 1967. Koer taskus. Tallinn, kirjastus Eesti Raamat.

ПАПА И МАМА ИДУТ В ГОСТИ

Таави повернулся лицом к стене, чтобы быстрее заснуть. Он должен был сегодня моментально заснуть, потому что мама и папа собирались пойти в гости. Но сон не приходил. В другой комнате родители тихо разговаривали друг с другом. Таави наострил уши. «Неужели мы все-таки оставим его одного? Вдруг что-то случится», – сказала мама папе. «А что тут может случиться?» – спросил папа.

«В детском саду сейчас ветряная оспа», – продолжила мама. «Она очень заразная. Как бы Таави не заболел, пока нас не будет». Отец рассердился: «Ты всегда слишком много боишься. Лучше посмотри, заснул ли Таави».

Таави быстро зажмурил глаза, сделав вид, что спит. Он почувствовал, как мама наклонилась над ним и поправила одеяло. Таави хотел было обнять маму за шею, чтобы во второй раз пожелать ей спокойной ночи. Но вспомнил, что ему нужно было моментально заснуть, и зажмурил глаза еще сильнее. «Спит», – сказала мама, и они с отцом ушли в гости.

Как только за ними закрылась дверь, Таави открыл глаза и сказал Няссу: «Ты слышал: ветряная оспа очень заразная. Вдруг мы с тобой сегодня вечером заболеем?»

«Я не заболею, – уверенно заявил Няссу. – В детском саду я сидел у тебя в кармане, и ветер на меня не дул».

«Это ничего не значит, – возразил Таави. – В детском саду я держал руки в карманах, а под ногтями были микробы».

Няссу не знал, что ответить на это.

Таави пожалел Няссу и спросил его: «Ты испугался?»

Няссу кивнул головой. Ему совсем не хотелось заболеть ветряной оспой. Таави тоже не хотелось.

ПРОБУЖДЕНИЕ

Таави проснулся в странной комнате. Это была не домашняя комната. Она была почти пустая и вся белая, с очень высоким потолком.

Мама вернулась из гостей и сидела рядом с кроватью. Но почему она тут сидит? И почему Таави в кровати, ведь сейчас день? А раз день, то мама ведь должна быть на работе, а Таави в детском саду!

«Где я?» – хотел спросить Таави, но слова выходили изо рта очень медленно. Так медленно, что путались, и Таави сам не понял, что он хотел спросить.

Мама стала обнимать Таави. «Ах ты мой маленький глупый мальчик! Наконец-то ты проснулся. Скажи, зачем ты съел так много лекарств? От этого ты и заболел!»

Станный вопрос – почему? Таави ведь не хотел заболеть ветрянкой, и Няссу велел ему их принять. Но это был слишком длинный рассказ, а Таави не хотелось говорить.

«Ах ты мой маленький глупый мальчик!» – снова сказала мама. «Лежи теперь спокойно, тогда ты выздоровеешь, и я заберу тебя из больницы домой. Хочешь, я принесу тебе Няссу?» «Не надо», – покачал головой Таави.

Он не хотел видеть Няссу. Он был сердит на Няссу, ведь это Няссу сказал: «Возьми из аптечки лекарства». Няссу велел: «Прими немножко из каждой коробочки». Няссу научил: «Если ты примешь лекарство до болезни, то всегда будешь здоров и вообще никогда не заболеешь». Вот Таави и принял, и должен теперь лежать в больнице. «Никакой мне Няссу не друг», – подумал Таави.

Рабочий лист

Задание 1. Что делать в случае болезни? Соедините при помощи цифр предложения из первого столбца с предложениями из второго столбца.

- | | |
|---|--|
| 1 У Риты сахарный диабет. | ___ Он использует полученный от врача ингалятор. |
| 2 У Альберта аллергия на цветочную пыльцу. | ___ Врач дает ей обезболивающее. |
| 3 У Ларисы высокая температура и кашель. | <u>6</u> Он на этот раз прекращает есть мандарины. |
| 4 У Роберта астма. | ___ Мама дает ему по утрам лекарство от аллергии. |
| 5 У Лизы болит горло. | ___ Она колет полученный от врача инсулин. |
| 6 Костя ест мандарины, и у него появляются какие-то странные прыщи. | ___ Медсестра вкалывает ей вакцину от гриппа. |
| 7 У Марка болит живот. | ___ Папа дает ей чай от гриппа. |
| 8 У Киры насморк и заложен нос. | ___ Бабушка капает ему глазные капли. |
| 9 Лена сломала руку и она болит. | ___ Медсестра дает ему лекарство от боли в животе. |
| 10 Света не хочет заболеть гриппом. | ___ Дедушка дает ей капли от насморка. |
| 11 У Кузьмы воспаление глаза. | ___ Она пьет горячий чай с медом. |



Задание 2. Поставьте слова в правильном порядке.

ПРАВИЛО ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕКАРСТВ:

можно только брать от родителей лекарства врача Мне или

.....

2. ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ

Роль средств массовой информации (СМИ, медиа) в окружающей нас среде постоянно возрастает, поскольку растет также и количество различных медиаканалов. Широко распространенными медиаканалами, с которыми мы постоянно соприкасаемся, являются, например, печатные периодические издания, радио, телевидение, интернет-СМИ, информационные агентства и фильмы.

В каждой медиа-среде мы можем столкнуться с рекламой, направленной на то, чтобы влиять на людей. **Реклама – это часть нашей повседневной жизни.** Мы можем встретить ее на улице, когда проезжаем мимо в автобусе или за рулем автомобиля, дома, когда смотрим телевизор и слушаем радио, в журналах и по всему интернету. Реклама влияет на многие наши решения в отношении потребления. Если мы будем знать, зачем и как разрабатывается реклама и как на нас хотят влиять, то сможем делать свой выбор более осознанно.

Реклама – это передаваемая за плату публичная информация о товарах, услугах, событиях или идеях. Она предназначена, с одной стороны, для того, чтобы сообщать людям о наличии и свойствах продукта или услуги или о возможностях их приобретения, и, с другой стороны, для того, чтобы влиять на людей, побуждая их потреблять именно этот товар или услугу.

По своему содержанию рекламу можно разделить на **коммерческую** (реклама продукта, услуги или фирмы), **политическую** (влияние на решения избирателей) и **социальную** (влияние на мышление, поведение и т. д. с целью достижения положительных изменений в обществе).

Реклама позволяет потребителю отождествлять себя с тем, что рекламируется, и путем потребления определенных продуктов удовлетворять важные для него потребности. **Каждая реклама содержит некоторое обещание** и показывает, как это обещание исполняется. Обещания связаны с важными для целевой группы ценностями. Основными потребностями и ценностями, на которых строится реклама, являются:

- биологические потребности (еда, чувство безопасности, сексуальность, и т. д.);
- социальные потребности (друзья, близость, карьера и т. д.);
- наслаждение (приятные вкусы, уютный дом, удовольствие от отпуска, развлечения и т. д.);
- практические преимущества (практичность, эффективность, простота использования, качество).

Для воздействия на целевую аудиторию используются разнообразные приемы. Умение распознавать приемы воздействия и видеть их характер даст ученикам возможность лучше осознавать сущность рекламы и при необходимости противостоять ее влиянию. Разнообразие методов воздействия и рекламных стратегий весьма велико. Ниже приведены некоторые из наиболее часто используемых.

- Мнение знаменитости: продукт представляет известный человек, рассказывая о том, как хорош продукт и как он пользуется им сам (например, спортсмен говорит об использовании дезодоранта).

- Мнение авторитетного человека: об эффективности продукта говорит специалист в этой области (например, стоматолог об эффективности зубной пасты).
- Научное подтверждение: предлагаются цифры и так называемые доказательства, создающие впечатление, что эффект продукта научно доказан и сам продукт надежен (например, крем против морщин).
- Сравнительное тестирование: предлагаются результаты опроса общественного мнения и сравнительного тестирования, чтобы убедить потребителя, что данный продукт лучше других (например, шампунь). Используются термины «независимый институт», «обычный продукт» и т. п.
- Демонстрация: показывается, насколько хорошо действуют продукты или услуги (например, средство для мытья посуды).
- Преувеличение: рекламируемый продукт «наилучший», «самый качественный», «самый выгодный», «самый вкусный». Используются слова «супер», «революционный», «небывалый» и т. п. (например, препарат для похудения).
- Лесть: создается впечатление, что потребители других продуктов якобы глупы и отстали от жизни, а рекламируемый продукт покупают разбирающиеся в этой сфере, модные и продвинутые люди (например, телефоны и другие технические устройства).
- «Все так делают»: создается впечатление, что этим продуктом пользуются все (например, смартфоном).
- Подчеркивание сексуальности: используются привлекательные модели, чтобы создать ощущение, что продукт сделает покупателя романтическим или сексуально привлекательным (например, духи).
- Удовольствие и отдых: покупателя убеждают, что потребление продукта внесет в жизнь больше радости, удовольствия и расслабления (например, алкоголь).
- Запугивание: говорят, что отсутствие продукта может привести к проблемам, отвержению со стороны партнера или друзей (например, шампунь от перхоти, дезодорант).
- Юмор: если использовать продукт – будет весело (например, пиво).
- Популярность: употребление продукта повысит популярность и прибавит друзей (например, картофельные чипсы).
- Правильная сделка: потребителя заверяют, что приобретение этого продукта или услуги именно сейчас является хорошей сделкой (например, подписка на журнал).

Влияние рекламы на нас во многом зависит от того, принадлежим ли мы к конкретной целевой группе рекламы или нет. Создатели любой рекламы стремятся исходить из ценностей целевой группы, поэтому, кроме выгоды от потребления продукта, обещают нам также и дополнительные ценности (принадлежность к группе, изменение социального статуса и т. д.). К таким **социальным факторам влияния особенно чувствительны дети и молодежь**, для которых признание со стороны сверстников чрезвычайно важно. Особенно следует правильно понимать подоплеку рекламы алкоголя, где показывается, как веселые, храбрые, героические и другие интересные персонажи употребляют спиртное.

Вместе с тем, на наши решения влияет не только реклама, но и вся окружающая нас медиасреда. Медиаиндустрия находит все больше и больше новых каналов влияния на

людей, таких как социальные сети, спонсорство, перекрестный маркетинг и т. д. Поэтому важно, чтобы дети и молодежь понимали сущность массовой информации, в том числе рекламы, знали приемы ее воздействия и были в состоянии противостоять возможному давлению. Осведомленность поможет им сопротивляться также давлению относительно употребления алкоголя и табака.



Использованная литература

1. Bachmann, T 2009. Reklaamipsühholoogia. AS Ilo.
2. Botvin, G J. Lifeskills Training. Promoting Health and Personal Development. Teacher's Manual 2.
3. Kask, K 2013. Meedia mõju. AS Bit.
4. Ugur, K 2004. Meediaõpetus põhikoolis. Tugimaterjale õpetajale. Tartu Ülikooli kirjastus.

Активная работа «Сладости в рекламе»

Тема: Влияние средств массовой информации

Подтема: Цель и достоверность рекламы

Результаты обучения. Ученик:

- способен объяснить, как реклама может повлиять на поведение и решения человека*;
- способен объяснить, в чем состоит цель рекламы;
- понимает, что представленное в рекламе не всегда соответствует истине.

Необходимые материалы. Рабочие листы, дополнительный материал для учителя.

Проблематика урока. Реклама очень сильно влияет на поведение и выбор человека, особенно молодого. В повседневном информационном поле встречается реклама, которая изображает вредные для здоровья привычки и деятельность безопасными и приятными. Поэтому детям уже с раннего возраста необходимо объяснять цели и методы рекламы, чтобы научить их анализировать реальные качества рекламируемого продукта или услуги и их фактическое влияние на человека.

Введение. Попросите учеников выглянуть из окна класса и спросите, видят ли они какую-нибудь рекламу. Если видят, то спросите:

- что рекламируется?
- зачем там размещена эта реклама?

Если из окна не видно никакой рекламы, то спросите, где ученики видели рекламу. Затем попросите назвать рекламу, которую они хорошо запомнили. Обсудите, для чего делают рекламу. Обсудите также, кто заказывает рекламу и кто хочет, чтобы она бросалась в глаза.

Основная деятельность

1. Покажите ученикам одну телевизионную рекламу сладостей (см. дополнительный материал для учителя).
2. После просмотра клипа попросите учеников ответить на следующие вопросы и написать ответы на доске.
 - Что рекламируется?
 - Какая фирма заказала эту рекламу? Зачем? (В качестве ответа не требуется говорить название фирмы, достаточно лишь указать, что заказчиком является та фирма, которая производит или продает эти сладости.)
 - Какие мысли у тебя возникли, когда ты смотрел эту рекламу? Появился ли аппетит?
 - Как влияет реклама на человеческое поведение?
 - Какие еще конфеты ты знаешь?
 - Сколько сладостей ребенок может съесть каждый день?
 - Что происходит, когда едят слишком много сладкого?

3. Попросите учеников заполнить таблицу, а затем попросите каждого продемонстрировать свою работу другим ученикам вместе с разъяснениями.

Основная идея. Основная цель рекламы заключается в том, чтобы продать продукт. Если мы будем знать, в чем заключается цель рекламы, то будем понимать, что на нас хотят повлиять, чтобы мы купили продукт. Важно понимать, что реклама не сообщает всей правды о продукте, и для того, чтобы сделать выбор, нужно самостоятельно проанализировать преимущества и недостатки этого решения.

Возможности интеграции. Работа включает в себе возможности интеграции с русским и эстонским языком, искусством (придумывание рекламных фраз для полезной для здоровья деятельности, изготовление рекламы) и природоведением (питание).



Рекомендуемая литература

1. Bachmann, T 2009. Reklaamipsühholoogia. Ilo AS.
2. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Kõiv, K 2002. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 1. –3. klassile. Tallinn, Avita.

Рабочий лист

Закончи предложения и ответь на вопросы.

Моя любимая сладость – это

Если я съем слишком много сладостей, то

.....

Сформулируй правило употребления сладостей!

.....

.....

Кому будет польза, если я буду есть много сладостей?

.....

.....

Что можно есть вместо сладостей? Нарисуй!



3. УПОТРЕБЛЕНИЕ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ: ПРИЧИНЫ И ВОЗДЕЙСТВИЕ

На вопрос, почему люди употребляют психоактивные вещества, однозначный ответ дать невозможно. Многие дети и подростки пробуют ПАВ, но лишь немногие начинают употреблять их регулярно. На основании научных исследований можно утверждать, что регулярное употребление ПАВ связано со многими факторами риска. В то же время, факторы риска никогда не действуют сами по себе, они лишь увеличивают вероятность регулярного употребления ПАВ, т. е. злоупотребления ими.

Основными группами факторов риска являются следующие.

- **Индивидуальные факторы, т. е. психофизиологическая уязвимость в отношении ПАВ.** Одни люди являются более чувствительными к воздействию психоактивных веществ, чем другие. Эти причины могут быть биологическими, т. е. наследственными (например, своеобразие активности различных ферментов в организме), а также дисбаланс возбуждения и торможения нервной системы, большая жажда ощущений, импульсивное поведение и т. д. Существенными факторами являются самооценка и уровень приобретенных социальных навыков. Человек является психически более уязвимым также тогда, когда испытывает тяжелые потери в жизни или должен адаптироваться в чужой культурной и языковой среде.
- **Факторы, связанные с семьей.** Значительно выше риск у детей, чьи родители или члены семьи употребляют психоактивные вещества или выражают благосклонное отношение к ним. Плохие отношения дома, повышенная или недостаточная родительская опека и экономические трудности также являются факторами, способствующими употреблению ПАВ.
- **Факторами, связанными со школой и друзьями,** являются, например, плохой микроклимат в школе, неспособность справиться с учебной работой, уход из школы, недостаточная деятельность по воспитанию в области здоровья в школе, общение со сверстниками, которые уже употребляют психоактивные вещества, отсутствие друзей и отверженность со стороны сверстников.
- **Социально-культурными факторами риска** являются легкодоступность ПАВ, способствующие употреблению ПАВ законы (например, употребление алкоголя считается частью эстонской культуры). Важную роль играют также средства массовой информации (например, реклама спиртных напитков) и распространяемые кумирами молодежи взгляды на употребление ПАВ как на норму. Чем меньше у детей и подростков возможностей для занятий спортом и деятельности по интересам, тем легче склонить их к употреблению ПАВ.

Впервые дети пробуют ПАВ, как правило, в возрасте около 12-14 лет. Некоторые из попробовавших могут стать регулярными потребителями, т. е. начать злоупотреблять, а у других может развиться физическая и психологическая зависимость от ПАВ. Как злоупотребление психоактивными веществами, так и зависимость от них относятся к клинически диагностируемым расстройствам здоровья, которые требуют лечения и реабилитации. Такие состояния влекут за собой очень печальные последствия – прекращение учебы или потерю работы, разрыв семейных связей, долги, серьезные проблемы со здоровьем, преступления и т. д.

Невозможно предсказать, кто будет злоупотреблять ПАВ, или же кто станет наркозависимым. Это зависит от многих факторов, наиболее важным из которых является психофизиологическая уязвимость человека в отношении ПАВ. Важны также способ употребления используемого ПАВ, особенности его воздействия и среда, в которой человек находится.

Смотрите также углубленный обзор в теоретической части (глава III «Причины употребления психоактивных веществ»).



Использованная литература

1. Harro, J 2006. Uimastite ajastu. Tartu Ülikooli kirjastus.
2. Preventsiooni käsiraamat. Alkohol, narkootikumid ja tubakas (toim van der Stel, J) 2001. Tallinn.
3. Tacke, U 2008. Psühhoaktiivsete ainete tarvitamisest tekkinud probleemid. – Kuidas aidata psüühikaprobleemidega noorukit (toim Laukkanen, E, Marttunen, M, Miettinen, S, Pietikäinen, M). AS Medicina.
4. Uimastite tarvitamine koolinoorte seas: 15–16aastaste õpilaste legalsete ja illegaalsete narkootikumide kasutamine Eestis. Uurigu raport (toim Kobin, M, Vorobjov, S, Abel-Ollo, K, Vals, K) 2012. Tallinna Ülikooli rahvusvaheliste ja sotsiaaluuringute instituut, Tervise Arengu Instituut.

4. НОРМАТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

Исследования показали, что одним из факторов, влияющих на употребление ПАВ молодежью, являются убеждения относительно того, насколько широко распространены курение и употребление алкоголя или других ПАВ. Представления молодых людей об этом часто ошибочны, потому что они завышают фактические масштабы употребления. Информация, которая не является достоверной, но которая считается таковой, может, в свою очередь, формировать нормы, которые не соответствуют действительности. Установка «все так делают» побуждает подростка попробовать и начать употреблять ПАВ, потому что именно в переходном возрасте очень важно чувство принадлежности к сверстникам и одобрение с их стороны.

Таким образом, частью обучения на тему психоактивных веществ является обсуждение так называемых нормативных убеждений. Делая это, можно представить истинные факты, скорректировать прежние представления, связанные с психоактивными веществами и их употреблением, и поддержать такие установки, которые помогут ученикам воздержаться от употребления ПАВ.

В программах по профилактике употребления психоактивных веществ все большее подтверждение находит тот факт, что очень важно развивать отношение, согласно которому употребление психоактивных веществ не является нормой. Хотя пробование ПАВ в переходном возрасте распространено довольно широко, регулярное их употребление встречается нечасто. Знание того, что большинство подростков не употребляют ПАВ регулярно, помогает воздерживаться от них.

Убеждения и установки учеников относительно распространенности употребления ПАВ могут проистекать из средств массовой информации, фильмов и сериалов, музыкальных клипов, рекламы и новостей. На их основании ученики создают себе представление о том, что рискованное поведение с психоактивными веществами – это неотъемлемая часть молодежной культуры. Если распространять среди учеников идею о том, что якобы многие молодые люди курят и принимают наркотики, то это действует как скрытая реклама и создает в молодых людях чувство, что если они не соприкасаются с психоактивными веществами, то с ними что-то не так.

Таким образом, задача учителя заключается в том, чтобы на основе результатов исследований разъяснить, что злоупотребление психоактивными веществами не является нормой, что большинство молодых людей не курят, что не все молодые люди регулярно напиваются и т. д. Учитель может также развивать у учеников навыки критического мышления, разъясняя, например, что отличает статистические результаты, когда речь идет об употреблении психоактивных веществ в течение «жизни», «прошлого года» или «прошлого месяца». При представлении статистических данных должны быть четко изложены те показатели, которые позволяют ученикам узнать, что многие молодые люди не употребляют психоактивные вещества.

Проведенные до сих пор оценки программ по профилактике употребления психоактивных веществ показали, что формирование нормативных убеждений является важным элементом тех программ, которые помогают учащимся воздерживаться от употребления психоактивных веществ.



Использованная литература

1. Foxcroft, D R, Tsertsvadze, A 2011. Universal school-based prevention programs for alcohol misuse in young people. Cochrane Database of Systematic Reviews.
2. UNPLUGGED 2007. Handbook for the teacher. A programme of EU-DAP, European Drug Addiction Prevention. EU-DAP trial, Turin.

Активная работа «Алкоголь, табак и энергетические напитки»

Тема: Употребление психоактивных веществ, причины и воздействие

Подтема: Опасности для здоровья, курение, алкоголь, энергетические напитки

Результаты обучения. Ученик:

- знает о воздействии алкоголя, табака и энергетических напитков на организм;
- в состоянии оценить риски для здоровья, связанные с их употреблением;
- ценит здоровый образ жизни*.

Необходимые материалы. Рабочие листы, дополнительный материал для учителя.

Проблематика урока. Алкоголь, табак и энергетические напитки широко распространены, и ученики сталкиваются с ними уже на первой школьной ступени. Мнения и знания о них весьма различаются и зависят от установок как сверстников, так и родителей. Важно, чтобы у учеников сформировалась установка, что употребление алкоголя, табака и энергетических напитков вредит здоровью. Кроме того, необходимо подчеркнуть, что для здоровья детей и молодежи особенно опасны алкоголь, табак и содержащийся в энергетических напитках кофеин. При разъяснении рисков для здоровья следует исходить из возраста учеников и воздерживаться от лишних деталей. Урок поможет пополнить и скорректировать знания учеников относительно влияния психоактивных веществ на организм.

Введение. Начиная урок, познакомьте учеников с его темой. Расскажите им своими словами суть следующего написанного крупными буквами текста: <http://www.eestisport.ee/uudised/63-jalgpall/3793-ragnar-klavan-lapsed-ei-peaks-energiajooke-tarbima.html>. Приведенный ниже мелким шрифтом текст дан для дополнительной информации учителю. Можно использовать также текст из дополнительного материала для учителя.

Лучший футболист Эстонии Рагнар Клаван в свежем журнале Jalka говорит, что он очень строго контролирует свое меню, как и полагается профессиональным спортсменам, и даже привлек к составлению меню диетолога. Он поддерживает недавнюю инициативу сети магазинов Rimi, в которой уделяется особое внимание на слишком большое пристрастие молодежи к энергетическим напиткам.

«Я, конечно же, согласен с тем, что энергетические напитки не следует употреблять просто как прохладительные или как так называемые трендовые, как это в настоящее время делается все больше и больше. В некоторых исключительных ситуациях, когда на длительное время необходима бодрость духа, например, когда нужно долго быть за рулем, это приемлемо – тогда каждый человек, с учетом рисков, свободно делает свой выбор в отношении энергетических напитков. Но, честно говоря, я не вижу причин, почему дети вообще должны их пить», – говорит Клаван.

«Также мы обсуждали эту тему в сборной. Энергетические напитки не придают никакой дополнительной энергии, но мобилизуют организм так, что он начинает больше расходовать собственные ресурсы, чтобы производить энергию.

Они дают не больше энергии, чем обычный лимонад», – добавляет футболист Бундеслиги.

С Клаваном согласен врач эстонской сборной Каспар Рыйвассепп. «При употреблении больших количеств энергетических напитков или при их длительном регулярном употреблении они могут вызывать, например, головную боль, беспокойство, тревогу, различные проблемы с сердцем, способствовать возникновению психических проблем, ухудшать качество сна, замедлять процессы восстановления после нагрузки, вызывать зависимость и так далее. Например, кофеин выводит из организма жидкость и кальций, что способствует спазмам мышц, а в долгосрочной перспективе – уменьшению плотности костей», – объясняет он.

«В спорте результатам и развитию содействуют разумные тренировки, правильный баланс между тренировками и отдыхом, качественный сон, здоровый и разнообразный рацион. Энергетические напитки не следует путать со спортивными напитками, которые в спорте занимают важное место», – подчеркивает Рыйвассепп.

Основная деятельность

1. Раздайте ученикам рабочие листы. Прочтите вместе два коротких текста и дайте им заглавия. Покажите ученикам на себе расположение упомянутых в текстах органов и предложите им найти их на своем теле. Объясните, почему алкоголь и энергетические напитки влияют именно на эти органы. Если ученики затрудняются подобрать заглавия, можно дать им на выбор варианты. Например, к тексту 1: «Энергетический напиток не полезен» или «Отдых и хорошее питание придают бодрость», и к тексту 2: «Алкоголь разрушает здоровье» или «Мы пьем смузи» и т. д.
2. Раздайте следующие рабочие листы. Предложите ученикам вначале самостоятельно, а затем вместе с соседом по парте подумать над следующими утверждениями и решить, с чем они согласны, а с чем нет.
3. Для проверки ответов на задания попросите учеников встать. Зачитайте утверждение с рабочего листа. Попросите учеников подпрыгнуть, если они считают, что утверждение верно, и присесть, если оно неверно.
4. По каждому утверждению спрашивайте у них также и обоснование, при необходимости добавляйте разъяснение со своей стороны. Выясните, ответы на какие вопросы удивили учеников и почему.

Ответы на утверждения

1. У курильщика желтеют зубы – верно
2. Выпивший алкоголь человек становится умнее – *неверно*
3. Если пить энергетические напитки, то разрушаются зубы – верно
4. Курильщик вредит только самому себе – *неверно*
5. Алкоголь не вызывает отравления – *неверно*
6. Если пить энергетические напитки, то это может сделать человека беспокойным – верно
7. Число курящих людей год от года уменьшается – верно
8. Выпившему алкоголь человеку нельзя ехать за рулем автомобиля или на велосипеде – верно
9. Энергетические напитки вызывают зависимость – верно

10. Э-сигарета безопасна для здоровья – *неверно*
11. Многие взрослые вообще не пьют алкоголь – *верно*
12. Половина третьеклассников пьют энергетические напитки каждый день – *неверно*
13. Энергетический напиток – это то же, что и лимонад – *неверно*

Основная идея. Обратите внимание учеников на то, что психоактивные вещества наносят организму вред. Особенно опасны психоактивные вещества для детей, организм которых еще не сформировался окончательно.

Возможности интеграции. Данная работа включает в себя возможности интеграции с природоведением (части тела), а также русским и эстонским языком (развитие навыка функционального чтения).



Использованная литература

1. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Kõiv, K 2002. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 1.–3. klassile. Tallinn, Avita.

Рабочий лист

Задание 1. Внимательно прочитай тексты. Придумай для них заглавия.

.....

Наверное, ты не раз видел, как люди пьют энергетические напитки. Быть может, ты и сам их пробовал. Энергетические напитки сладкие (они изобилуют сахаром) и пенятся. Помимо этого, они содержат то же самое вещество, которое находится в кофе. Оно называется кофеин. Это вещество может сделать человека беспокойным и нервным. Энергетические напитки могут вызывать зависимость. Это значит, что человек с каждым днем будет хотеть пить все больше и больше энергетических напитков. Находящийся в энергетическом напитке сахар влияет на аппетит. В зубах появляются дырки. Энергетический напиток – это не спортивный напиток. Если его пить, то фактически это не прибавляет энергии, а всего лишь помогает использовать имеющиеся в организме энергетические запасы. Это истощает организм, и впоследствии появляется еще большая усталость. Гораздо полезнее правильно питаться и хорошо отдыхать ночью.

.....

Иногда взрослые на праздниках пьют спиртные напитки. После этого их поведение может стать странным. Подвыпившие люди не в состоянии себя контролировать. Они вытворяют такое, чего никогда бы не сделали «на трезвую голову». После этого им бывает очень стыдно за свое поведение. Алкоголь влияет на людей по-разному. Одни, когда выпьют, начинают больше смеяться, другие, наоборот, плакать. Одни хотят обниматься, другие становятся драчливыми. Спиртное губительно для здоровья. От него страдают органы внутри человека, например, печень. Печень помогает разрушать вредные вещества внутри человека. Она разрушает также и алкоголь. Если ей приходится выполнять много такой работы, она заболевает. Алкоголь вредит также желудку и мозгу. Особенно опасны спиртные напитки для детей и подростков, которые легко могут получить алкогольное отравление.

Рабочий лист

Задание 2.

Прочитай! Если ты согласен с предложением, то поставь в кружочек знак плюс +.

Если не согласен, то поставь знак минус –.

Если не знаешь, оставь кружочек пустым.

- У курильщика желтеют зубы.
- Выпивший алкоголь человек становится умнее.
- Если пить энергетические напитки, то разрушаются зубы.
- Курильщик вредит только самому себе.
- Алкоголь не вызывает отравления.
- Если пить энергетические напитки, то это может сделать человека беспокойным.
- Число курящих людей год от года уменьшается.
- Выпившему алкоголь человеку нельзя ехать за рулем автомобиля или на велосипеде.
- Энергетические напитки вызывают зависимость.
- Э-сигарета безопасна для здоровья.
- Многие взрослые вообще не пьют алкоголь.
- Половина третьеклассников пьют энергетические напитки каждый день.
- Энергетический напиток – это то же, что и лимонад.

Отметь, какие предложения тебя удивили.



ОБЩЕНИЕ

1. ЭФФЕКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ

Общение можно описать как процесс, в ходе которого человек либо передает информацию другому, либо принимает ее. Иными словами, общение – это умение говорить и слушать, а также передавать и принимать сообщения.

Умение общаться – это не врожденное качество, этому **учатся на протяжении жизни**. Дети усваивают искусство общения путем подражания и копирования, однако этому можно обучиться и целенаправленно, упражняясь и тренируясь. Упражняться в навыках общения чрезвычайно важно, поскольку они помогают, помимо прочего, удержаться от употребления психоактивных веществ. Результаты исследований показывают, что дети с хорошей коммуникабельностью с гораздо меньшей вероятностью начнут употреблять спиртное, табак или другие ПАВ (Botvin 2009).

Хорошие навыки общения помогают детям и подросткам различным образом. Тот, кто чувствует себя уверенно как среди сверстников, так и среди взрослых и не стесняется выражать свои чувства, с большей вероятностью расскажет другим о своих тревогах и заботах. **Способность поделиться своими тревогами – защитный фактор против употребления ПАВ**, поскольку это снижает риск начать «лечиться» от вызванных проблемами негативных эмоций при помощи психоактивных веществ. Ведь многие ПАВ как раз улучшают подавленное настроение.

Зачастую дети и подростки пробуют психоактивные вещества потому, что не умеют ответить отказом, когда им их предлагают. В этом случае хорошие навыки общения помогут сказать решительное «нет» в тех ситуациях, когда их принуждают к чему-то такому, чего они делать не хотят или не считают для себя правильным.

Дети часто могут попадать в ситуации, где жизни и здоровью их самих или их товарищей угрожает опасность. Здесь важно, чтобы они умели обратиться за помощью к незнакомым взрослым. Для этого необходимо развивать в себе решимость и учиться внятно излагать просьбу о помощи.

Основой успешного общения является четкое самовыражение. Оно осуществляется как **вербальным** путем (с помощью слов), так и **невербальным** (при помощи языка тела). Чтобы передаваемые нами сообщения были ясными и понятными, требуется уделять внимание обоим элементам самовыражения, то есть помимо слов ту же информацию должны нести также интонация, поза тела, дистанция от слушателя, выражение лица, жесты и глаза. Львиная доля информации зачастую принимается и передается именно посредством этих знаков. Как слова образуют предложения, так и совокупность знаков невербального общения несет в себе определенную смысловую нагрузку.

Поскольку общение представляет собой как передачу, так и восприятие информации, то важную роль играет также и **умение слушать** собеседника. Умение слушать – это ключ к пониманию окружающего мира и общению с другими. Можно выделить **пассивное слушание** и **активное слушание**. В первом случае проявляется интерес и внимание к тому, о чем говорит собеседник, однако сам слушатель участия в разговоре не принимает.

Во втором случае собеседник вставляет в ходе разговора реплики, показывая, что он внимательно следит за нитью разговора, проявляет свою симпатию и уважение к собеседнику, понимает и поддерживает его.

Большая роль в формировании навыков общения принадлежит также и учителям, поскольку учитель выступает в качестве модели, с которой ученики копируют приемы общения.



Использованная литература

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Level Three, Grades 5/6. Teacher`s Manual, Princeton Health Press.
2. Krips, H 2003. Suhtlemisostkustest õpetamisel ja juhtimisel. Tartu, Tartu Ülikooli kirjastus.

Активная работа «Помогите, пожалуйста!»

Тема: Эффективное общение

Подтема: Обращение к незнакомому взрослому с просьбой о помощи

Результаты обучения. Ученик:

- называет, к кому можно обратиться в случае различных проблем*;
- умеет вызвать помощь*;
- определяет ситуации, в которых необходима помощь взрослых;
- в состоянии сформулировать просьбу о помощи.

Необходимые материалы. Рабочие листы с описанием случаев

Проблематика урока. Каждый день дети могут сталкиваться с опасными для их физического или психического здоровья ситуациями. Важно, чтобы ученики могли адекватно оценивать такие ситуации и при необходимости искать помощь. Нередко для получения помощи необходимо обращаться к незнакомым взрослым людям. Для этого необходимо упражняться вести себя смело и учиться внятно излагать просьбу о помощи. Эта работа поможет ученикам научиться узнавать связанные с ПАВ или иные рискованные ситуации, где требуется вмешательство взрослых. После проведения урока ученики будут чувствовать себя в подобных ситуациях увереннее и смелее, а также сумеют вызвать помощь.

Введение. Прочтите ученикам следующий небольшой рассказ.

Начался замечательный воскресный день. Мама собиралась испечь блины, но кто-то выпил все молоко. Поэтому Кириллу ничего не оставалось делать, как отправиться в магазин за молоком. Неподалеку от их дома находился новый крутой торговый центр, и Кирилл всегда ходил туда с удовольствием. Этот продуктовый магазин был действительно большой. Сегодня здесь было много посетителей. Кириллу потребовалось немало времени, чтобы дойти до полок с молочными изделиями, но молоко, наконец, оказалось в корзине. Кирилл добавил к нему еще пару сырков. Вдруг ему послышался чей-то плач. Затем он заметил испуганную маленькую девочку, которая стояла совсем одна. Похоже, что в магазинной сутолоке она потеряла из виду своих родителей. Кирилл хорошо знал, каково это – когда-то давно он и сам заблудился в универмаге между полками с обувью, и то время, пока он искал маму, показалось ему невыносимо долгим. К счастью, Кирилл знал, что надо делать. Он взял плачущую девочку за руку и направился с ней к информационному столу. Там работала приятная тетя, которой Кирилл рассказал о ситуации. Тетя знала точно, что нужно делать. Она взяла микрофон и объявила на весь торговый зал, что маленькая девочка ждет своих родителей возле информационного стола. Не прошло и минуты, как к девочке уже подходил обеспокоенный отец. Вместе с тетей за информационным столом они поблагодарили Кирилла за быстрые и разумные действия. Кирилл был рад, что смог кому-то помочь. Начало воскресного дня получилось хорошее.

Спросите учеников, не попадали ли и они в ситуации, когда им приходилось просить помощи у незнакомых людей.

Основная деятельность

1. Попросите учеников описать какую-нибудь ситуацию, в которой потребовалось просить помощи у незнакомого человека. Запишите ее на доске.
2. Попросите учеников описать процесс вызова помощи при помощи ключевых слов, при необходимости направляйте их.

Если ситуация опасна для тебя или для кого-то другого, то:

- останови первого же взрослого;
 - скажи: «Мне нужна помощь», и как можно точнее опиши ситуацию;
 - проводи его на место происшествия;
 - расскажи все, что ты знаешь, и ответь на вопросы;
 - оставайся на месте происшествия, пока тебе не разрешат уйти.
3. Запишите на доске ключевые слова, касающиеся вызова помощи. Используя приведенный учениками и записанный на доске пример, опишите шаг за шагом процесс вызова помощи в данной ситуации и сформулируйте вместе с учениками просьбу о помощи.
 4. Разделите класс на маленькие группы и дайте каждой группе для проработки рабочий лист с описанием ситуации. Вы и сами можете предложить подходящие ситуации. Каждая группа должна совместно обсудить случай и решить, у кого просить помощи и как сформулировать просьбу о помощи.
 5. Когда ученики закончат работу, попросите представителя каждой группы зачитать свой случай, его решение и формулировку просьбы о помощи.
 6. Обсудите все вместе пригодность решения. При необходимости помогите ученикам откорректировать решение или просьбу о помощи. Внимание! Если в связи с каким-то случаем у учеников возникнет вопрос, что делать, если взрослых рядом не окажется, то подумайте вместе о том, какие еще имеются возможности (например, Аня может крикнуть «Помогите!» и убежать; Марк и Таня могут позвонить по телефону экстренной помощи).

Основная идея. Обратите внимание учеников на то, что если они попадут в опасность сами или увидят со стороны опасную ситуацию, в которой требуется вмешательство взрослого, то нужно срочно искать помощь. Нужно смело обратиться к первому же внушающему доверие взрослому, ясно сказать что случилось и описать ситуацию.

Возможности интеграции. Данная работа включает в себя возможности интеграции с русским и эстонским языком (развитие навыка чтения).

Рабочий лист с описанием случаев

Слава и Макар находятся на игровой площадке. Вдруг они видят, что одного большого мальчика тошнит, а затем он падает на землю.

Мальчики пытаются с ним заговорить, но он не отвечает. У него такой вид, как будто он уснул.

Помогите Макару и Славе решить, как позвать на помощь.

К кому обратиться?

Сформулируйте просьбу о помощи:

.....

.....

✂-----

Аня возвращается вечером домой с тренировки. На улице вслед за ней увязался пьяный мужчина, который обещает купить ей в магазине жевательную резинку. Иногда он берет Аню за куртку. Он хочет, чтобы Аня пошла с ним.

Помогите Ане решить, как позвать на помощь.

К кому обратиться?.....

Сформулируйте просьбу о помощи:

.....

.....

✂-----

Лида едет через парк на велосипеде. Она видит, как трое детей пристают к одному мальчику. Они отобрали у него сапоги и бросают в него песок и камни.

Помогите Лиде решить, как позвать на помощь.

К кому обратиться?

Сформулируйте просьбу о помощи:

.....

.....

Марк и Таня гуляют в парке. Они видят на льду пруда двух плачущих детей. Лед раскололся, и им не попасть на берег.

Помогите Марку и Тане решить, как позвать на помощь.

К кому обратиться?

Сформулируйте просьбу о помощи:

.....
.....

✂-----

Маша идет из школы домой. Она видит за углом дома двух мальчиков со спичками и бутылками бытовой химии. Мальчики говорят, что собираются устроить взрыв.

Помогите Маше решить, как позвать на помощь.

К кому обратиться?

Сформулируйте просьбу о помощи:

.....
.....

✂-----

Ян находится в чужом городе на спортивных соревнованиях. Вечером он в одиночку отправляется гулять по городу. Вдруг он обнаруживает, что не знает, где находится. Как вернуться назад, он тоже не знает. Ян заблудился. Телефон он забыл взять с собой.

Помогите Яну решить, как найти помощь?

К кому обратиться?..

Сформулируйте просьбу о помощи:

.....
.....
.....

2. САМОУТВЕРЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день искусство общения является одной из важнейших предпосылок способности справляться с повседневными проблемами. Важно уметь четко и уверенно выразить свою точку зрения, в то же время оставаясь по отношению к собеседнику вежливым, понимающим и готовым к сотрудничеству.

Люди ведут себя по-разному. Возможны следующие типы поведения.

Агрессивное поведение

- Отстаивая свою правоту, не думают о других.
- Ради достижения собственной цели люди ведут себя высокомерно по отношению к окружающим, кричат на них или оскорбляют.
- Ради достижения цели некоторые не пренебрегают рукоприкладством.
- Свои настроения и желания ставят выше настроений и желаний других людей.
- На других людей оказывается давление, чтобы они подчинились.
- Желаемого добиваются за счет других людей, им во вред.

Покорное поведение

- Ничего не предпринимается для отстаивания собственных прав.
- Чужие мнения и желания всегда ставятся выше собственных.
- Человек легко поддается другим.
- Все переносит безропотно.
- Много извиняется.
- Легко поддается чужому влиянию.

Самоутверждающее поведение

- Человек отстаивает свои права, не попирая при этом права окружающих.
- Имеет смелость ответить отказом на требования или предложения, которые у него нет желания выполнять.
- Проявляет уважение как к себе, так и к окружающим.
- Выражает позитивное отношение.
- Проявляет уверенность в себе, не переходящую в назойливость.
- Использует я-сообщения.

Все типы поведения в определенных условиях обоснованны. Так, например, агрессивное поведение может быть оправдано в тех случаях, когда возникает необходимость защитить свое здоровье или имущество, если угрожает опасность близким. В то же время встречаются ситуации, когда сопротивляться бессмысленно, если, например, нападающие имеют явный перевес в силе. В таких случаях разумнее будет покориться. Это может означать бегство или отдачу денег, если их требуют грабители.

В жизни каждого человека время от времени возникает необходимость вести себя самоутверждающе, чтобы постоять за свои права, нужды и позиции. Иногда приходится отказываться от рискованного предложения, выдвинутого закадычными друзьями (например, когда зовут совместно употребить психоактивное вещество). В таком случае хорошо, если человек владеет эффективными приемами отказа, которые выработаны с соблюдением принципов самоутверждающего поведения.



Использованная литература

1. Kagadze, M, Kullasepp, K 2013. Suhtlemine on lahe. 6. klassi inimeseõpetuse õpik. Tallinn, kirjastus Koolibri.
2. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Voronina, S, Laas, I 2001. Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 4.–6.klass. Tartu, Haridusministeerium.

Активная работа «Согласиться или отказаться?»

Тема: Самоутверждающее поведение

Подтема: Отказ от наносящих вред действий

Результаты обучения. Ученик:

- демонстрирует в учебной ситуации, как отказаться от действий, причиняющих вред самому себе*;
- на примере заданного случая анализирует причины, по которым следует отказаться от совместных действий, причиняющих вред.

Необходимые материалы. Рабочие листы, тетради.

Проблематика урока. Иногда товарищи предлагают принять участие в деятельности или совершить действия, которые могут поставить под угрозу здоровье самих учеников и здоровье окружающих или повлечь за собой неприятности. Ученикам важно понимать, что они имеют право отказаться от таких действий. Обсуждение случаев в безопасной среде и упражнения в том, как говорить «нет», создают предпосылки для того, чтобы ученики и в реальной ситуации смогли отказаться от действий, причиняющих вред, в том числе и от употребления психоактивных веществ.

Введение. В качестве введения в урок спросите учеников, не приглашали ли их уже сегодня что-то сделать (поиграть на перемене, сходить в буфет, погулять во дворе и т. д.). После этого спросите, отказались ли они от каких-то предложений. Попросите их обосновать свое согласие или отказ.

Основная деятельность

1. Прочитайте в классе рассказ с рабочего листа.
2. Обсудите с учениками, к каким последствиям могут привести действия мальчиков. Напишите все предлагаемые опасные последствия на одной стороне доски, друг под другом. Поведите разговор так, чтобы ученики назвали, а вы записали как опасности для физического здоровья, так и последствия для отношений с одноклассниками, учителями и родителями.
3. Затем обсудите с классом, какие негативные последствия могут наступить, если Кирилл откажется от этого занятия. Напишите все предлагаемые варианты на другой стороне доски, друг под другом. Оцените с учениками, от чего будет больше негативных последствий – от согласия с этими действиями или от отказа от них.
4. Найдите для Кирилла несколько вариантов поведения, чтобы отказать одноклассникам. Напишите на доске различные способы сказать «нет» и попросите учеников переписать их в тетради.
5. Организуйте на основе этого рассказа ролевую игру, чтобы поупражняться выражать отказ. Для наглядности сами продемонстрируйте ученикам, как сказать «нет», используя различную интонацию и язык тела.
6. В конце урока попросите учеников озаглавить рассказ и дописать к нему концовку о том, как Кирилл вышел из положения. Последнее задание можно оставить также и для домашней работы. В этом случае обсудите решение ситуации на следующем уроке.

Заключение и основная идея. Подчеркните, что ученики имеют право отказаться от действий, которые могут причинить вред им самим или окружающим. В такой ситуации необходимо говорить «нет» – как чужим людям, так и своим друзьям.

Возможности интеграции. Данная работа включает в себя возможности интеграции с русским и эстонским языком (формулирование отказа, дописывание концовки к рассказу).



Использованная литература

1. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Kõiv, K 2002. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 1.–3. klassile. Tallinn, Avita.

Рабочий лист

Прочтите рассказ, придумайте для него название и допишите, чем закончилась эта история.

.....

Кирилл утром первым пришел в школу и ждет в коридоре одноклассников. Вдруг он слышит топот, и из-за угла выскакивает Марк, который уже издали кричит ему: «Здорово, Кирюха!» Кирилл делает приветственный жест. Марк соорудил хитрую физиономию и подходит к Кириллу: «Сегодня мы сможем отмочить классный номер! Я прихватил из дома интересную вещь». Марк начинает спешно рыться в портфеле. Из-за угла доносится звонкий девичий смех, и вот уже к ним приближаются три одноклассницы. Марк быстро закрывает портфель: «Короче, – заговорщицки шепчет он, – сейчас, при девочках, не могу показать – они пойдут и на нас настучат. Покажу на большой перемене! И захватим еще в нашу компанию Лёху». Кирилл понимает, что затея у Марка какая-то нехорошая, но пока ничего не говорит.

На большой перемене Алексей с Марком таки подошли к Кириллу и манят его под лестницу. Там Марк извлекает из портфеля банку с пивом и показывает ее друзьям. «Давайте выпьем – посмотрим, что будет. Я потихоньку взял из дому», – говорит Марк. Алексей полагает, что это забавная затея. Марк смеется и открывает банку. Кирилл же не хочет принимать в этом участие.

.....

.....

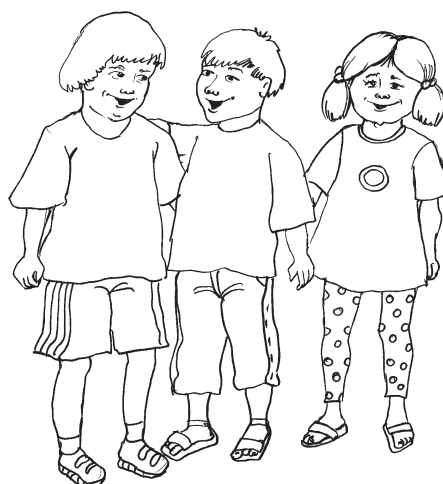
.....

.....

.....

.....

.....



Активная работа «Не хочу и не буду!»

Тема: Самоутверждающее поведение

Подтема: Отказ от действий, причиняющих вред

Результаты обучения. Ученик:

- демонстрирует в учебной ситуации, как отказаться от действий, причиняющих самому себе вред*.

Необходимые материалы. Карточки с описанием случаев, пустые карточки, рабочие листы.

Проблематика урока. Работа помогает ученикам в безопасной среде упражняться давать отказ. Это создает предпосылки к тому, чтобы они были в состоянии отказаться от действий, причиняющих вред им самим и окружающим, и в более сложных условиях реальной жизни, в том числе сказать «нет» психоактивным веществам.

Введение. Спросите учеников, с какими предложениями они обычно охотно соглашаются. После этого спросите, на какие предложения они хотели бы ответить «нет». В завершение спросите, когда нужно говорить «нет». Для всех вопросов приведите примеры из собственного опыта.

Основная деятельность

1. Разделите детей на маленькие группы и дайте каждой группе желтую карточку с описанием случая. Попросите, чтобы группы обсудили случаи и выбрали подходящие ответы (правильных и неправильных ответов нет). Хорошо, если один и тот же случай смогут рассмотреть две группы. Совместно обсудите случаи и ответы.
2. После этого раздайте каждой группе синие карточки с описанием случаев и попросите написать на карточке несколько вариантов того, как можно в данной ситуации сказать «нет». Совместно обсудите случаи и ответы.
3. Раздайте каждой группе пустые карточки. Попросите самостоятельно придумать случай, в котором нужно сказать «нет», и написать его на карточке. После этого попросите передать свою карточку следующей группе, которая подпишет к этому случаю один из способов сказать «нет». Затем карточку нужно передать еще дальше следующей группе, которая подпишет еще один способ сказать «нет». Карточки будут ходить по кругу до тех пор, пока каждая группа не напишет свой способ на каждой карточке. Обсудите все случаи и ответы вместе с классом.
4. Затем попросите, чтобы каждая группа проиграла один случай с желтой или синей карточки, по своему выбору. После ролевой игры обсудите все вместе, почему дети иногда не отказываются, тогда как в действительности хотят это сделать, и что из разыгранных примеров можно принять к использованию в повседневной жизни.
5. Раздайте ученикам рабочие листы и попросите поделить разработанные способы сказать «нет» на подходящие и неподходящие для данной ситуации (эффективные и неэффективные). После выполнения задания обсудите все вместе, какие способы эффективны, а какие нет, и укажите причины. Это задание можно оставить и для домашней работы, но в этом случае совместно обсудите ответы на следующей неделе.

Основная идея. Порой необходимо отказываться от предложений как чужих людей, так и своих друзей. Умение в нужное время сказать «нет» и остаться верным своему слову помогает уберечься от действий, причиняющих вред собственному здоровью, и от подчинения чужим желаниям.

Возможности интеграции. Данная работа включает в себя возможности интеграции с русским и эстонским языком (формулирование отказа) и искусством (рисование комиксов на основе карточки с описанием случая).



Использованная литература

1. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Kõiv, K 2002. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 1.-3. klassile. Tallinn, Avita.

Карточки с описанием случаев (для копирования на желтой бумаге)

Ты с другом в магазине. Видишь, что он кладет в карман пакетик конфет. Друг говорит тебе, чтобы ты тоже положил в карман конфеты, потому что это так забавно, и вы все равно не попадетесь. Как ты поступишь?

- Скажу нет, потому что я не хочу воровать.
- Сделаю так, как говорит друг, потому что я не хочу быть трусом.
- Уйду и расскажу о случившемся родителям.
- Скажу: «Не делай так, это преступление».

Во время урока физкультуры вы с одноклассником находите на школьном стадионе использованный шприц. Товарищ предлагает взять шприц и пойти пугать им других. Как ты поступишь?

- Скажу: «Нет, я не буду его трогать, он может быть опасным». Пойду к учительнице и расскажу о находке.
- Скажу: «Клёвая мысль, давай пойдём!»
- Закричу: «Ты что, сдурел?»
- Убегу.

Ты идешь вместе со знакомым на тренировку. На дороге вы находите полупустую пачку сигарет. Знакомый говорит: «Давай подберем сигареты и пойдём за дом, попробуем покурить». Как ты поступишь?

- Возьмем пачку с собой.
- Спрошу: «Ты разве не знаешь, что курить вредно и детям нельзя делать такие вещи?»
- Скажу: «Нет, мы не возьмем ее с собой, потому что мы не знаем, чья она и что там внутри».
- Скажу: «Я не хочу, но если ты хочешь, то можешь взять ее и пойти за дом. А я пойду на тренировку»

Отец купил новый компьютер и просит тебя не пользоваться им, пока его нет дома. К тебе приходят два соседских приятеля и хотят поиграть в новую компьютерную игру. Как ты поступишь?

- Скажу: «Папа не разрешил мне пользоваться компьютером, когда его нет дома. Нам нужно его дождаться, тогда сможем поиграть».
- Включу компьютер, потому что отец все равно не поймет, что я его включал, пока его не было дома.
- Скажу: «Я не хочу играть в комнате, пойдёмте лучше во двор».
- Скажу: «Мне нельзя включать компьютер самому, он новый. Если хотите поиграть на компьютере, то пойдёмте к вам».

Карточки с описанием случаев (для копирования на синей бумаге)

Ты пришел на день рождения к дяде. Взрослый сын дяди предлагает тебе шампанское. Твои родители не разрешали тебе вообще никогда пить алкогольные напитки.

Как ты скажешь «нет»?

Предложи несколько вариантов!

-
-
-
-

После дня рождения одноклассницы ты собираешься домой. Отец одноклассницы говорит, что может подвезти тебя на машине. Ты не хочешь с ним ехать, потому что он пил пиво.

Как ты скажешь «нет»? Предложи несколько вариантов!

-
-
-
-

Друг показывает тебе петарды, которые он взял с собой в школу. Он зовет тебя после уроков пойти с ним в школьный двор их взрывать. Ты знаешь, что такое занятие без присутствия взрослых опасно.

Как ты скажешь «нет»?

Предложи несколько вариантов!

-
-
-
-

Ты играешь с друзьями во дворе. Приходят старшие соседские ребята, которые курят. Они предлагают попробовать и тебе.

Как ты скажешь «нет»?

Предложи несколько вариантов!

-
-
-
-

Карточки с описанием случаев (для копирования на синей бумаге)

Ты в гостях у своей подруги Эвелины. Вы вместе делаете уроки, а потом играете в настольные игры. У тебя начинает болеть голова, и ты жалуешься на это подруге. Эвелина приносит из кухни таблетки и предлагает их тебе.

Как ты скажешь «нет»? Предложи несколько вариантов!

-
-
-
-

Ты находишься в библиотеке и хочешь вместе с приятелем взять домой одну книгу с открытой полки. Однако к библиотекарю длинная очередь. Приятель говорит: «Давай просто возьмем книгу и пойдем, неохота стоять в очереди».

Как ты скажешь «нет»? Предложи несколько вариантов!

-
-
-
-

Ты с классом идешь в поход. Вы останавливаетесь на ночлег в месте для установки палаток у берега моря. Неподалеку от вас останавливается группа незнакомых людей. Вечером один из них подходит к твоей палатке и предлагает тебе выпить напиток красного цвета.

Как ты скажешь «нет»? Предложи несколько вариантов!

-
-
-
-

Ты забираешься на лазалку во дворе, и в этот момент к тебе подходит незнакомая женщина. Она зовет тебя с собой, потому что хочет подарить тебе одну интересную книжку.

Как ты скажешь «нет»? Предложи несколько вариантов!

-
-
-
-

Рабочий лист

Отказаться от неподходящих действий можно несколькими способами. Однако не все из них приносят желаемый результат, и даже могут вызвать новые конфликты. Прочти следующие примеры и закрась те кружочки, после которых стоит самый подходящий для тебя способ отказа. Подходящих результатов может быть несколько!

Вы с одноклассником едете в автобусе. Он начинает рвать обивку сиденья рядом с тобой, и говорит, чтобы и ты делал то же самое, чтобы выковырять содержимое сиденья.

- Скажу: «Я не хочу портить сиденье, это глупо».
- Не буду обращать на одноклассника внимания, буду тихо сидеть на своем месте и смотреть в сторону.
- Громко позову на помощь.
- Встану и выйду на следующей остановке, хотя это еще не моя остановка.
- Пойду скажу водителю, что один ребенок портит сиденье.
- Скажу: «Кончай это, ты сам разве хочешь сидеть на драном сиденье?!»
- Ударю одноклассника по руке и крикну: «Ты что, дурак?»
- Скажу: «Я не хочу попасть в неприятности. И ты не порти сиденье, за это могут наказать».
- Пересяду на другое место.
- Скажу: «По-моему, это совсем не весело. Знаешь, вот у меня тут есть книжка с анекдотами про Вовочку, давай ее прочитаем и посмеемся».



3. РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТА

Конфликтом принято называть столкновение интересов, потребностей или оценочных суждений. В конфликте задействованы две или более стороны, имеющие разные точки зрения, занимающие разные позиции, преследующие разные интересы и цели. Конфликтующие стороны стремятся победить друг друга в отношении отстаивания позиций и реализации целей.

Школьники в своих желаниях и потребностях отличаются друг от друга так же, как и взрослые. Детям и подросткам зачастую трудно поставить себя на место другого человека, и если нужды и интересы ребенка не совпадают с нуждами и интересами товарищей, то конфликт обычно разгорается очень легко. Детей необходимо учить тому, что конфликт является повседневной и неизбежной частью жизни и может иметь как негативные, так и позитивные последствия. Некоторые конфликты можно предотвратить, другие же следует разумно урегулировать, удовлетворив, по возможности, все участвующие стороны. Одни люди стремятся избегать конфликтов, другие отрицают конфликт, делая вид, что все хорошо. Третьи, во избежание неприятностей, предпочитают подчиниться, а кто-то стремится доминировать и настаивать на своем. Однако во многих случаях к разрешению конфликта следует приступать как можно раньше.

Конфликт не бывает статичным – он развивается, меняется и при отсутствии управления может выйти из-под контроля. Самый правильный метод разрешения конфликтов – это **общение**, хотя зачастую это бывает эмоционально тяжело. Стремление понять нужды и побуждения другой стороны и в пределах возможного принять их во внимание поможет не усугублять конфликт дальше.

Умение преодолевать конфликты – это своего рода искусство, позволяющее анализировать и оценивать различные модели поведения, выбирать подходящие и применять их. Для достижения этих целей используется в основном три способа: **избегание, противоборство и разрешение конфликта.**

Избегание – это попытка соблюдать во всех проблемах нейтралитет, чтобы предотвращать напряженные ситуации. Умение избегать конфликтов поможет в сложные моменты не обострять обстановку и даст участникам возможность успокоиться, однако в долгосрочной перспективе это вызывает фрустрацию и падение самооценки.

Противоборство – это противостояние устремлениям другой стороны. Противоположная сторона желает доминировать и демонстрировать свою власть над второй стороной конфликта. Свои интересы противоположная сторона считает единственно правильными и не подлежащими оспариванию, а интересы другой стороны стремится подавить, не вникая в них.

Разрешение конфликтов заключается в поиске решения, приемлемого для всех сторон. При этом обсуждаются причины разногласий. Обе стороны имеют возможность обосновать свою точку зрения и выслушать друг друга. К наилучшему выходу из конфликтной ситуации ведет поведение, ориентированное на сотрудничество. Успешное разрешение конфликта может послужить движущей силой для нахождения новых решений в сложившейся ситуации. Разрешение конфликта – это длительный процесс, так

как в напряженной ситуации человек может вести себя не так, как обычно. Этот процесс может пройти гораздо легче, если стороны будут стремиться понимать обстоятельства, чувства и потребности друг друга.

Еще одним из способов разрешения конфликтов является **компромисс**. Это открытые переговоры, направленные на поиски приемлемого для обеих сторон выхода из создавшейся ситуации, в ходе которых больший упор делается на то, чтобы решение понравилось, нежели на то, чтобы оно оказалось полезным. Для достижения компромисса стороны должны частично отказаться от своих требований, чтобы частично достигнуть цели. Компромисс приемлем в тех случаях, когда главная цель сторон – как можно быстрее договориться.

Решением может быть также **консенсус** (единое мнение). Он требует согласия всех участников и разрешения разногласий. Компромисс – это частичный консенсус.

Умение справляться с конфликтными ситуациями, будучи одной из сторон эффективного общения, весьма важно с точки зрения профилактики употребления психоактивных веществ, поскольку помогает избегать накопления тревоги и стресса, которые зачастую служат причиной употребления ПАВ. Это умение помогает также более осмотрительно вести себя в ситуациях, так или иначе связанных с ПАВ.



Использованная литература

1. Bolton, R 2007. Igaräevaoskused. Väike Vanker.
2. Vadi, M 1997. Organisatsioonikäitumine. Tartu Ülikooli kirjastus.

Активная работа «Различные желания»

Тема: Разрешение конфликта

Подтема: Мои потребности и потребности окружающих

Результаты обучения. Ученик:

- называет важные для жизни человека потребности и сравнивает свои потребности с потребностями других людей*;
- приводит примеры того, как могут различаться потребности и желания людей, на основе случаев;
- предлагает различные решения для заданных случаев;
- анализирует преимущества и недостатки различных решений.

Необходимые материалы. Рабочие листы с описаниями ситуаций, дополнительный материал для учителя.

Проблематика урока. Школьники так же отличаются друг от друга, как и взрослые. Различаются также их желания и потребности. Детям и подросткам зачастую трудно поставить себя на место другого человека, и если нужды и интересы ребенка не совпадают с нуждами и интересами товарищей, то конфликт обычно разгорается очень легко. Детей необходимо учить, что конфликт является естественной частью жизни, и во избежание серьезных ссор нужно учиться разрешать непонимания мирно. Найти решение будет проще, если стороны будут стремиться понимать обстоятельства, чувства и потребности друг друга.

Этот урок поможет ученикам понять различия между людьми, развить навык общения и снизить риск употребления ПАВ, обусловленный социальной некомпетентностью.

Введение. В качестве введения послушайте отрывок из передачи радио Куку «Я считаю. Ссоры», который доступен по адресу http://vikerraadio.err.ee/helid?main_id=1897701.

Основная деятельность

1. Спросите учеников, из-за чего между людьми возникают ссоры. Пускай они сами приведут примеры, а Вы, отталкиваясь от них, объясните детям, как на почве различия в потребностях возникает непонимание, которое может перерасти в ссору. Можете использовать приведенный ниже пример.

Уроки закончились, и мальчики торопятся на тренировку. Костя хочет, чтобы Андрей пошел вместе с ним в магазин за пирожками, но Андрею нужно еще успеть забежать домой и выгулять собаку.

Проанализируйте вместе с детьми эту ситуацию. Попросите их обдумать следующее:

- Каковы потребности Кости? (Проголодался)
- Каковы потребности Андрея? (Нужно погулять с собакой)
- Совпадают ли в какой-то степени их потребности?
- Какой можно предложить выход? а) Андрей излагает Косте свою ситуацию: «Да

я и сам уже голодный, но у меня Донна еще не выгуляна... Пошли ко мне, сделаем пару бутербродов!» б) Костя выслушал приятеля и говорит: «Ладно, сходи домой. А я заскочу в магазин и потом встретимся».

2. Разделите класс на маленькие группы и дайте каждой группе для проработки рабочий лист с описанием случая. Вы и сами можете предложить подходящие ситуации. Каждая группа должна совместно проанализировать потребности действующих лиц в рамках каждого случая и решить, каким может быть мирный выход из ситуации.
3. Когда ученики закончат работу, попросите представителя каждой группы зачитать свой случай и представить решение в виде ролевой игры. Начните обсуждать, является ли данное решение единственным, или существуют и другие возможные решения.
4. Поблагодарите участников ролевой игры.
5. Если на уроке останется время, то попросите учеников начать выполнение задания №2. Для этого нужно порассуждать о личных потребностях и потребностях семьи. Это задание можно в полном объеме оставить также и для домашней работы.

Основная идея. Обратите внимание детей на то, что самым лучшим разрешением ситуации, непонимания или ссоры является такое решение, когда ни одна из сторон не страдает и обе получают хотя бы часть того, что они хотели. Этого легче достичь, когда стороны пытаются вникнуть в нужды и желания друг друга, т. к. они могут существенно различаться. Возникающие в ходе конфликта негативные эмоции являются нормальными, а справиться с ними легче, когда выслушиваешь другую сторону и ведешь с ней переговоры.

Возможности интеграции. Данная работа включает в себя возможности интеграции с русским и эстонским языком (составление предложений).

Рабочий лист

Задание 1. Случаи для обсуждения.

Вера в гостях у Алины. Они смотрят телевизор. Вера хочет посмотреть передачу про белых медведей, а Алина – сериал, который в то же самое время идет по другому каналу.

Обсудите. В чем нуждается Вера?

В чем нуждается Алина?

Каков мирный выход из сложившейся ситуации?

.....
.....
.....

✂-----

Альберт и Артур – братья. Они живут в одной комнате. Альберт хочет, чтобы Артур убрал с пола свою игрушечную железную дорогу. Он уже много раз ночью впотьмах об нее спотыкался и падал.

Обсудите. В чем нуждается Альберт?

В чем нуждается Артур?

Каков мирный выход из сложившейся ситуации?

.....
.....
.....

✂-----

Мама хочет, чтобы Марина ежедневно после школы один час упражнялась в игре на флейте, но Марина в это время хотела бы лучше отдохнуть и поиграть в компьютерные игры.

Обсудите. В чем нуждается мама?

В чем нуждается Марина?

Каков мирный выход из сложившейся ситуации?

.....
.....
.....

Отец велел Артему и Ане прибратсья на кухне, но Артем договорился о встрече с друзьями, а Аня собралась принять ванну.

Обсудите. В чем нуждается отец?

В чем нуждаются Артем и Аня?

Каков мирный выход из сложившейся ситуации?

.....

.....

.....

✂-----

Гена две недели назад взял у Пети на время компьютерную игру. Петя требует ее назад, Гена же не отдает.

Обсудите. В чем нуждается Гена?

В чем нуждается Петя?

Каков мирный выход из сложившейся ситуации?

.....

.....

.....

✂-----

Галя зовет к себе Борю играть на игровой приставке. Боря же собирался пойти играть с мальчиками в футбол.

Обсудите. В чем нуждается Галя?

В чем нуждается Боря?

Каков мирный выход из сложившейся ситуации?

.....

.....

.....

Задание 2. Подумай и ответь на следующие вопросы в отношении себя и членов своей семьи, с которыми ты живешь вместе (мама, папа, бабушка, брат, сестра).

Чем ты хочешь заняться сегодня вечером?

.....
.....

Чем хочет заняться сегодня вечером.....?

.....
.....

Чем хочет заняться сегодня вечером.....?

.....
.....

Чем хочет заняться сегодня вечером.....?

.....
.....

Чем хочет заняться сегодня вечером.....?

.....
.....

Что бы вы могли сделать все вместе? Обсудите вместе с семьей!

.....
.....
.....

4. ПОСТРОЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ И БЛИЗКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Подобно многим взрослым, дети и молодежь также могут испытывать чувство неуверенности, когда заводят новые знакомства. Эта неуверенность может быть обусловлена личными качествами человека, например, застенчивостью, закрытостью или слабыми социальными навыками. Умение налаживать новые контакты является жизненно важным, ибо на этой основе могут сложиться близкие отношения. От наличия близких отношений (будь то дружеские отношения, отношения между влюбленными или партнерами) в немалой степени зависит благополучие человека.

Дружеские отношения в жизни школьников играют далеко не последнюю роль, ведь через дружбу открывается возможность освоить многие социальные навыки: умение вести беседу, умение слушать, способность к самовыражению и т. д. Благодаря друзьям постигаются такие понятия, как доверие и взаимопомощь. Это создает предпосылки для одобрения и принятия со стороны сверстников и для ощущения благополучия.

Если личные качества человека изменить трудно, поскольку они наследуются от рождения и на протяжении всей жизни остаются относительно неизменными, то социальные навыки можно приобрести. Для того, чтобы справляться с неуверенностью при общении, можно практиковать ряд навыков (см. рисунок 13).



Рисунок 13. Навыки, которые помогают налаживать отношения.

Обучение этим навыкам и их применение на практике в безопасной среде придает детям и подросткам больше уверенности в себе при налаживании контактов с новыми людьми и в других ситуациях общения. Не менее важным является умение сохранять отношения, а при необходимости прекращать их.

Исследования показывают, что неуверенность в общении является одним из факторов риска злоупотребления психоактивными веществами, с помощью которых люди

пытаются придать себе раскованности. Таким образом, обучение навыкам, необходимым для налаживания отношений, является залогом благополучия детей и молодежи и снижает потребность в употреблении психоактивных веществ.



Использованная литература

1. Botvin, G J. LifeSkills Training. Promoting Health and Personal Development. Teacher's Manual 2.
2. Meeks, L, Heit, P, Page, R 2009. Comprehensive School Health Education. Totally awesome strategies for teaching health. New York, McGraw-Hill.

Активная работа «Хороший друг»

Тема: Построение отношений, близкие отношения

Подтема: Дружья и сохранение друзей

Результаты обучения. Ученик:

- описывает качества, которые должны быть у хорошего друга, оценивает себя согласно этим качествам*;
- ценит дружбу*.

Необходимые материалы. Маленькие листки в форме листьев деревьев, рабочие листы, большой лист бумаги, принадлежности для рисования.

Проблематика урока. От наличия близких отношений, будь то дружеские отношения, отношения между влюбленными или партнерами, в немалой степени зависит благополучие человека. В детском и подростковом возрасте налаживание дружеских отношений играет очень важную роль, ведь через дружбу открывается возможность осваивать и практиковать многие социальные навыки, например, умение вести беседу, умение слушать, способность раскрывать себя и т. д. Благодаря друзьям постигаются такие понятия, как доверие и взаимопомощь. Исследования показывают, что неуверенность и застенчивость в общении являются одними из факторов риска злоупотребления психоактивными веществами, с помощью которых люди пытаются придать себе раскованности.

Введение. Перед проведением урока нарисуйте на большом листе бумаги голое дерево и прикрепите бумагу к стене. В качестве вступления спросите учеников, что такое дружба. После этого проведите мозговой штурм: спросите, какие качества характеризуют друга. Напишите ответы на одном краю доски. Затем спросите, какие качества характеризуют человека, который не является хорошим другом. Напишите ответы на другом краю доски. Рассмотрите оба списка: все ли качества из позитивного списка действительно туда подходят? Может ли какое-то качество из негативного списка быть для кого-то позитивным? Можно ли какое-то качество занести в оба списка? Разъясните, что некоторые качества таковы, что в своем друге их не хочет видеть никто, но есть много таких черт характера, которые одни считают важными, а другие нет.

Основная деятельность

1. Выдайте каждому ученику по три маленьких листка бумаги в форме листьев деревьев. Попросите каждого написать на каждом листке одно качество, которое он считает наиболее важным для друга. Развесьте эти листки вместе учениками на подготовленном дереве так, чтобы одинаковые или очень похожие качества оказались на одной ветке (или на соседних ветвях). Напишите название работы: «Дерево дружбы нашего класса». Из деревьев дружбы всех классов можно устроить в коридоре выставку.
2. Совместно рассмотрите деревья дружбы и проанализируйте, какое качество называлось чаще всего, какое вслед за ним и т. д. Запишите пять наиболее часто упомянутых качеств на доске в порядке популярности.
3. Раздайте ученикам рабочие листы и попросите переписать с доски в первый

столбик качества в той же последовательности. Затем попросите учеников оценить наличие этих качеств в себе самих. Если ученик полагает, что в нем это качество развито очень сильно, ему следует сделать в графе отметку «очень хорошо».

4. Затем попросите каждого ученика подумать, хотел бы он, чтобы какое-то из его качеств получило более высокую оценку. Обсудите вместе с классом, как можно развивать в себе каждое из этих качеств, на что нужно обращать внимание или как поступать (не обсуждайте рабочие листы или личные качества конкретных учеников).
5. Попросите учеников посмотреть на второе задание на рабочем листе и зачитайте инструкцию. Попросите учеников подумать в парах о том, что можно делать для того, чтобы дружба сохранялась. А затем о том, чего нельзя делать, т. е. отчего дружба может прекратиться. После выполнения задания совместно обсудите его.
6. Третье задание с рабочего листа оставьте ученикам на дом, попросив их обсудить его с родителями.

Заключение и основная идея. Подчеркните, что все люди хотят иметь хороших друзей и что важно беречь дружбу. Друг всегда желает своему другу хорошего и не хочет впутывать его в неприятности.

Возможности интеграции. Данная работа включает в себя возможности интеграции с русским и эстонским языком (прилагательные, написание короткого рассказа). В сотрудничестве с учителями русского и эстонского языка, а также искусства дети могли бы сделать комикс «Лучший день моей жизни вместе с другом».



Использованная литература

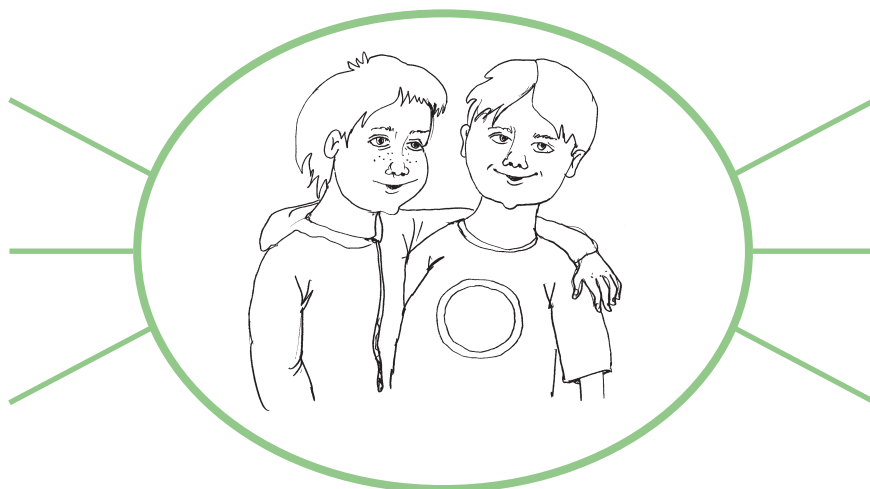
1. Botvin, G J. Life Skills Training. Promoting Health and Personal Development. Level One: Grades 3/4. Teacher's Manual.

Рабочий лист

Задание № 1. Запиши в первую колонку таблицы пять качеств, которые должен иметь настоящий друг. Оцени эти качества в себе самом – в тебе это качество очень сильное или среднее? Или оно могло бы быть лучше? Поставь в таблице крестик в соответствующей колонке.

| Качества хорошего друга | Очень сильное | Среднее | Могло бы быть лучше |
|-------------------------|---------------|---------|---------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Задание № 2. Подумайте вместе с напарником и запишите на карточке для идей, как нужно поддерживать дружбу.



Что может разрушить дружбу?

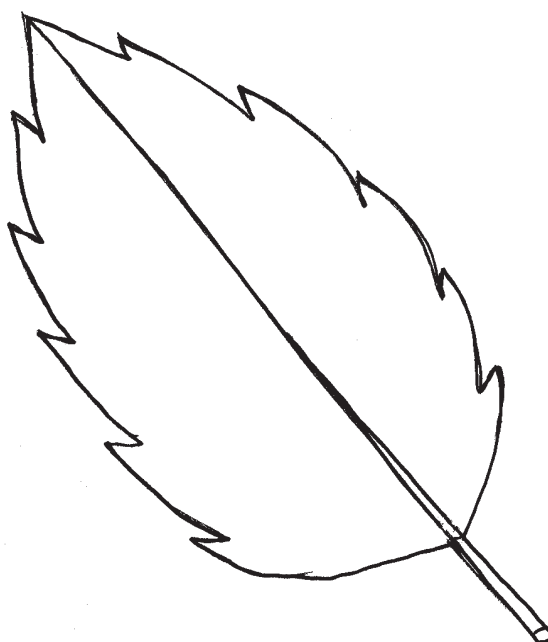
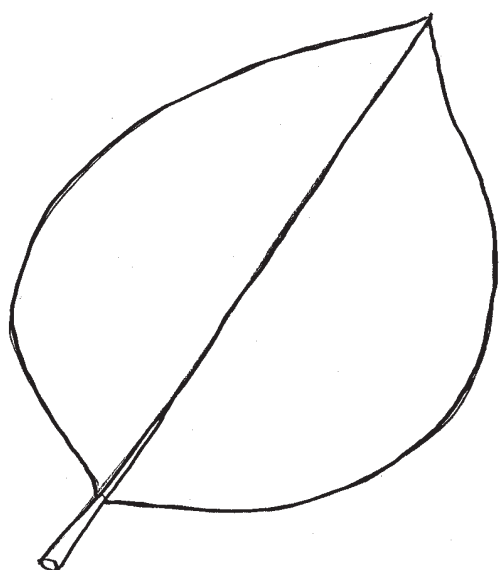
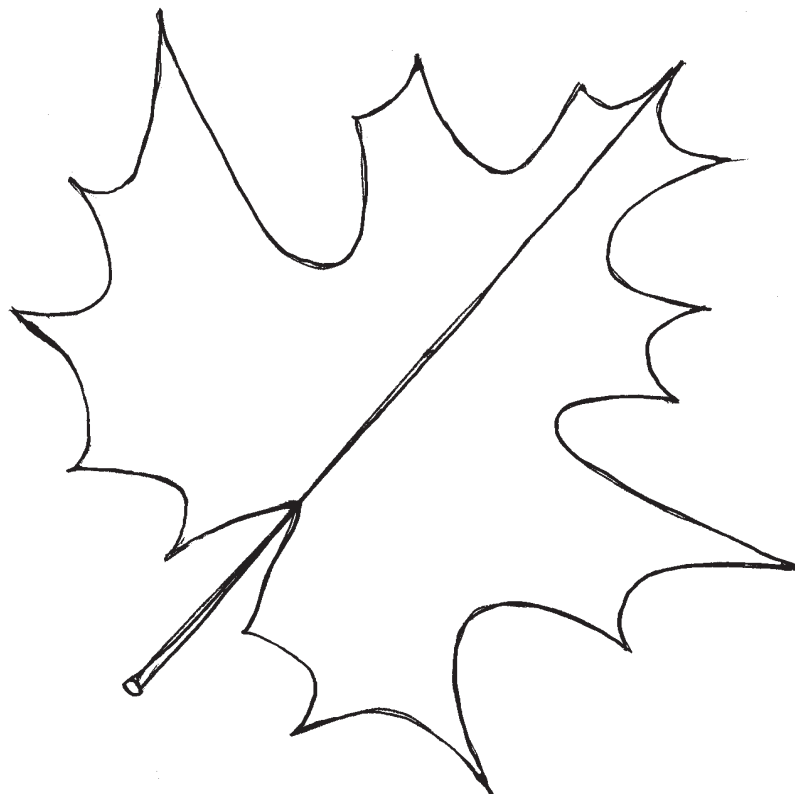
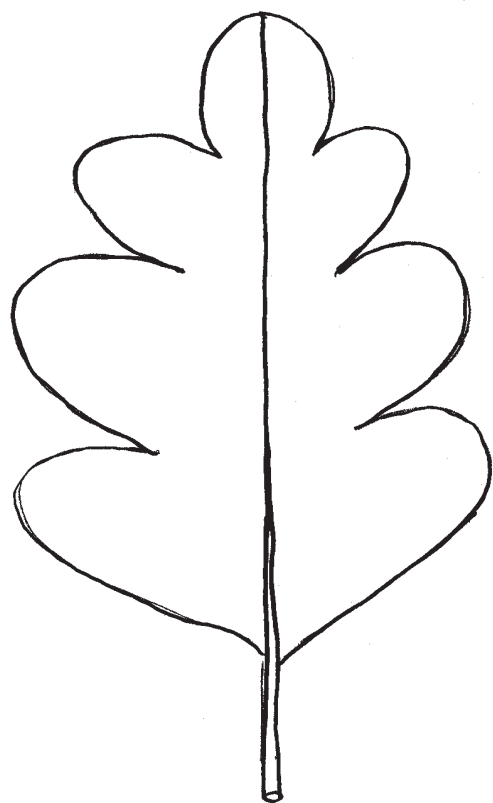
.....
.....

Задание № 3. Напишите, что означает высказывание «Для того, чтобы находить друзей, нужно и самому быть хорошим другом».

.....
.....
.....
.....

Нарисуй, что тебе нравится делать вместе с друзьями!

Шаблоны листьев



УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ, УМЕНИЕ СПРАВЛЯТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ И СТРЕССОМ

1. САМОСОЗНАНИЕ

Одно из свойственных человеку качеств – это способность воспринимать себя и окружающих людей. То, в каком свете человек видит себя и окружающих, в значительной степени влияет на его поведение, чувства и отношения. Самооценка, т. е. обладающая определенной эмоциональной окраской установка в отношении себя, свойственна каждому человеку, за исключением, быть может, лишь того, кто живет на необитаемом острове. Самооценка имеет, в первую очередь, социальную сущность, поскольку человек дает себе оценку главным образом путем сравнения себя с другими людьми.

Самооценка рассматривается в основном в рамках представлений человека о самом себе. Представление человека о самом себе, или я-концепцию, можно понимать как нечто целое, складывающееся из чувств, установок, оценок человека и описываемых им особенностей своей личности. Внешне представление человека о самом себе выражается в его поведении и чертах характера, а внутренне – в том, что он чувствует в отношении себя и окружающего мира. В представлении человека о самом себе можно выделить когнитивный и оценочный аспекты.

Описательный, или когнитивный компонент состоит из объективных знаний и представлений о своих качествах («Я знаю, какой я»).

Оценочный, или аффективный компонент – это и есть то, что традиционно считается самооценкой. Самооценка выражает отношение человека к самому себе («Я отношусь к себе хорошо»). Самооценка человека формируется посредством взаимоотношений с другими людьми, т. е. путем сравнения с другими. Самооценка подростков во многом зависит от одобрения со стороны сверстников.

Важно, чтобы человек уважал как себя, так и других людей. Чтобы человек мог чувствовать себя хорошо, ему нужно иметь **высокую самооценку**, т. е. позитивное отношение к себе. Высокая самооценка придает людям смелость быть самими собой и способность действовать, дает им силы справляться с трудными или неприятными ситуациями. Человек с высокой самооценкой в состоянии думать о себе в положительном ключе и не позволяет, чтобы на это мнение влияли его слабые стороны. У него меньше оснований употреблять психоактивные вещества для улучшения настроения, испорченного под влиянием негативных чувств. Высокая самооценка – это сильная защита против рискованного поведения, в т. ч. употребления ПАВ. Если подросток имеет высокую самооценку, он способен лучше противостоять давлению сверстников, склоняющих его к употреблению ПАВ. Молодой человек, который ценит себя высоко, не имеет потребности заводить себе друзей любой ценой, совершая действия, которые могут причинить вред.

К признакам **низкой самооценки** относятся самообвинения в случае провала и повторные болезненные переживания прошлых неудач, что, в свою очередь, создает замкнутый круг. При низкой самооценке формируются искаженные оценки в отношении себя, своего прошлого и будущего. Низкая самооценка часто связана с нежелательным поведением в

обществе; люди с низкой самооценкой легко уязвимы и на них проще влиять.

Крайности также нехороши. Человек со слишком высокой самооценкой может быть эгоистичным и равнодушным к другим. Кроме того, слишком высокая самооценка способствует рискованному поведению, потому что человек слишком уверен, что он в состоянии контролировать риски.



Использованная литература

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Level Three, Grades 5/6. Teacher`s Manual, Princeton Health Press.
2. Pullmann, H 2003. Enesehinnangust. – Isiksusepsühholoogia (toim Allik, J, Realo, A, Konstabel, K). Tartu Ülikooli kirjastus.

Активная работа «Я люблю себя»

Тема: Самосознание

Подтема: Я и отношение к себе. Индивидуальность и ценность

Результаты обучения. Ученик

- ценит индивидуальность каждого человека в отношении его внешности, интересов и сильных сторон*;
- может объяснить важность позитивного отношения к самому себе*.

Необходимые материалы. Рабочие листы, предварительно найденные изображения Человека-паука и Бэтмена, дополнительный материал для учителя.

Проблематика урока. Высокая самооценка – это один из факторов, защищающих от употребления психоактивных веществ. Удовлетворенные собой дети и молодежь лучше сопротивляются давлению сверстников, поскольку они без затруднений вливаются в группу и находят друзей. Кроме того, дети и молодежь с высокой самооценкой меньше употребляют психоактивные вещества с целью справиться со стрессом и проблемами.

Введение. Начните урок с показа ученикам изображений Человека-паука и Бэтмена. Спросите их, чем отличаются друг от друга эти персонажи (внешность, умения, сильные стороны, слабости). Обсудите с учениками, можно ли оценить, кто из героев умнее или чьи умения нужнее. Придите к заключению, что хотя в определенных качествах они сильно отличаются, они оба являются персонажами комиксов и совершают в этих историях много добра. Спросите учеников, чем люди обычно отличаются друг от друга. Обсудите, почему хорошо, что люди разные.

Основная деятельность

1. Попросите учеников подумать, какие занятия или виды деятельности они умеют выполнять, и назвать их. Запишите названное на доске. Для начала назовите какой-нибудь свой собственный навык – что вы умеете делать хорошо. В качестве заключения темы скажите, что разные люди имеют разные навыки, и каждый человек не может уметь делать все. Попросите учеников обосновать, почему необходимо, чтобы люди были умелыми в различных областях. Подтвердите, что это придает нам ценность и оригинальность. Обсудите с учениками, почему важно относиться к себе хорошо.
2. Раздайте ученикам рабочие листы и попросите выполнить задание №1. Разъясните инструкцию к заданию. Ходите во время выполнения задания по классу и при необходимости давайте инструкции тем ученикам, которые не могут самостоятельно подобрать подходящие для себя виды деятельности, занятия или навыки. Когда ученики закончат выполнять задание, спросите их, каждый ли нашел в списке хотя бы одну вещь, которую он умеет делать. Попросите добровольцев привести примеры того, что они умеют.
3. Зачитайте ученикам инструкцию ко второму заданию с рабочего листа и попросите записать рассказ зеркала. Если на уроке не будет времени это сделать, то пусть ученики напишут рассказ дома.

Заключение и основная идея. Все люди разные. Наши различные качества и умения как раз и придают нам ценность. Мы все умеем что-то делать, но у каждого из нас есть области, в которых нужно больше упражняться. Самооценка – это то, как мы относимся к самим себе. Важно видеть свою ценность и ценность других людей и относиться хорошо к себе и другим. Высокая самооценка помогает нам лучше справляться с различными ситуациями, приобретать новые навыки и упражняться в них. Важно понимать, что для того, чтобы уметь делать что-то еще лучше, нужно больше упражняться – навык мастера ставит.

Возможности интеграции. Данная работа включает в себя возможности интеграции с русским и эстонским языком (составление текста).



Использованная литература

1. Botvin, G J. Life Skills Training. Promoting Health and Personal Development. Level One: Grades 3/4. Teacher's Manual.

Рабочий лист

Задание № 1. Мы все умеем что-то делать хорошо, но каждый из нас может назвать и такие виды деятельности или занятия, которые он хотел бы уметь делать лучше. Оцени в себе следующие умения. Если этот вид деятельности или занятие получается у тебя хорошо, то закрась кружок зеленым цветом. Если ты полагаешь, что для развития этого навыка нужно еще упражняться, то закрась кружок желтым цветом.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> играть в мяч | <input type="checkbox"/> играть с младшими детьми |
| <input type="checkbox"/> быть другом | <input type="checkbox"/> помогать в работе по дому |
| <input type="checkbox"/> улыбаться | <input type="checkbox"/> искать информацию в интернете |
| <input type="checkbox"/> помогать другим | <input type="checkbox"/> говорить на другом языке |
| <input type="checkbox"/> танцевать | <input type="checkbox"/> кататься на велосипеде |
| <input type="checkbox"/> делать бутерброды | <input type="checkbox"/> играть в компьютерные игры |
| <input type="checkbox"/> читать | <input type="checkbox"/> учиться в школе |
| <input type="checkbox"/> выполнять домашние задания | <input type="checkbox"/> находить друзей |
| <input type="checkbox"/> бегать | <input type="checkbox"/> играть на музыкальном инструменте |
| <input type="checkbox"/> смешить других | <input type="checkbox"/> дожидаться своей очереди |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

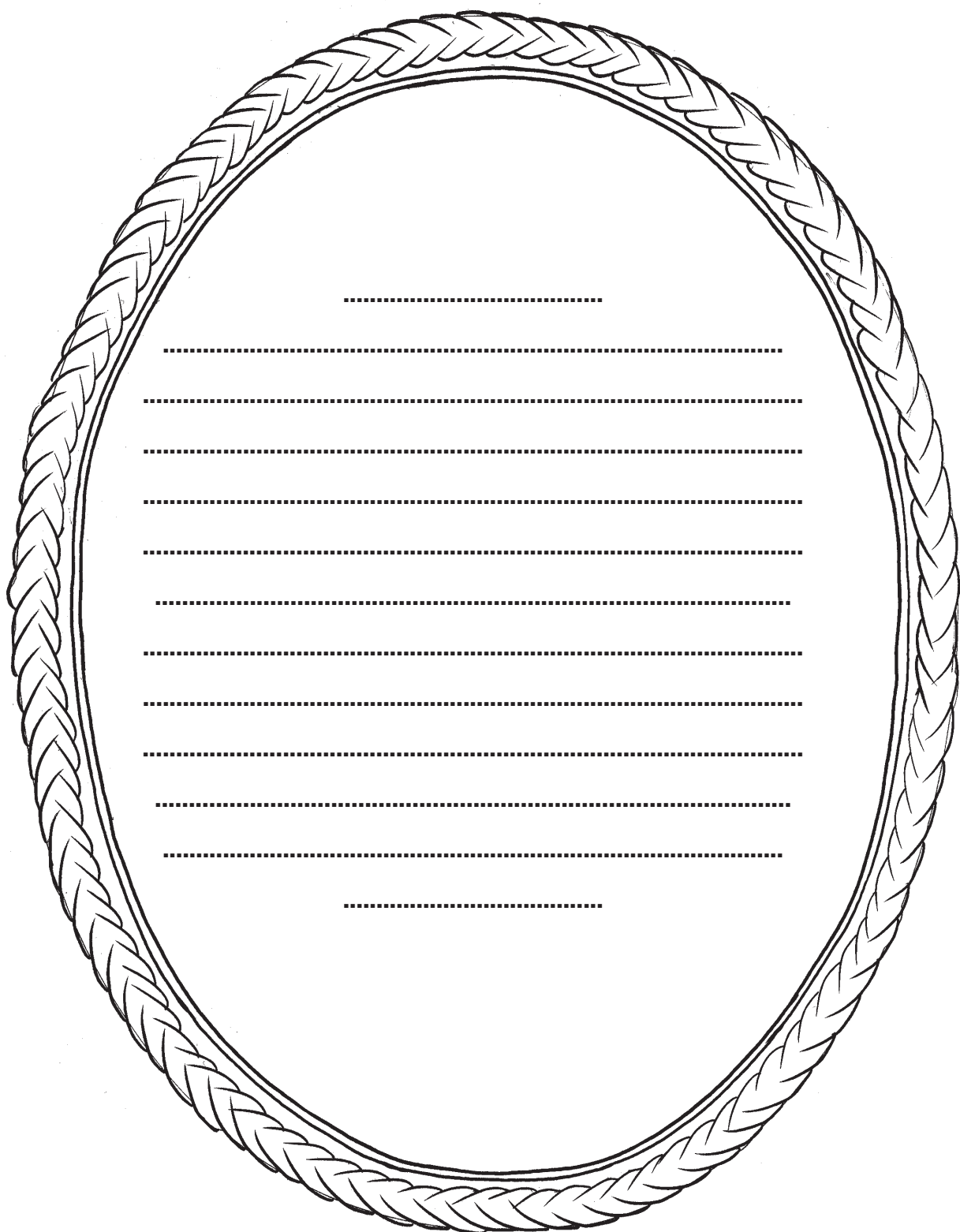
Добавь в список другие виды деятельности или занятия, которые ты умеешь делать.



Задание № 2.

Свет мой, Зеркальце, скажи...

Представь себе, что однажды утром, когда ты одеваешься, чтобы идти в школу, и бросаешь взгляд в зеркало, оно вдруг начинает с тобой разговаривать. Оно описывает все, что в тебе есть хорошего, и говорит, какой ты стоящий и особенный человек. Запиши, что скажет тебе зеркало.



A large oval frame with a braided border, containing horizontal dashed lines for writing. The frame is centered on the page and occupies most of the width and height. Inside the frame, there are 15 horizontal dashed lines for writing, arranged in a central column. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the oval.

2. УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ

Управление собой является т. н. ключевым навыком, который необходим в жизни каждому. В него входит умение анализировать себя, определять свои сильные и слабые стороны, способность повышать самооценку и строить свою жизнь. **Хорошее умение управлять собой придает человеку чувство уверенности.** Оно позволяет ему справляться с требованиями повседневной жизни и является подспорьем в сложных ситуациях.

Центральное место среди навыков управления собой занимает **навык саморегуляции.** Этот навык подразумевает, что человек умеет следить за своим поведением и чувствами, оценивать их и держать под контролем, а также справляться с сильными чувствами и приобретать новые умения и навыки. Кроме того, навык управления собой также включает в себя самоанализ, знание своих сильных и слабых сторон, умение ставить цели, планировать свое время, способность к самомотивации и саморефлексии. Способность планировать время и управлять своими эмоциями также помогают справляться со стрессом.



Рисунок 14. Управление собой состоит из ряда навыков, каждому из которых можно научиться.

Навык управления собой связывает воедино приобретенные одиночные **навыки с целью их применения для осознанного построения собственной жизни, постановки целей и стремления к ним.** При обучении тем или иным навыкам важно отвести ученикам активную роль, чтобы они смогли испытать личную ответственность за регулирование собственного поведения. Это способствует развитию уверенности в себе и способности к самостоятельному анализу. Хорошие навыки управления собой уменьшают вероятность проблемного поведения, в том числе злоупотребления психоактивными веществами.



Использованная литература

1. Botvin, G. J., Kantor, L. W 2000. Preventing alcohol and tobacco use through life skills training. Alcohol Research & Health 24, 250-7.
2. World Health Organization 2003. Skills for Health. Skills-based health education including life skills: An important component of a Child-Friendly/Health-Promoting School. WHO Information Series on School Health.

Активная работа «День из жизни Ивана»

Тема: Управление собой

Подтема: Планирование времени, полезные для здоровья и веселые виды деятельности

Результаты обучения. Ученик

- умеет составлять свой распорядок дня и ценит активное проведение свободного времени*;
- ценит здоровый образ жизни*;
- ценит свои занятия, которые являются источником формирования позитивных чувств*.

Необходимые материалы. Рабочие листы, вырезки из журналов или газет, большие листы бумаги, клей, ножницы.

Проблематика урока. Хорошие навыки управления собой придают человеку ощущение, что он хорошо справляется с жизнью. Это формирует в нем уверенность, что он справится не только с повседневными требованиями, но и с более сложными и трудными ситуациями. Хорошие навыки управления собой помогают снизить проблемное поведение, в том числе уменьшается вероятность злоупотребления психоактивными веществами.

Введение. Зачитайте ученикам рассказ «День из жизни Ивана». Попросите учеников давать знак рукой, когда Ваня делает что-то такое, что не полезно для его здоровья.

Основная деятельность

1. Раздайте ученикам рабочие листы с коротким рассказом и попросите их подчеркнуть зеленым те действия Вани, которые были полезны для его здоровья, а красным – те действия, которые не были полезны. После этого совместно обсудите, что Ваня мог бы сделать по-другому. Спросите, не осталось ли у Вани важных невыполненных дел в течение дня.
2. Попросите учеников нарисовать на листе рядом с Ваней символы тех занятий, которые полезны.
3. Разделите учеников на группы и дайте им задание составить коллаж из занятий, которые полезны и дарят хорошее самочувствие. Попросите каждую группу представить свою работу. Прикрепите коллажи к стене и дайте ученикам возможность пополнять их в течение недели. После этого сделайте в школе выставку коллажей.
4. Раздайте ученикам вторые рабочие листы для выполнения задания дома. Рассмотрите его вместе. Попросите учеников в течение недели наблюдать за тем, как проходят их дни, а затем заполнить таблицу. Таблицы детей на время наблюдений тоже можно повесить на стену класса.

Заключение и основная идея. Подчеркните, что важно каждый день продумывать свои занятия и заботиться о своем здоровье. Так мы можем сами способствовать тому, чтобы иметь крепкое здоровье и быть веселыми.

Возможности интеграции. Работа включает в себя возможности интеграции с русским и эстонским языком (составление текста) и искусством (изготовление коллажа). В сотрудничестве с учителем по физическому воспитанию можно включить в недельное наблюдение за активностью учеников больше занятий, связанных с физической активностью, или составить для них отдельную таблицу.



Использованная литература

1. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Kõiv, K 2002. Sotsiaalsete toimetulekuuskuste õpetus. Õpetajaraamat 1.-3. klassile. Tallinn, Avita.

Рабочий лист

День из жизни Ивана

Поскольку утром времени всегда мало, Ваня лег вечером спать прямо в школьной одежде. Наутро он не нашел времени для завтрака. Он не хотел тратить в школе лишнее время, и поэтому надел сменную обувь уже дома. Живет Иван недалеко от школы, поэтому отправился пешком. Он обожает свежий воздух. По дороге в школу он ради развлечения запрыгивал во все большие лужи.

На первом уроке у него в животе урчало от голода. После урока он зашел в школьный буфет и купил себе пакет жевательных конфет. На перемене Ваня проветрил класс, чтобы там был свежий воздух. После четвертого урока он снова проголодался и купил бутылку лимонада и сладкую булочку. Когда наступила обеденная перемена, у Иван уже не было аппетита.

Домой он пошел другой дорогой, по которой ездит много машин.

Ему нравится смотреть на клубы выхлопных газов от автомобилей.

После уроков Иван отправился на тренировку. Домой он явился усталый и решил отдохнуть за компьютерными играми. Он проиграл целых два часа, но в результате устал еще больше. После этого Ваня был уже не в состоянии что-либо делать и развалился на диване перед телевизором. Он просмотрел все телепередачи подряд, пока к вечеру не стал клевать носом. Иван уже юркнул в постель, когда вдруг вспомнил, что ни одного домашнего задания он так и не сделал. Пытаясь уже в постели что-то выучить, он вскоре заснул.



Рабочий лист

Заполни таблицу по дням. Закрась квадратики на строчках с теми видами деятельности или занятиями, которые ты сегодня выполнял.

| Вид деятельности/занятие | Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |
|---|----|----|----|----|----|----|----|
| Чищу утром и вечером зубы. | | | | | | | |
| Завтракаю. | | | | | | | |
| Сажу с прямой спиной. | | | | | | | |
| Мою руки перед едой. | | | | | | | |
| Съедаю горячий обед. | | | | | | | |
| Пью молоко или съедаю йогурт. | | | | | | | |
| Ем овощи и фрукты. | | | | | | | |
| Играю во дворе, гуляю. | | | | | | | |
| Занимаюсь спортом не менее одного часа. | | | | | | | |
| После небольшого отдыха делаю домашние задания. | | | | | | | |
| В школьные дни ложусь спать раньше 10 вечера. | | | | | | | |
| Дружелюбно отношусь к товарищам. | | | | | | | |
| Помогаю членам своей семьи. | | | | | | | |

Посмотри на строчки с незакрашенными квадратами. Обрати на эти виды деятельности/занятия больше внимания.

В дальнейшем мне нужно больше

Посмотри на строчки, в которых все квадратики закрашены. Этими видами деятельности/занятиями ты можешь гордиться.

Я горжусь тем, что

3. УМЕНИЕ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ И ТРЕВОГОЙ

Всем нам доводится в повседневной жизни переживать стресс. Тема стрессов, которыми избилует взрослая жизнь, обсуждается часто, в то время как детскому стрессу уделяется гораздо меньше внимания. Будни детей и молодежи насыщены такими вещами, которые вызывают напряжение: учеба в школе, контрольные работы, домашние задания, отношения с одноклассниками, братьями-сестрами и учителями, отношения между родителями, болезни и многое другое.

Сам фактор стресса удалить из жизни невозможно, однако научиться его преодолевать – это вполне реально. Это важно для того, чтобы в насыщенных стрессом жизненных обстоятельствах не поддаваться искушению применять такие механизмы его преодоления, которые наносят ущерб собственному здоровью и здоровью окружающих – не искать прибежища в спиртных напитках, табаке и других психоактивных средствах, не переедать, не применять морального и физического насилия, не замыкаться и не уходить в себя. **Нашей задачей является обучить детей навыкам, необходимым для того, чтобы сохранять хорошее самочувствие, просить о помощи и решать проблемы.**

Под стрессом мы понимаем **душевную и физическую напряженность**, основная цель которой – повысить нашу готовность справиться с напряженной ситуацией. Помимо напряжения, стрессовая обстановка может вызвать нервозность, беспокойство и неуверенность. Факторы стресса принято называть **стрессорами**. В качестве стрессоров могут выступать **причины, исходящие как из окружающей среды, так и из собственных мыслей человека**. Стрессорами от окружающей среды (внешними) могут являться, например, отношения между людьми, необходимость справляться с повседневными делами, с учебой, с занятиями по интересам и тренировками; несчастья, болезни, потеря близких, перемены в жизни, раздражающий шум и т. д. К стрессорам от собственных мыслей (внутренним) относятся, например, слишком завышенные требования к себе и к своим достижениям, а также проблемы, связанные с самооценкой или оценкой ценностей.

Стресс возможен в новой или потенциально неприятной ситуации, которая воспринимается как опасная для нашего благополучия. **У человека формируется мысленная оценка, что с трудностями справиться будет нелегко и потребуются усилия**. Возможно, что у него для этого недостает умений, физических и душевных сил или социальных ресурсов. Стресс может быть обусловлен физической опасностью, угрозой для самооценки, престижа, общего благополучия или какой-либо иной ценности.

Несмотря на то, что стресс принято рассматривать в негативном ключе, при разъяснении понятия стресса детям следует выделять два вида стресса: эустресс и дистресс.

Эустресс – это так называемый «хороший» или позитивный стресс, который побуждает к собранности, придает сил и решительности, стимулирует деятельность и в целом оказывает положительное влияние на человека. Эустресс можно испытывать, например, при влюбленности, на соревнованиях, при освоении новых навыков или при подготовке к каким-либо важным событиям, например к свадьбе или окончанию школы.

Дистрессом называют «плохой», негативный стресс. Он создает сильные негативные

чувства, тревогу и большое нервно-психическое напряжение; данный вид стресса связан с недостаточной верой в себя. Дистресс также может возникнуть как реакция на обстоятельства, в которых человек испытывает фрустрацию, негодование, нервозность, беспокойство или смятение. Дистресс ухудшает благополучие человека, а симптомы хронического стресса выражаются в виде физических и психических расстройств здоровья.

Помимо этих двух разновидностей стресса можно выделить третий – **нейтральный стресс**. Нейтральный стресс может случиться тогда, когда человек узнает о тревожном событии, которое его лично не касается, например, о какой-нибудь природной катастрофе.

В данной книге для учителя тревога рассматривается как чувство страха или опасности, которое может иметь реальное основание, а может и не иметь. Детям часто свойственны мелкие страхи, которые проходят сами собой, если условия благоприятны и к ребенку относятся с пониманием. Если детские страхи носят конкретный характер, связанный с опасными обстоятельствами, то подростковые страхи чаще всего связаны с личностью подростка, с его физическими и психическими особенностями, а также с тем, что он является объектом социальных оценок. Подростки, формируя собственную самооценку, в основном опираются на мнение сверстников, сравнивая себя с ними. Эти факторы создают предпосылки для роста социальной тревоги в подростковом возрасте.

Более серьезными являются случаи, когда у детей и подростков наблюдаются чрезмерные страхи или тревожные состояния, которые не имеют под собой реальной почвы, или когда тревога длится продолжительное время. Подобная повышенная тревожность (страх перед школой, страх перед публичными выступлениями) может обернуться серьезными последствиями. Если такой ребенок или подросток остается без лечения и поддержки, то это может привести к психосоциальным проблемам и заниженной самооценке, препятствовать нормальному развитию, ухудшать успеваемость и вести к отвержению. Подросток, пребывающий в тревожном состоянии, может искать забвение в спиртных напитках и прочих психоактивных веществах. Такое «самолечение» может перерасти в зависимость. Поэтому проблемы с тревожностью у детей и подростков – это фактор, способствующий злоупотреблению психоактивными веществами. Задача учителя – научить подростка методам преодоления стресса и тревоги, тем самым снизив вероятность риска, что он начнет употреблять ПАВ.

Способность справляться с состоянием напряженности зависит от применяемых способов преодоления, от социальной поддержки, от психологических и прочих факторов.

Существует ряд способов, которые ребенок и подросток может освоить:

- заняться проблемой, вызвавшей стресс, – попытаться ее разрешить или примириться с неизбежным, или же искать помощи;
- уделить внимание эмоциям и отношениям с окружающими – стараться поддерживать позитивную установку;
- избегать таких ситуаций – осознать, в каких обстоятельствах целесообразно применять этот метод.



Рисунок 15. Три способа справиться со стрессом

Ученики должны знать, какие мысли, действия и способы справляться с затруднениями поддерживают их душевное здоровье. Чем больше у человека навыков справляться с состоянием напряжения, тем вероятнее он сможет избежать вредного воздействия стресса и тревоги.



Использованная литература

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Teacher`s Manual, 1. Princeton Health Press.
2. Moilanen, I 2006. Ärevushäired. – Laste-ja noortepsühhiaatria (toim Moilanen, I, Räsänen, E, Tamminen, T, Almqvist, F, Piha, J, Kumpulaine, K). AS Medicina.
3. Ranta, K 2008. Ärevus ja ärevushäired. – Kuidas aidata psüühikaprobleemidega noorukit (toim Laukkanen, E, Marttunen, M, Miettinen, S, Pietikäinen, M). AS Medicina.

Активная работа «Проблемы»

Тема: Умение справляться со стрессом и тревогой

Подтема: Как рассказать о своих тревогах и искать помощь

Результаты обучения. Ученик:

- называет, к кому можно обратиться в случае различных проблем*;
- понимает и может выразить чувства, сопутствующие различным проблемам;
- в зависимости от ситуации умеет принять решение, когда и какая помощь необходима и к кому за ней обратиться.

Необходимые материалы. Рабочие листы.

Проблематика урока. В жизни так или иначе случаются проблемы. Иногда небольшие, а время от времени и крупные. Порой проблема так велика, что своими силами не справиться. В таком случае будет разумно поговорить с тем, кто старше и умнее, потому что тогда быстрее найдется выход из положения. Ученику важно знать, что он не останется со своей проблемой один на один. Помимо членов семьи и школьного персонала, совет также могут дать специалисты.

Урок развивает умение учеников рассказывать о своих проблемах, выражать сопутствующие стрессу чувства и при необходимости просить о помощи. Этот навык является важным, поскольку владение им снижает вероятность того, что для освобождения от стресса и напряжения ребенок будет прибегать к помощи психоактивных веществ.

Введение. Зачитайте ученикам стихотворение Эллен Нийт «Кувырок», Оливии Саар «Мир улыбок» (оба в переводе Марианны Пярн) или стихотворение какого-либо другого детского поэта о проблемах.

Кувырок

В ярком пестром платье Алли
Под деревьями скакала,
Ловкость рук и ловкость ног:
Славный вышел кувырок!

И, гордясь собою, Алли
Домой быстро побежала:
В школу собираться срок,
Через полчаса – урок.

Ну, а бедный кувырок
Грустный на траве прилег:
Никому не рассказала
О чудесном трюке Алли,

Позабывтый, словно сон,
Очень горько плачет он.

Мир улыбок

И детей, и взрослых настроение
Портят постоянно огорчения.
В одиночку их не превозмочь,
Не прогнать тоску и страхи прочь.

Посмотри, как приветствуют птицы
Новый день, голосами звеня,
В крыльях бабочек солнце искрится –
Все желают счастливого дня.

Ветер нежно лицо овеивает,
Тихо пряди волос теребит,
Муравей, вековечный трудяга,
По делам своим мирно спешит.

И отступят сомненья и беды,
Расцветает улыбка твоя,
Мир прекрасен, наполненный светом,
Если есть с тобой рядом друзья.

Основная деятельность

1. Попросите учеников ответить на вопрос: «Что такое проблема?» и привести примеры проблем, которые их беспокоят. После этого спросите у учеников, как они ведут себя в случае проблем. В ходе обсуждения подчеркните, что проблемы бывают различными, и порой полезно поделиться ими с другом, родителем, специалистом или каким-либо иным заслуживающим доверия человеком.
2. Напишите на доске номера телефонов и объясните, с какими проблемами можно звонить по этим номерам. Разъясните, в чем разница между проблемой и экстренной ситуацией, и подчеркните, что в последнем случае нужно звонить по короткому номеру экстренной помощи 112.

Детский телефон доверия 6460 770 (с 10.00 до 18.00).

Телефон помощи детям 116 111.

Телефон доверия полиции 663 333.

3. Разделите класс на маленькие группы и дайте каждой группе для проработки описание одного случая с рабочего листа. Попросите, чтобы группа обсудила положение главного действующего лица и решила, к кому нужно обратиться с этой проблемой. Прежде чем приступать к анализу в группах, разберите в качестве примера один случай вместе, чтобы детям стало яснее, чего вы от них ожидаете.
4. Когда ученики закончат работу, попросите представителя каждой группы зачитать свой случай и предложенное решение. Начните обсуждение на тему, есть ли еще люди, которые могли бы помочь справиться с этой проблемой.
5. Когда ученики закончат говорить, все вместе сделайте заключение. Если ученики отметили на рабочих листах отличающиеся друг от друга чувства, которые испытывают действующие лица их случая, то подчеркните, что испытывать разные эмоции в одной и той же ситуации – это обычное явление, потому что все люди различаются по характеру, ожиданиям и опыту.

Основная идея. Объясните ученикам, что проблемы случаются у всех. Подчеркните, что иногда нужно рассказать о затруднении и обратиться за помощью, иначе может случиться, что проблема усугубится. Если ребенок не знает, как справиться с проблемой, то он может позвонить по номерам телефонов доверия. Там на звонки отвечают специалисты, которые могут дать совет о том, как поступить дальше.

Возможности интеграции. Данная работа включает в себя возможность интеграции с русским и эстонским языком (понимание текста и составление предложений).

Рабочий лист. Случаи для обсуждения.

История Маргариты

Рита живет с бабушкой, так как ее мать работает за границей. У бабушки неважное здоровье, и временами она не встает с постели. Внучка старается ей всячески помогать, но очень переживает. Что будет, если бабушка так и не поправится?

Как ты думаешь, что чувствует Рита? К кому она могла бы обратиться со своей проблемой?

.....
.....
.....



История Фомы

Фома знает, что его брат нередко покуривает. Брат обнаружил на полке пачки сигарет и иногда, когда родителей нет дома, курит возле окна. При этом он пригрозил, что если Фома посмеет рассказать родителям, ему несдобровать. Фома переживает за брата.

Как ты думаешь, что чувствует Фома? К кому он мог бы обратиться со своей проблемой?

.....
.....
.....



История Лины

Родители Лины все время ругаются. Они постоянно кричат друг на друга и даже швыряются вещами. Лина даже не хочет больше возвращаться домой – постоянные ссоры родителей ее пугают. Она также боится, что родители разведутся.

Как ты думаешь, что чувствует Лина? К кому она могла бы обратиться со своей проблемой?

.....
.....
.....

История Олега

Однажды Клара сказала Олегу, что получила вчера плохую оценку, а отец больно отшлепал ее за это. Клара пожаловалась, что дома ее часто наказывают за плохие оценки и замечания. Олег очень обеспокоен за Клару.

Что чувствует Олег? К кому он мог бы обратиться со своей проблемой?

.....
.....
.....

✂-----

История Константина

Костя изрядно отстал от школьной программы по болезни. На уроках математики он теперь не понимает ровным счетом ничего. Он не в состоянии выполнять домашние задания, и дела его никак не поправляются. Костя не знает, что делать.

Что чувствует Костя? К кому он мог бы обратиться со своей проблемой?

.....
.....
.....

✂-----

История Анны

Аня забыла в автобусе школьный портфель. В нем лежат дневник, тетради, учебники и книги, взятые в библиотеке. Аня очень опечалена – она не знает, как теперь вернуть потерянный портфель.

Что чувствует Аня? К кому она могла бы обратиться со своей проблемой?

.....
.....
.....

4. ГНЕВ И АГРЕССИВНОСТЬ. СПОСОБНОСТЬ СПРАВЛЯТЬСЯ С ГНЕВОМ

Гнев – это одна из многих разновидностей свойственных людям эмоциональных проявлений. Сила гнева может варьироваться от средней степени раздраженности до неистовой ярости. Сам по себе гнев не является ни позитивным, ни негативным фактором – это совершенно нормальная и, как правило, даже полезная реакция на угрожающую ситуацию.

Степень испытываемого возмущения зависит от конкретной ситуации. Гнев обычно ассоциируется также и с агрессивным поведением, однако сам по себе гнев автоматически еще не подразумевает агрессивности. Раздражаемся мы все, и, тем не менее, необходимо управлять своими чувствами и не допускать, чтобы гнев управлял нами.

Гнев могут спровоцировать некомфортные внешние условия, например, когда тебя оскорбляют или норовят поддразнить, когда говорят что-то обидное про твоих друзей или членов семьи, когда о тебе распространяют сплетни. Причиной может быть также ревность, или если кто-то взял без спроса или повредил важные для тебя вещи, или же если приходится слишком долго кого-то дожидаться, или если ты не получаешь того, чего хотел. При негодовании возникают некоторые физические реакции, такие как учащенное сердцебиение, прилив крови к голове, покраснение лица, мышечное напряжение и т. д.

Чрезмерное негодование и агрессивное поведение по своей природе разрушительны. Обычно они приносят вред – возникают трудности в общении с друзьями и другими сверстниками, ухудшаются отношения в школе или на работе, страдает здоровье. Поэтому необходимо управлять своим гневом. Если ученики будут уметь анализировать себя, распознавать признаки гнева и держать его под контролем, то, в числе прочего, сократится и потребность гасить свои негативные эмоции при помощи психоактивных веществ. Как вспыхнувший огонь проще погасить, пока пламя еще маленькое, так и с гневом легче справиться, пока он еще не разгорелся в полную силу.

Существует множество способов **управлять приступами своего гнева**. Один из них – глубокое дыхание, которое помогает человеку успокоиться и смягчить раздраженность. Помимо этого, существуют специально разработанные техники, например, т. н. предупредительный сигнал. Чтобы успокоиться, можно также начать считать, внушать себе что-то; можно попытаться переосмыслить ситуацию и взглянуть на нее под другим углом. Детям можно предложить также следующую модель, которая поможет им запомнить основные принципы управления гневом.

- **Г** – гони от себя гнев и не давай ему владеть тобой; старайся предвидеть ситуации, которые могут тебя взбесить.
- **Н** – никто не заставит тебя поступать агрессивно, если ты сам себе этого не позволишь; ты сам отвечаешь за свое поведение.
- **Е** – будучи в гневе, **не ехидничай** и не уязвляй никого; береги свой голос и тело для добрых слов и добрых дел.
- **В** – дай себе **время** успокоиться и обдумать, как лучше себя повести.

С точки зрения профилактики употребления ПАВ важно, чтобы дети и подростки умели анализировать себя, распознавать признаки гнева и контролировать его. Таким образом снизится необходимость снимать негативные эмоции путем употребления ПАВ и агрессивного поведения.



Использованная литература

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Teacher`s Manual, 1. Princeton Health Press.
2. Koeries, J, Marris, B, Rae, T 2005. Problem Postcards. London. A SAGE Publishing Company.
3. Marienthali psühhiaatria ja psühholoogiakeskuse kodulehekülг <http://www.mppk.ee> (посещение 22. 10. 2013).

Активная работа «Когда гнев переди, ум – позади»

Тема: Гнев и агрессивность

Подтема: Способность справляться с гневом

Результаты обучения. Ученик

- называет и описывает различные чувства людей и приводит примеры ситуаций, в которых возникают такие чувства, а также находит различные способы с ними справляться*;
- приводит примеры ситуаций, которые его раздражают;
- описывает способы снятия приступа гнева.

Необходимые материалы. Рабочие листы.

Проблематика урока. Гнев – это одна из основных эмоций, время от времени его испытывает каждый человек. Возникновение гнева невозможно контролировать, но можно контролировать его продолжительность и проявления. Важно уметь снимать приступы гнева так, чтобы не вредить ни себе, ни окружающим.

Урок поможет ученикам научиться распознавать и предотвращать ситуации, вызывающие в них гнев. Знание своих эмоций и умение ими управлять снижает вероятность употребления психоактивных веществ.

Введение. Опишите ученикам какую-нибудь ситуацию, которая Вас на самом деле вывела из себя. Затем спросите детей, какие ситуации раздражают их чаще всего. Спросите, как они чувствуют себя физически и психологически, когда испытывают чувство гнева. При необходимости задайте наводящие вопросы (напряжение, раздражение, потение, чувствуешь, что лицо краснеет или становится темно перед глазами). Попросите учеников ответить, что может случиться, если потерять контроль над гневом. Объясните, что это может ухудшить ситуацию, и будет разумно научиться снимать приступы гнева таким способом, чтобы это было безопасно для себя и для окружающих.

Основная деятельность

1. Попросите учеников привести примеры успокаивающих их видов деятельности/занятий, которые можно применять для умирения гнева. Запишите их на доске. Дополните ответы учеников, предлагая различные варианты. NB! Имейте в виду, что ученики, возможно, не сумеют назвать такие виды деятельности/занятия. В таком случае назовите их сами (например, прослушивание успокаивающей музыки, топанье ногами и т. п.).
2. Раздайте ученикам рабочие листы. Попросите их сперва самостоятельно, а затем вместе с соседом по парте выполнить задание №1. Когда ученики закончат работу, попросите их назвать такие способы успокоиться, которые подходят им лучше всего. Попросите учеников испытать на себе различные способы снятия приступа гнева.
3. После этого попросите индивидуально выполнить задание №2. Объясните, что можно использовать представленные в предыдущем задании способы умирения гнева, если они подходят к ситуации. Попросите учеников придумать другие виды деятельности или занятия, которые их успокаивают.

4. В качестве домашнего задания попросите учеников на следующей неделе применять наиболее подходящие для них техники снятия приступа гнева всякий раз, когда они чувствуют, что начинают раздражаться или испытывать гнев.
5. На следующем уроке спросите учеников, пробовал ли кто-то из них применять какую-нибудь технику снятия приступа гнева. Попросите поделиться опытом, подействовал ли этот метод. Похвалите учеников за их попытки управлять своим гневом.

Основная идея. Подчеркните, что чувство гнева у разных людей вызывают различные причины, но время от времени мы все выходим из себя. Существуют действия, которые можно предпринимать, чтобы контролировать свой гнев и чувствовать себя лучше.

Возможности интеграции. Работа предлагает возможности интеграции с музыкой (успокаивающие ритмы и музыкальные произведения) и физическим воспитанием (успокаивающая физическая активность).

Рабочий лист

Задание 1. Прочти список видов деятельности и занятий, которые помогают справляться с гневом. Отметь **синим** цветом те виды деятельности или занятия, которые нравятся тебе больше всего. Отметь **красным** те, которые тебе совсем не нравятся. При желании добавь другие варианты.



Глубоко вдыхаю и спокойно выдыхаю... и так десять раз.



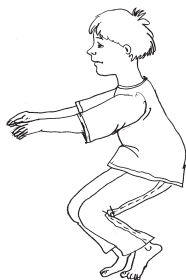
Помещаю руки под проточную теплую воду.



Рву газеты.



Глажу домашнего любимца.



Делаю десять приседаний.



Думаю о чем-то приятном.



Съедаю что-нибудь вкусное.



Стучу мячом об пол.



Пишу себе письмо.



Кричу в подушку.



Иду в ванну или под душ.



Сжимаю кисть в кулак, и расслабляю... и так десять раз.



Разговариваю с игрушкой.



Рисую.



Сжимаю мячик-антистресс.



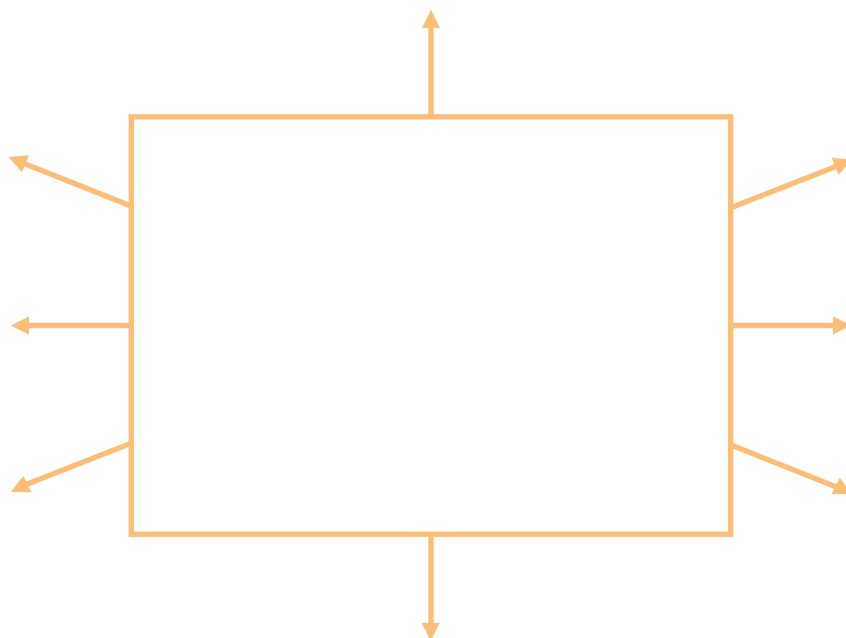
Представляю себе теплое и спокойное место.



Слушаю музыку.

Задание 2. Нарисуй или опиши в рамке ситуацию, которая по-настоящему выводит тебя из себя.

Придумай как можно больше способов, чтобы снять приступ гнева или успокоиться в этой ситуации. Запиши их по указанным стрелками направлениям.



Обведи кружком тот вариант, который лучше всего помогает тебе успокоиться.

Что из приведенного выше ты попытаешься применять в течение следующей недели? Выбери два варианта.

1) _____

2) _____

Программа обучения на тему психоактивных веществ для II школьной ступени

| Название модуля | Критическое и творческое мышление, принятие решений и решение проблем | Общение | Управление собой, умение справляться с эмоциями и стрессом |
|---|---|--|---|
| Тема Подтема и название активной работы | 1. Принятие решений 1.1. Осуществление выбора. Активная работа «Я не хочу употреблять алкоголь, потому что...» | 1. Эффективное общение 1.1. Навыки общения, активное и пассивное слушание. Активная работа «Хороший слушатель» | 1. Самосознание 1.1. Картина своего «я» и саморазвитие: знание своих сильных и слабых сторон. Активная работа «Я – молодец» |
| Тема Подтема и название активной работы | 2. Влияние средств массовой информации 2.1. Сущность рекламы. Активная работа «Купи! Купи!» | 2. Самоутверждающее поведение 2.1. Агрессивное, покорное и самоутверждающее поведение, отстаивание своих прав. Активная работа «История Мирослава» | 2. Управление собой 2.1. Умение справляться со слабостями конструктивным способом. Активная работа «Проблемы Артура» |
| Тема Подтема и название активной работы | 3. Употребление психоактивных веществ: причины и воздействие 3.1. Риски, сопутствующие употреблению психоактивных веществ. Активные работы «Алкоголь и тело» и «Беда предупреждает о приходе». 3.2. Воздействие табака и алкоголя на здоровье, мифы. Активная работа «Курение и здоровье» | 3. Разрешение конфликта 3.1. Разрешение конфликта. Активная работа «Победители» | 3. Умение справляться со стрессом и тревогой 3.1. Хороший и плохой стресс. Активная работа «Мне нравится» 3.2. Способность справляться с тревогой. Активная работа «Холод в животе» |
| Тема Подтема и название активной работы | 4. Нормативные убеждения 4.1. Мнения и факты, связанные с распространенностью употребления ПАВ среди молодежи. Активная работа «Мнение или факт?» | 4. Построение отношений и близкие отношения 4.1. Распознавание давления. Активная работа «Кто на меня влияет?» | 4. Гнев и агрессивность. Способность справляться с гневом 4.1. Распознавание своих чувств и управление ими. Активная работа «Спокойствие, только спокойствие!» |

Подтемы модулей непосредственно связаны с государственной предметной программой по человековедению. Среди результатов обучения в активных работах звездочкой отмечены те, которые установлены государственной программой обучения для основной школы; без звездочки приведены уточненные результаты обучения, которые содержатся в научно доказанных программах по профилактике наркомании.

Фоновые цвета тем, представленных в активной работе, обозначают модули программы обучения на тему психоактивных веществ следующим образом:

- работа относится к модулю «Критическое и творческое мышление, принятие решений и решение проблем»;
- работа относится к модулю «Общение»;
- работа относится к модулю «Управление собой, умение справляться с эмоциями и стрессом».

Содержание активных работ II школьной ступени

Критическое и творческое мышление, принятие решений и решение проблем

| | |
|--|-----|
| 1. Принятие решений | 125 |
| 1.1. Активная работа «Я не хочу употреблять алкоголь, потому что...» | 127 |
| 2. Влияние средств массовой информации | 130 |
| 2.1. Активная работа «Купи! Купи!» | 133 |
| 3. Употребление психоактивных веществ: причины и воздействие | 136 |
| 3.1. Активная работа «Алкоголь и тело» | 138 |
| 3.2. Активная работа «Беда предупреждает о приходе» | 143 |
| 3.3. Активная работа «Курение и здоровье» | 147 |
| 4. Нормативные убеждения | 154 |
| 4.1. Активная работа «Мнение или факт?» | 155 |

Общение

| | |
|---|-----|
| 1. Эффективное общение | 160 |
| 1.1. Активная работа «Хороший слушатель» | 162 |
| 2. Самоутверждающее поведение | 167 |
| 2.1. Активная работа «История Мирослава» | 169 |
| 3. Разрешение конфликта | 175 |
| 3.1. Активная работа «Победители» | 177 |
| 4. Построение отношений и близкие отношения | 184 |
| 4.1. Активная работа «Кто на меня влияет?» | 186 |

Управление собой, умение справляться с эмоциями и стрессом

| | |
|---|-----|
| 1. Самосознание | 190 |
| 1.1. Активная работа «Я – молодец» | 192 |
| 2. Управление собой | 196 |
| 2.1. Активная работа «Проблемы Артура» | 197 |
| 3. Умение справляться со стрессом и тревогой | 201 |
| 3.1. Активная работа «Мне нравится!» | 204 |
| 3.2. Активная работа «Холод в животе» | 209 |
| 4. Гнев и агрессивность. Способность справляться с гневом | 216 |
| 4.1. Активная работа «Спокойствие, только спокойствие!» | 218 |

КРИТИЧЕСКОЕ И ТВОРЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ, ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ И РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

1. ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ

Принятию взвешенных решений можно научиться, как и любому другому навыку, необходимому в повседневной жизни, например, чтению. Решения детей и подростков зачастую импульсивны и принимаются на основе эмоций. В период роста уровень когнитивного развития ребенка еще не позволяет ему при принятии решений думать о последствиях. Поскольку в переходном возрасте подвергать себя риску и испытывать границы является частью развития, детей и молодежь следует обучать навыку принятия решений. Практика в принятии взвешенных решений в безопасной обстановке и на примере более простых проблем создает предпосылки для принятия взвешенных решений и в более сложных ситуациях. Это, в свою очередь, помогает предотвращать рискованное поведение, связанное с алкоголем и другими психоактивными веществами.

Умение принимать решения можно тренировать различными методами, например, путем анализа социальных ситуаций, обучения частным навыкам процесса принятия решений, моделирования, ролевых игр и т. д.

Эта книга для учителя базируется на общераспространенной модели, рассматривающей процесс принятия решений как состоящий из нескольких стадий или шагов. Принятие решений следует изучать и тренировать на всех ступенях школьного обучения и по различным темам, чтобы этот навык закрепился и вошел в привычку. Родителям было бы полезно знать, что в школе учат процессу принятия решений согласно пятиступенчатой модели, тогда они дома смогут поддерживать его усвоение.

Первым шагом в принятии решения является **описание и формулирование проблемы**. Затем обдумываются **различные возможные решения**. После этого происходит **взвешивание плюсов и минусов каждого решения**. В качестве четвертого шага следует продумать, согласуется ли решение с собственными и общепринятыми **ценностями**, и выбрать **решение, наиболее подходящее** как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе. Только после этого наступает время **действовать** и оценивать результат.



Рисунок 16. Пять шагов к принятию взвешенного решения.

Детей первой школьной ступени учат принимать решения посредством упрощенной трехступенчатой модели, символом которой является светофор.

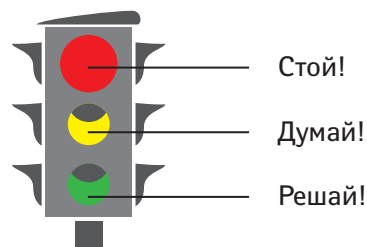


Рисунок 17. Светофор принятия решений.

В случае упрощенной модели на 1-й ступени в светофоре горит красный свет – это означает, что надо остановиться и определить проблему. На 2-й ступени в светофоре горит желтый свет, который побуждает подумать о различных возможностях выбора и их последствиях. На 3-й ступени в светофоре горит зеленый свет, что означает выбор наилучшей возможности и ее реализацию.



Использованная литература

1. Meeks, L, Heit, P, Page, R 2009. Comprehensive School Health Education. Totally awesome strategies for teaching health. McGraw-Hill, NY.
2. Botvin, G J. Life Skills Training. Promoting Health and Personal Development. Level One: Grades 3/4. Teacher's Manual.

Активная работа «Я не хочу употреблять алкоголь, потому что...»

Тема: Принятие решений

Подтема: Осуществление выбора

Результаты обучения. Ученик:

- демонстрирует в учебной ситуации, как применять эффективные навыки саморегуляции и социальные навыки в ситуациях, связанных с алкоголем*;
- ценит безопасное поведение*;
- называет причины, почему некоторые его сверстники употребляют алкогольные напитки, и почему многие этого не делают;
- определяет для себя причины, почему он не хочет употреблять алкоголь.

Проблематика урока. Мы живем в обществе, где дети уже с малых лет соприкасаются с употребляющими алкоголь людьми, рекламой алкоголя и продающимися в магазинах спиртными напитками. В то же время, на продажу, употребление и оборот алкогольных напитков существуют установленные государством ограничения. Наша задача – научить детей понимать, для чего существует Закон об алкогольной продукции и зачем установлены соответствующие ограничения. Например, закон защищает детей, запрещая употреблять спиртные напитки до достижения 18 лет. Причиной этого запрета является желание защитить детский организм от воздействия алкоголя. Вместе с тем, в определенных условиях закон запрещает употреблять алкоголь также и взрослым, например, на работе, в детских учреждениях, спортивных сооружениях, публичных местах, театральных залах и пр. То есть, хоть употребление алкоголя и разрешено, но с определенными ограничениями, предназначенными для защиты как молодежи, так и взрослых.

Урок предлагает каждому ученику возможность сформулировать для себя причины, почему алкоголь не должен быть частью его жизни. Осознание этих причин может помочь принять решение не употреблять алкоголь в несовершеннолетнем возрасте.

Необходимые материалы. Рабочие листы.

Введение. В качестве вступления проведите игру с линией. Для этого отметьте в классной комнате мысленную линию, один конец которой по договоренности будет означать «за», а другой – «против» (или разложите на полу листы бумаги с соответствующими названиями). Спросите учеников об их отношении к закону, который запрещает употребление алкоголя до достижения возраста 18 лет. Попросите каждого найти на этой линии место, соответствующее его мнению. Затем попросите учеников объяснить, почему они выбрали такие места. В заключение игры подчеркните, что целью Закона об алкогольной продукции является защита детей и молодежи от влияния алкоголя.

Основная деятельность

1. Задайте ученикам следующие вопросы.

- а) Почему некоторые учащиеся употребляют алкоголь? (Например, чтобы

понравиться какому-либо знакомому или другу; это интересно, увлекательно и т. п.)

- б) Почему многие учащиеся не употребляют алкоголь? (Например, потому что не нравятся пьяные люди или запах алкоголя, потому что нравится заниматься спортом и хорошо учиться, потому что хочется быть здоровым и хорошо выглядеть, потому что употребление спиртного запрещено законом и т. п.)

При необходимости дополните перечень, когда ученики выскажут свои мысли. Напишите причины на доске в два столбца – в один те, по которым люди употребляют алкоголь, а во второй те, по которым они этого не делают.

2. Попросите учеников заполнить рабочий лист. Подчеркните, что есть много причин, по которым не стоит употреблять алкоголь до достижения совершеннолетнего возраста, так что каждый может выбрать подходящую для себя причину. Совместно обсудите ответы учеников.
3. Разделите учеников на группы и дайте задание подготовить карточку для идей. Можно сделать это также и индивидуально. Тема карточки для идей следующая: какую пользу получит человек от того, что примет решение не употреблять алкоголь до достижения совершеннолетия? (В качестве пользы можно упомянуть, например, то, что он примет самостоятельное решение, не подчиняясь другим; не будет повреждать свой мозг; не будет риска опасного поведения под воздействием алкоголя; риск стать жертвой несчастного случая будет меньше; не возникнет неприятностей из-за употребления алкоголя и т. п.).
4. На основании мыслей учеников дополните написанные на доске в столбцах ответы и отметьте те, которые чаще всего упоминались на карточках для идей.
5. Обсудите также так называемые факторы пользы алкоголя (см. вопрос, заданный во введении к уроку: почему некоторые ученики употребляют алкоголь) – как можно достичь тех же результатов другим путем. Можно попросить учеников сделать это в качестве групповой работы.
6. Похвалите учеников за предложенные причины того, почему не надо употреблять алкоголь.

Заключение и основная идея. Подчеркните, что сказанное учениками как раз и является причиной, почему многие молодые люди уже приняли решение не пить алкогольные напитки. Отказ от употребления алкоголя значительно снижает риски для здоровья и общего благополучия, а в состоянии алкогольного опьянения человек делает такие вещи, о которых потом очень сожалеет. Многие взрослые также не пьют спиртное или делают это в очень маленьких количествах и редко.

Возможности интеграции. Работа предлагает возможности интеграции с эстонским и русским языком, искусством (изготовление карточки для идей «Причины не употреблять алкоголь») и информатикой (составление карточки для идей при помощи соответствующего программного обеспечения, например, www.mindomo.com).

Рабочий лист

Имя:

Задание. Подумай, какие причины не употреблять алкоголь могли бы быть у тебя.

Причина 1

Причина 2

Причина 3

Причина 4

Причина 5

Моя подпись:

2. ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ

Роль средств массовой информации (СМИ, медиа) в окружающей нас среде постоянно возрастает, поскольку растет также и количество различных медиаканалов. Широко распространенными медиаканалами, с которыми мы постоянно соприкасаемся, являются, например, печатные периодические издания, радио, телевидение, интернет-СМИ, информационные агентства и фильмы.

В каждой медиа-среде мы можем столкнуться с рекламой, направленной на то, чтобы влиять на людей. **Реклама – это часть нашей повседневной жизни.** Мы можем встретить ее на улице, когда проезжаем мимо в автобусе или за рулем автомобиля, дома, когда смотрим телевизор и слушаем радио, в журналах и по всему интернету. Реклама влияет на многие наши решения в отношении потребления. Если мы будем знать, зачем и как разрабатывается реклама и как на нас хотят влиять, то сможем делать свой выбор более осознанно.

Реклама – это передаваемая за плату публичная информация о товарах, услугах, событиях или идеях. Она предназначена, с одной стороны, для того, чтобы сообщать людям о наличии и свойствах продукта или услуги или о возможностях их приобретения, и, с другой стороны, для того, чтобы влиять на людей, побуждая их потреблять именно этот товар или услугу.

По своему содержанию рекламу можно разделить на **коммерческую** (реклама продукта, услуги или фирмы), **политическую** (влияние на решения избирателей) и **социальную** (влияние на мышление, поведение и т. д. с целью достижения положительных изменений в обществе).

Реклама позволяет потребителю отождествлять себя с тем, что рекламируется, и путем потребления определенных продуктов удовлетворять важные для него потребности. **Каждая реклама содержит некоторое обещание** и показывает, как это обещание исполняется. Обещания связаны с важными для целевой группы ценностями. Основными потребностями и ценностями, на которых строится реклама, являются:

- биологические потребности (еда, чувство безопасности, сексуальность, и т. д.);
- социальные потребности (друзья, близость, карьера и т. д.);
- наслаждение (приятные вкусы, уютный дом, удовольствие от отпуска, развлечения и т. д.);
- практические преимущества (практичность, эффективность, простота использования, качество).

Для воздействия на целевую аудиторию используются разнообразные приемы. Умение распознавать приемы воздействия и видеть их характер даст ученикам возможность лучше осознавать сущность рекламы и при необходимости противостоять ее влиянию. Разнообразие методов воздействия и рекламных стратегий весьма велико. Ниже приведены некоторые из наиболее часто используемых.

- **Мнение знаменитости:** продукт представляет известный человек, рассказывая о том, как хорош продукт и как он пользуется им сам (например, спортсмен говорит об использовании дезодоранта).

- Мнение авторитетного человека: об эффективности продукта говорит специалист в этой области (например, стоматолог об эффективности зубной пасты).
- Научное подтверждение: предлагаются цифры и так называемые доказательства, создающие впечатление, что эффект продукта научно доказан и сам продукт надежен (например, крем против морщин).
- Сравнительное тестирование: предлагаются результаты опроса общественного мнения и сравнительного тестирования, чтобы убедить потребителя, что данный продукт лучше других (например, шампунь). Используются термины «независимый институт», «обычный продукт» и т. п.
- Демонстрация: показывается, насколько хорошо действуют продукты или услуги (например, средство для мытья посуды).
- Преувеличение: рекламируемый продукт «наилучший», «самый качественный», «самый выгодный», «самый вкусный». Используются слова «супер», «революционный», «небывалый» и т. п. (например, препарат для похудения).
- Лесть: создается впечатление, что потребители других продуктов якобы глупы и отстали от жизни, а рекламируемый продукт покупают разбирающиеся в этой сфере, модные и продвинутые люди (например, телефоны и другие технические устройства).
- «Все так делают»: создается впечатление, что этим продуктом пользуются все (например, смартфоном).
- Подчеркивание сексуальности: используются привлекательные модели, чтобы создать ощущение, что продукт сделает покупателя романтичным или сексуально привлекательным (например, духи).
- Удовольствие и отдых: покупателя убеждают, что потребление продукта внесет в жизнь больше радости, удовольствия и расслабления (например, алкоголь).
- Запугивание: говорят, что отсутствие продукта может привести к проблемам, отвержению со стороны партнера или друзей (например, шампунь от перхоти, дезодорант).
- Юмор: если использовать продукт – будет весело (например, пиво).
- Популярность: употребление продукта повысит популярность и прибавит друзей (например, картофельные чипсы).
- Правильная сделка: потребителя заверяют, что приобретение этого продукта или услуги именно сейчас является хорошей сделкой (например, подписка на журнал).

Влияние рекламы на нас во многом зависит от того, принадлежим ли мы к конкретной целевой группе рекламы или нет. Создатели любой рекламы стремятся исходить из ценностей целевой группы, поэтому, кроме выгоды от потребления продукта, обещают нам также и дополнительные ценности (принадлежность к группе, изменение социального статуса и т. д.). **К таким социальным факторам влияния особенно чувствительны дети и молодежь**, для которых признание со стороны сверстников чрезвычайно важно. Особенно следует правильно понимать подоплеку рекламы алкоголя, где показывается, как веселые, храбрые, героические и другие интересные персонажи употребляют спиртное.

Вместе с тем, на наши решения влияет не только реклама, но и вся окружающая нас медиасреда. Медиаиндустрия находит все больше и больше новых каналов влияния на людей, таких как социальные сети, спонсорство, перекрестный маркетинг и т. д. Поэтому важно, чтобы дети и молодежь понимали сущность массовой информации, в том числе

рекламы, знали приемы ее воздействия и были в состоянии противостоять возможному давлению. Осведомленность поможет им сопротивляться также давлению относительно употребления алкоголя и табака.



Использованная литература

1. Bachmann, T 2009. Reklaamipsühholoogia. AS Ilo.
2. Botvin, G J. Lifeskills Training. Promoting Health and Personal Development. Teacher's Manual 2.
3. Kask, K 2013. Meedia mõju. AS Bit.
4. Ugur, K 2004. Meediaõpetus põhikoolis. Tugimaterjale õpetajale. Tartu Ülikooli kirjastus.

Активная работа «Купи! Купи!»

Тема: Влияние средств массовой

Подтема: Сущность рекламы

Результаты обучения. Ученик:

- знает, в чем заключается цель рекламы и различает различные рекламные стратегии.

Необходимые материалы. Рабочие листы, коммерческая реклама, желательно адресованная молодежи, в т. ч. реклама алкоголя (из газет или журналов); клипы с социальной рекламой (из интернета); дополнительный материал для учителя.

Проблематика урока. Из медиа-каналов учащиеся нередко получают способствующие употреблению алкоголя и табака посылы. Например, герои фильмов нередко курят, в рекламе алкоголя мы видим веселых и интересных персонажей, употребляющих спиртные напитки. Понимание сущности СМИ, в том числе транслируемой в них рекламы, повышает способность учеников распознавать давление и при необходимости противостоять ему.

Введение. Покажите на световой доске слайд из материала для учителя с логотипами различных брендов. Попросите учеников самостоятельно написать на бумаге, что это за бренды и чем занимаются эти предприятия. Попросите учеников назвать, какие бренды, предприятия и их области деятельности они знают еще.

Основная деятельность

1. Спросите учеников, есть ли у них продукция показанных брендов и употребляли ли они ее. Откуда они получили информацию о тех продуктах, которые они сами не употребляли? В ходе обсуждения обратите внимание на то, что очень много информации о продуктах мы получаем из рекламы.
2. Раздайте ученикам рабочие листы и несколько образцов коммерческой рекламы на бумажном носителе. Попросите на основе этой рекламы заполнить рабочие листы – в паре или в группе. Сделайте один образец вместе. Попросите учеников представить свои ответы и совместно обсудите их. Разъясните, что цель всей этой рекламы заключается в том, чтобы продать продукт.
3. После этого ознакомьте учеников с основными стратегиями рекламы (см. дополнительный материал для учителя): мнение суперперсонажей (например, героев мультфильмов) или знаменитостей, научное подтверждение, демонстрации, веселье/удовольствие/отпуск, популярность, правильная сделка. Отдельно можно привести используемые в рекламе приемы, которые направлены специально на детей: выдача бесплатной игры, вплетение основной идеи в канву известной детям песни и т. п..
4. Покажите ученикам клипы с различной рекламой (см. дополнительный материал для учителя, вторую колонку того же слайда) и предоставьте ученикам возможность угадать, какие приемы используются в этой рекламе. На слайде приведены примеры всех перечисленных рекламных приемов.
5. Вновь рассмотрите рекламу, проанализированную учениками в ходе групповой

работы, и обсудите, какие приемы в ней использованы. Обратите внимание учеников на то, что в рекламе спиртных напитков алкоголь часто представляют как нечто очень замечательное и вносящее в человеческую жизнь радость, не упоминая при этом о связанных с алкоголем рисках и несчастных случаях.

6. Спросите учеников, может ли реклама иметь еще какую-либо цель кроме продажи продукта и получения прибыли. Разъясните, что социальная реклама ставит целью поощрение таких идей и поведения, которые приносят пользу обществу, например, содействуют укреплению здоровья населения. Покажите два-три клипа социальной рекламы (см. материал для учителя).
7. В качестве домашнего проекта выберите один продукт, который все начнут рекламировать. Пусть пары, тройки или группы учеников разыграют между собой по жребию стратегии, которые они будут использовать для рекламы. Изготовьте в пределах возможностей учеников и своей школы рекламы с различным способом отображения – на бумаге, аудио-презентация (радиореклама) или видеоклипы. На следующем уроке попросите учеников представить свои проекты. Хорошей интернет-средой для совместного изготовления постеров, в ходе которого ученики могут пользоваться компьютерами, находящимися в разных местах, является www.padlet.com.

Основная идея. Подчеркните, что основная цель коммерческой рекламы заключается в том, чтобы продать продукт. Для этого применяются различные стратегии и методы воздействия. Если мы будем знать, в чем состоит цель рекламы и как она действует, то сможем понять, что на нас хотят повлиять, и сможем выбрать, хотим ли мы позволить, чтобы на нас влияли, или нет.

Возможности интеграции. Данная работа включает в себя возможности интеграции с эстонским и русским языком (медиа), искусством (оформление рекламы) и английским языком (рекламный клип о размещении продукта).



Использованная литература

1. Federal Trade Commission. Lessons Plans (посещение 08.03.2014)
http://www.admongo.gov/_pdf/curriculum/FTC-Lesson-Plans-Student-Worksheets.pdf.

Рабочий лист

Задание 1. Заполни таблицу.

| | Продукт или услуга какой фирмы или организации здесь рекламируется? | Какой продукт или какую услугу рекомендует купить эта реклама? | Что обещает реклама в отношении продукта или услуги? |
|----|---|--|--|
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |

2. Ответь на вопросы.

В чем эти рекламы похожи друг на друга?

.....

Чем отличаются эти рекламы?

.....

Согласен ли ты с автором рекламы продукта или услуги? Правда ли то, что он говорит? Обоснуй ответ.

.....

3. Домашнее задание.

Сделайте одну рекламу самостоятельно. Примеры используемых в рекламе приемов.

- Мнение суперперсонажа (например, героя мультфильма) или знаменитости – какой-либо интересный или важный деятель рекомендует или употребляет этот продукт.
- Научное подтверждение – утверждается, что действие продукта или услуги научно обосновано.
- Презентации – показывается, как действует этот продукт.
- Веселье, удовольствие, отпуск – употребление продукта обеспечивает веселье, замечательное времяпрепровождение, приятный отдых.
- Популярность – употребление продукта придаст популярности и поможет обрести новых друзей.
- Правильная сделка – если купишь сейчас, то получишь скидку в цене или дополнительный бесплатный подарок.

3. УПОТРЕБЛЕНИЕ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ: ПРИЧИНЫ И ВОЗДЕЙСТВИЕ

На вопрос, почему люди употребляют психоактивные вещества, однозначный ответ дать невозможно. Многие дети и подростки пробуют ПАВ, но лишь немногие начинают употреблять их регулярно. На основании научных исследований можно утверждать, что регулярное употребление ПАВ связано со многими факторами риска. В то же время, факторы риска никогда не действуют сами по себе, они лишь увеличивают вероятность регулярного употребления ПАВ, т. е. злоупотребления ими.

Основными группами факторов риска являются следующие.

- **Индивидуальные факторы, т. е. психофизиологическая уязвимость в отношении ПАВ.** Одни люди являются более чувствительными к воздействию психоактивных веществ, чем другие. Эти причины могут быть биологическими, т. е. наследственными (например, своеобразие активности различных ферментов в организме), а также дисбаланс возбуждения и торможения нервной системы, большая жажда ощущений, импульсивное поведение и т. д. Существенными факторами являются самооценка и уровень приобретенных социальных навыков. Человек является психически более уязвимым также тогда, когда переживает тяжелые потери в жизни или должен адаптироваться в чужой культурной и языковой среде.
- **Факторы, связанные с семьей.** Значительно выше риск у детей, чьи родители или члены семьи употребляют психоактивные вещества или выражают благосклонное отношение к ним. Плохие отношения дома, повышенная или недостаточная родительская опека и экономические трудности также являются факторами, способствующими употреблению ПАВ.
- **Факторами, связанными со школой и друзьями,** являются, например, плохой микроклимат в школе, неспособность справиться с учебной работой, уход из школы, недостаточная деятельность по воспитанию в области здоровья в школе, общение со сверстниками, которые уже употребляют психоактивные вещества, отсутствие друзей и отверженность со стороны сверстников.
- **Социально-культурными факторами риска** являются легкодоступность ПАВ, способствующие употреблению ПАВ законы (например, употребление алкоголя считается частью эстонской культуры). Важную роль играют также средства массовой информации (например, реклама спиртных напитков) и распространяемые кумирами молодежи взгляды на употребление ПАВ как на норму. Чем меньше у детей и подростков возможностей для занятий спортом и деятельности по интересам, тем легче склонить их к употреблению ПАВ.

Впервые дети пробуют ПАВ, как правило, в возрасте около 12–14 лет. Некоторые из попробовавших могут стать регулярными потребителями, т. е. начать злоупотреблять, а у других может развиться физическая и психологическая зависимость от ПАВ. Как злоупотребление психоактивными веществами, так и зависимость от них относятся к клинически диагностируемым расстройствам здоровья, которые требуют лечения и реабилитации. Такие состояния влекут за собой очень печальные последствия – прекращение учебы или потерю работы, разрыв семейных связей, долги, серьезные проблемы со здоровьем, преступления и т. д.

Невозможно предсказать, кто будет злоупотреблять ПАВ, или же кто станет наркозависимым. Это зависит от многих факторов, наиболее важным из которых является психофизиологическая уязвимость человека в отношении ПАВ. Важны также способ употребления используемого ПАВ, особенности его воздействия и среда, в которой человек находится.

Смотрите также углубленный обзор в теоретической части (глава III «Причины употребления психоактивных веществ»).



Использованная литература

1. Harro, J 2006. Uimastite ajastu. Tartu Ülikooli kirjastus.
2. Preventsiooni käsiraamat. Alkohol, narkootikumid ja tubakas (toim van der Stel, J) 2001. Tallinn.
3. Tacke, U 2008. Psühhoaktiivsete ainete tarvitamisest tekkinud probleemid. – Kuidas aidata psüühikaprobleemidega noorukit (toim Laukkanen, E, Marttunen, M, Miettinen, S, Pietikäinen, M). AS Medicina.
4. Uimastite tarvitamine koolinoorte seas: 15–16aastaste õpilaste legaalsete ja illegaalsete narkootikumide kasutamine Eestis. Uurigu raport (toim Kabin, M, Vorobjov, S, Abel-Ollo, K, Vals, K) 2012. Tallinna Ülikooli rahvusvaheliste ja sotsiaaluuringute instituut, Tervise Arengu Instituut.

Активная работа «Алкоголь и тело»

Тема: Употребление психоактивных веществ, причины и воздействие

Подтема: Риски, сопутствующие употреблению ПАВ

Результаты обучения. Ученик:

- описывает вредное воздействие употребления алкоголя на организм*;
- различает кратковременное и долгосрочное влияние алкоголя на организм.

Проблематика урока. Употребление алкоголя в детском и подростковом возрасте оказывает непосредственное воздействие на развитие организма. Главным объектом атаки алкоголя является мозг. Поскольку в период роста происходит постоянное развитие мозга, то этот орган является очень чувствительным к воздействию алкоголя и поэтому особо уязвим (дополнительно см. www.tarkvanem.ee). Опасности подвержены также и все остальные развивающиеся системы органов. Чем раньше человек начинает употреблять алкоголь, тем выше риск, что у него возникнет какое-либо расстройство здоровья или зависимость. Поэтому важно, чтобы ученики понимали, что употребление алкоголя в детском и подростковом возрасте связано с опасностями для мышления, поведения и благополучия.

Необходимые материалы. Глина, рабочие листы, дополнительный материал для учителя.

Введение. Слепите из глины на глазах у учеников какую-нибудь произвольную фигурку (или пусть каждый ученик сам вылепит фигурку). Спросите учеников, когда лучше всего формировать глину (тогда, когда глина мягкая). Зависит ли от моих действий то, какая выйдет фигурка?

Основная деятельность

1. Объясните ученикам, что их развитие можно в некотором смысле сравнить с приданием формы глине. В детском и подростковом возрасте ребенок подобен мягкой глине, которая поддается формованию рукой художника. Таким художником каждый может быть сам, например, делая в отношении своего поведения такие выборы, которые влияют на здоровье и благополучие. Нас формируют наш образ жизни и те выборы, которые мы делаем каждый день. Если речь идет о детях и молодежи, то так называемая глина очень податлива лепке и уязвима, поскольку развитие в таком возрасте идет очень быстро. Наш образ жизни может содействовать, так сказать, созданию цельной фигуры, а может повредить и сломать ее. Одним из видов такой наносящей вред деятельности является употребление алкоголя. Алкоголь воздействует на человека двумя способами: сразу же проявляется незамедлительное (кратковременное) воздействие, а с течением времени – долгосрочное.
2. Повторите с учениками названия частей тела и основных органов (см. дополнительный материал для учителя).
3. Раздайте ученикам рабочие листы и попросите их заполнить. После завершения заданий совместно обсудите ответы и дополнительно разъясните, какое действие оказывает алкоголь на различные органы.

Основная идея. Подчеркните, что образ поведения каждый ученик может выбирать себе сам. Если в несовершеннолетнем возрасте он примет решение не употреблять алкоголь, то художником своей жизни сможет быть сам, не позволяя это делать алкоголю. Употребление алкоголя влияет на все наши органы, особенно на мозг, а через мозг алкоголь начинает влиять на функционирование нашего тела, а также на наши решения и поведение.

Возможности интеграции. Работа предлагает возможности интеграции с природоведением (части тела), иностранными языками (просмотр видео из Youtube на иностранном языке, рассказывающего о влиянии алкоголя на организм) и искусством (лепка фигуры человека).



Рекомендуемая литература

Более подробную информацию о воздействии, опасностях и вреде алкоголя можно найти на информационном портале Института развития здоровья www.alkoinfo.ee.

Рабочий лист

Задание 1. Как ты считаешь?

В таблице приведены примеры того, как алкоголь может воздействовать на человека. Воздействия различаются в зависимости от того, на какой орган действует алкоголь. Краткосрочное влияние алкоголя проявляется в ходе его употребления и после этого проходит. Долговременное же влияние сказывается тогда, когда алкоголь употреблялся постоянно и органы со временем получили повреждения. Это воздействие не проходит.

Посмотри на примеры и для каждого из них прими решение, относится ли данное воздействие к кратковременному или долговременному. После каждого примера поставь крестик в подходящую графу. В последней графе подчеркни название того органа, из-за повреждения которого происходит указанное в примере воздействие.

| Воздействие | Краткосрочное воздействие алкоголя | Долговременное воздействие алкоголя, которое не проходит | Органы, деятельность которых повреждает алкоголь |
|--|---|---|---|
| Движения становятся неточными | | | мозг, печень, почки, сердце |
| Речь становится громкой и запинаящейся | | | мозг, печень, почки, сердце |
| Возникают расстройства равновесия | | | мозг, печень, почки, сердце |
| Возникают повреждения печени | | | мозг, печень, почки, сердце |
| Пропадает контроль над поведением | | | мозг, печень, почки, сердце |
| Возникают повреждения сердца | | | мозг, печень, почки, сердце |
| Ухудшается способность к обучению | | | мозг, печень, почки, сердце |
| Ухудшается память | | | мозг, печень, почки, сердце |
| Большинство мыслей и сам образ жизни связаны с алкоголем | | | мозг, печень, почки, сердце |

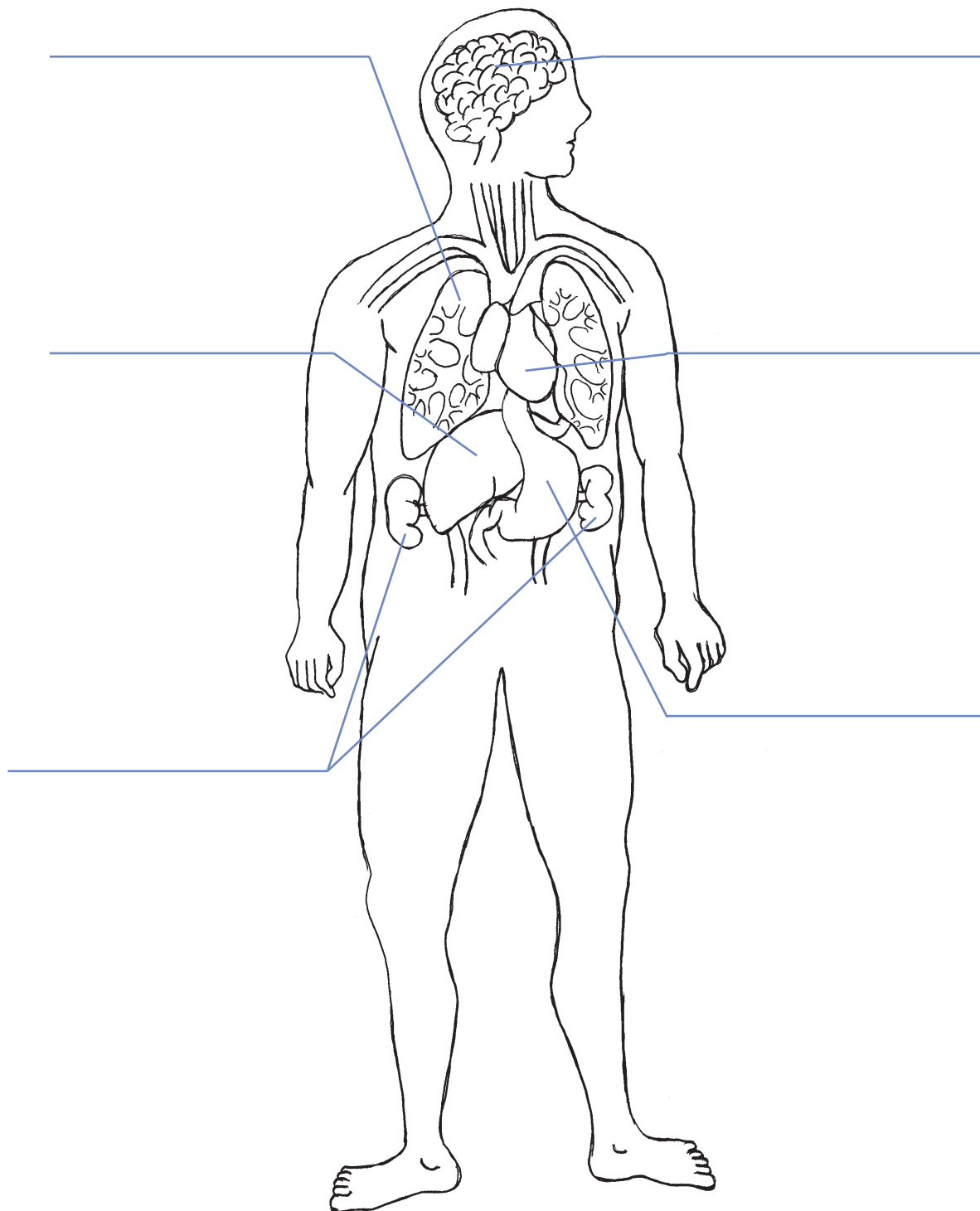
| | | | |
|--|--|--|-----------------------------|
| Рассеивается внимание | | | мозг, печень, почки, сердце |
| Возникает опасность стать жертвой несчастных случаев | | | мозг, печень, почки, сердце |
| Возникают повреждения почек | | | мозг, печень, почки, сердце |
| Кожа лица становится красной и безобразной | | | мозг, печень, почки, сердце |

ВНИМАНИЕ! Запомни!

- Алкоголь в первую очередь поражает (название органа, которое ты подчеркивал чаще всего). В результате этого нарушается мышление человека, его поведение и контроль над эмоциями.
- При длительном регулярном употреблении происходят изменения почти во всех органах.
- Вредное воздействие особенно быстро проявляется у детей и молодежи, поскольку их мозг еще развивается.

Рабочий лист

Задание 2. Раскрась на рисунке те органы, которые может повредить алкоголь. Подпиши на рисунке названия органов.



Активная работа «Беда предупреждает о приходе»

Тема: Употребление психоактивных веществ, причины и воздействие

Подтема: Риски, сопутствующие употреблению ПАВ

Результаты обучения. Ученик:

- описывает риски, сопутствующие употреблению ПАВ;
- ценит безопасное поведение*;
- придерживается мнения, что употребление алкоголя и злоупотребление им означает большие экономические риски как для отдельно взятых людей, так и для общества в целом.

Необходимые материалы. Рабочие листы.

Проблематика урока. Употребление психоактивных веществ и злоупотребление ими наносит ущерб как самому человеку, так и всему обществу. Употребляющий долгое время ПАВ человек в конце концов теряет рабочее место или бросает учебу, поскольку почти невозможно выполнять трудовые обязанности или регулярно и интенсивно учиться и одновременно постоянно употреблять ПАВ. Потеря рабочего места или прерывание учебы делает людей **нуждающимися в помощи** – они не могут дальше самостоятельно справиться со своей жизнью, поскольку у них нет образования и регулярного дохода. Очень тяжелым последствием для взрослых людей, употребляющих алкоголь, является разрушение семьи и потеря жилья, поскольку у них нет денег, чтобы платить за квартиру. Без пищи прожить невозможно, а для них зачастую невозможно и без психоактивных веществ. В качестве единственной возможности выйти из положения они видят **преступную деятельность** – кражи из квартир и автомобилей, нанесение телесных повреждений и т. д. Многие из тяжких преступлений против личности, совершенных подростками, были сделаны в состоянии наркотического опьянения, поскольку опьянению сопутствует ослабление контроля за своим поведением.

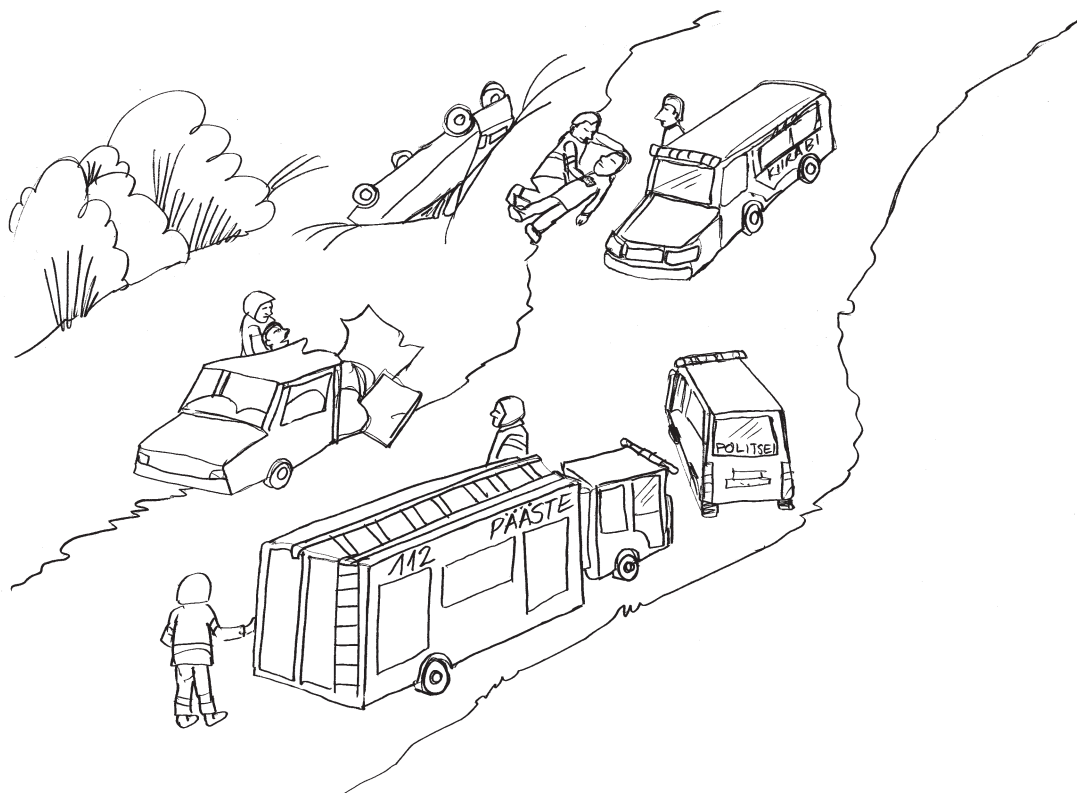
ПАВ также могут послужить причиной многочисленных несчастных случаев.

- Врачи скорой помощи часто занимаются пациентами с передозировкой ПАВ. Передозировка может закончиться смертью или инвалидностью.
- Большая доля утоплений, самоубийств и смертей в пожаре связана с состоянием алкогольного опьянения.
- Нередки несчастные случаи, которые произошли из-за ощущения обладания сверхъестественными способностями (например, человек падает с высоты и разбивается насмерть, потому что под влиянием галлюциногенов у него появилось ощущение, будто он в состоянии летать).
- Многие дорожные происшествия со смертельным исходом связаны с вождением транспортного средства или попаданием под него в состоянии наркотического опьянения.

Введение. Объясните ученикам, что употребление психоактивных веществ и злоупотребление ими наносит ущерб как самому человеку, так и всему обществу. Расскажите, что ПАВ могут быть причиной многих несчастных случаев. Сообщите, что на сегодняшнем уроке речь пойдет о несчастных случаях, произошедших по вине водителя, который употреблял алкоголь.

Основная деятельность

1. Напишите на доске пословицу «**Беда приходит без предупреждения**». Спросите учеников, что она означает. Затем напишите на доске и объясните, что тема сегодняшнего урока – «**Беда предупреждает о приходе**». Что это может значить? (Например, то, что люди идут на риск, хотя заранее известно, что это опасно).
2. Объясните, что употребление психоактивных веществ влечет за собой различные опасности. Попросите учеников назвать возможные негативные последствия, которые обусловлены употреблением психоактивных веществ или длительным злоупотреблением ими. Дополните ответы учеников (см. проблематику урока).
3. Покажите ученикам рисунок с изображением дорожного происшествия (см. дополнительный материал для учителя).



Пьяный водитель потерял на шоссе контроль над машиной, выехал на встречную полосу и столкнулся там с двигавшимся навстречу автомобилем. Последний съехал в кювет. Водитель получил в происшествии несколько серьезных переломов. Травмы получила также 12-летняя дочь водителя, которая была в момент аварии в автомобиле. 38-летний водитель встречного автомобиля погиб на месте происшествия.

Объясните, что такому происшествию сопутствует ряд **материальных**, т. е. денежных затрат. Часть расходов должно оплатить **эстонское государство**, в частности зарплаты и средства труда для работников полиции, скорой помощи и службы спасения, а также расходы на лечение пострадавших. Часть расходов должен будет оплатить **виновник несчастного случая**: ремонт машины, компенсацию по случаю потери кормильца семье водителя, судебные издержки. Часть расходов придется оплатить **семье погибшего в аварии водителя**, например, расходы на похороны. Не всегда возможно сразу определить, кто будет оплачивать стоимость ремонта автомобилей – это зависит от заключенных договоров страхования.

Подчеркните, что в этой работе описываются лишь материальные расходы, но они являются лишь частью ущерба, который употребляющие ПАВ люди могут нанести себе и окружающим. Если материальный ущерб можно оценить, то причиненные **психические и физические страдания** не могут быть измерены в деньгах. Знает ли кто-нибудь, сколько стоят слезы и боль потери?

Статьи материальных расходов могут быть следующими: расходы на полицию, расходы бригады скорой помощи, расходы службы спасения, расходы на похороны, выплачиваемая детям пенсия по случаю потери кормильца, выплачиваемые семье различные социальные пособия, расходы на лечение водителя, вызвавшего аварию, временная нетрудоспособность водителя, расходы на ремонт автомобиля виновника аварии, социальные пособия в случае инвалидности, расходы по уходу за больным или инвалидом на дому, расходы на лекарства, расходы на судебную систему, расходы государства вследствие потери потенциального работника, государственные расходы на обеспечение безопасности (предупреждающие дорожные знаки, полицейские рейды «Дуют все» и т. п.), ущерб окружающей среде и т. д.

4. Раздайте ученикам рабочие листы. Попросите их самостоятельно или в виде групповой работы привести примеры статей материальных расходов для каждого из упомянутых несчастных случаев.
5. После заполнения рабочего листа проведите обсуждение на тему: что я могу сделать, чтобы такое несчастье не случилось со мной? (Например, не сяду в машину, водитель которой употреблял алкоголь или не имеет водительских прав).
6. В качестве домашнего задания попросите учеников следить в течение недели за новостными передачами и полицейскими сводками по телевидению и радио (или читать новости на портале Delfi). Попросите, чтобы, слушая или читая новости о несчастных случаях, они вспоминали сказанное на уроке и думали о последствиях данного несчастного случая и о том, какие материальные затраты могут ему сопутствовать. На следующем уроке попросите учеников дать обратную связь.

Основная идея. Подчеркните, что в отношении психоактивных веществ бытует мнение, что употреблять их или нет – это личный выбор человека. На самом же деле, употребление ПАВ или злоупотребление ими одним человеком касается, кроме него самого, многих знакомых и незнакомых ему людей, поскольку причиняет ущерб как ему самому, так и другим людям и обществу в целом. Поскольку ПАВ приводят к несчастным случаям, которых можно было бы избежать, то в отношении пьяных водителей можно сказать, что **беда просто кричит о своем приходе.**

Возможности интеграции. Работа предлагает возможности интеграции с предметами, где рассматривается тематика безопасности.



Использованная литература

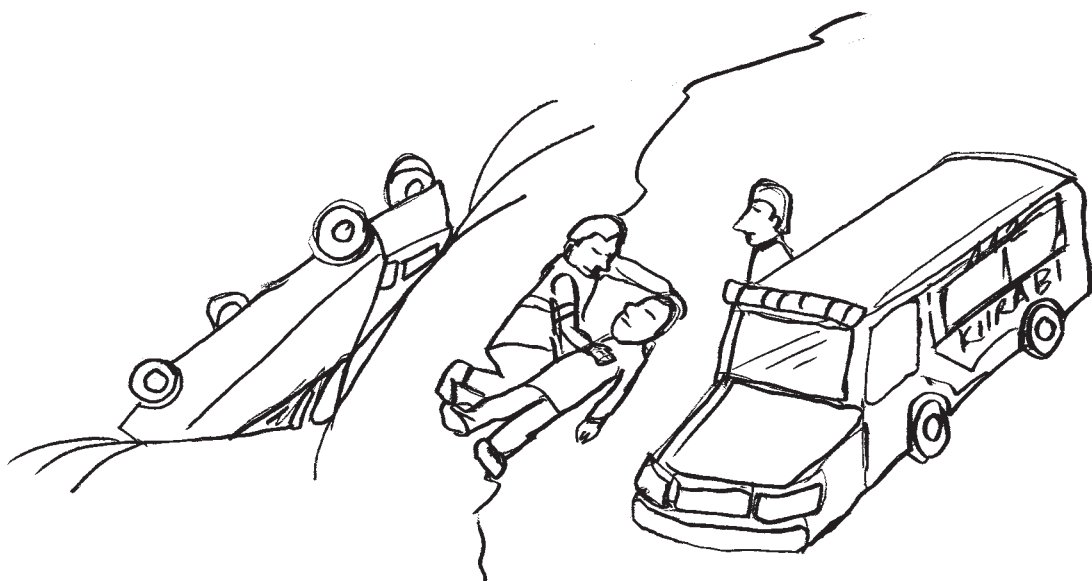
1. Järvelaid, M 2011. Keda nimetada alkohoolikuks. – Akadeemia nr 4.
2. Saat, H, Kull, M, Kiive, E, Kuusk, E, Kõiv, K 2004. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 7.–9.klassile ja gümnaasiumile. Tallinn, Ilo.
3. Teadusvaade alkoholile (toim Viru, A M, Volver, A) 2002. Tartu Ülikooli kirjastus.

Рабочий лист

Прочти описание несчастного случая. Напиши под этим описанием сопутствующие несчастному случаю материальные затраты по их статьям.

Пьяный водитель потерял на шоссе контроль над машиной, выехал на встречную полосу и столкнулся там с двигавшимся навстречу автомобилем. Последний съехал в кювет. Водитель получил в происшествии несколько серьезных переломов. Травмы получила также 12-летняя дочь водителя, которая была в момент аварии в автомобиле. 38-летний водитель встречного автомобиля погиб на месте происшествия.

Подумай и напиши, что ты можешь сделать, чтобы с тобой не приключилось такого несчастья.



Активная работа «Курение и здоровье»

Тема: Употребление психоактивных веществ, причины и воздействие

Подтема: Влияние табачных изделий на здоровье

Результаты обучения. Ученик:

- демонстрирует в учебной ситуации, как применять эффективные навыки саморегуляции и социальные навыки в ситуациях, связанных с табаком*;
- описывает вредное воздействие употребления табака и алкоголя на здоровье*;
- ценит разностороннюю позитивную и здоровую жизнь без психоактивных веществ.

Необходимые материалы. Рабочие листы и средства для проведения презентаций: секундомер, банка со смолоподобным веществом, две натуральные губки, пузырчатая бумага.

Проблематика урока. Курящих людей мы встречаем каждый день. Порой люди пробуют курить просто из любопытства. Важно, чтобы дети понимали, что пробовать курить – это путь к употреблению табака и далее к зависимости, когда человек не может больше обходиться без курения. Знания о влиянии курения на здоровье и благополучие могут содействовать формированию отрицательного отношения к курению.

Введение. Раздайте ученикам маленькие листки бумаги и попросите написать на них одно или два слова, которые ассоциируются у них со словом «курение». Приведите свой пример (например, вонь от дыма). Соберите листки и зачитайте ответы. Можно также составить облако слов на доске (используя маленькие листки липкой бумаги для заметок) или воспользоваться электронным вспомогательным средством (например, www.wordle.net). Прокомментируйте результаты. Поясните, что темой урока является исследование влияния курения на организм человека.

Основная деятельность

1. Спросите учеников, знают ли они, почему курить вредно для здоровья. Отметьте ответы на доске или воспользуйтесь электронным вспомогательным средством для мозгового штурма (например, www.answer garden.ch). Объясните, что воздействие употребления табачных изделий на здоровье проявляется двумя путями: одни последствия проявляются сразу (например, неприятный табачный запах изо рта и на одежде), а другие лишь спустя годы (например, заболевания органов дыхания и сердечно-сосудистой системы). Как незамедлительное, так и долговременное воздействие наносят ущерб здоровью человека.
2. Раздайте ученикам рабочие листы и попросите ответить на вопросы первого задания («Проверь свои знания»). Совместно обсудите ответы.
3. Попросите учеников заполнить второй рабочий лист вместе с напарником, подобрав подходящие ответы относительно немедленного и долговременного воздействия курения. Снова совместно обсудите ответы.
4. Проведите вместе с учениками презентацию «Влияние курения на сердце», показывающую непосредственное влияние курения табака на сердце, и презентацию «Курение и легкие» (см. рабочие листы учителя).
5. После презентаций напишите на доске два следующих вопроса.
 - а) Почему люди начинают курить? (Какой пользы они ждут от курения?)

- b) Каковы последствия курения?
6. Совместно найдите ответы на эти вопросы. Обсудите все вместе, оправдываются ли ожидания в отношении курения, и каковы могли бы быть здоровые альтернативы реализации этих пожеланий и ожиданий.
 7. На дом дайте ученикам следующее задание. Закончите предложение: «Если я не начну курить, то у меня будут следующие преимущества перед курильщиками:». Придумайте как можно больше ответов! На следующем уроке обсудите ответы вместе с учениками и предоставьте им позитивную обратную связь.

Основная идея. Подчеркните, что у курения бывают незамедлительные и долгосрочные последствия, а это значит, что часть ущерба от курения проявляется сразу, а часть – с течением времени. Яды, содержащиеся в сигаретах, больше всего поражают сердце и легкие. Табачные яды способствуют возникновению рака; 90% больных раком легких были курильщиками. Бросать курение очень тяжело, потому что курение вызывает зависимость. Тем самым, курить или не курить – это не просто выбор образа жизни или привычка, для большинства курящих – это болезнь зависимости. Правильнее всего будет никогда не начинать курить.

Возможности интеграции. Работа предоставляет возможности интеграции с математикой (нахождение среднего значения при расчете частоты пульса) и природоведением (части тела).



Рекомендуемая литература

1. Дополнительная информация о влиянии табака на здоровье: <http://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/tubakas> и <http://www.narko.ee/tubakas/>.

Использованная литература

1. Botvin, G J. Life Skills Training. Promoting Health and Personal Development. Level Two: Grades 4/5. Teacher's Manual Elementary School (описания опытов).

Ответы к рабочему листу

1. **Сколько вредных химических соединений может содержаться в одной сигарете?**
Свыше трех тысяч.
2. **Зависимость от курения быстрее формируется у...**
... детей и подростков.
3. **Что происходит сразу после курения?**
На волосах и руках возникает неприятный табачный запах. Сердце начинает биться быстрее, чтобы организм получил достаточно кислорода.
4. **Какая доля курящей молодежи хотела бы избавиться от курения?**
Более половины.
5. **Какой болезнью является курение?**
Болезнью зависимости.
6. **Пассивное (косвенное) курение – это ситуация, когда...**
... ты находишься в одном помещении с курящим и вдыхаешь табачный дым.
7. **Курильщики продолжают курить, потому что...**
... бросить курить очень трудно, поскольку формируется плохая привычка и никотиновая зависимость.
8. **Как называются нарушения, влияющие на самочувствие (например, нервозность и трудности с концентрацией внимания), возникающие у курильщика, когда он хочет бросить курить?**
Абстинентный синдром.

Рабочий лист

Задание 1. Проверь свои знания!

Выбери подходящий ответ или подходящие ответы.

1. Сколько вредных химических соединений может содержаться в одной сигарете?

- a. Свыше трех тысяч.
- b. 100–200.
- c. 10–15.

2. Зависимость от курения быстрее формируется у...

- a. ... детей и подростков.
- b. ... молодых взрослых.
- c. ... пожилых.

3. Что происходит сразу после курения?

- a. На волосах и руках возникает неприятный табачный запах.
- b. Сердце начинает биться быстрее, чтобы организм получил достаточно кислорода.

4. Какая доля курящей молодежи хотела бы избавиться от курения?

- a. Никто не хочет.
- b. Некоторые.
- c. Более половины.

5. Какой болезнью является курение?

- a. Болезнью зависимости.
- b. Аллергическим заболеванием.
- c. Простудным заболеванием.

6. Пассивное (косвенное) курение – это ситуация, когда...

- a. ... ты находишься в одном помещении с курящим и вдыхаешь табачный дым.
- b. ... ты находишься в одном помещении с курящим, но он выдыхает дым далеко от тебя.
- c. ... курильщик курит медленно.

7. Курильщики продолжают курить, потому что...

- a. ... от курения очень легко отказаться, но они просто не хотят этого делать.
- b. ... курение отбеливает зубы.
- c. ... бросить курить очень трудно, поскольку формируется плохая привычка и никотиновая зависимость.

8. Как называются нарушения, влияющие на самочувствие (например, нервозность и трудности с концентрацией внимания), возникающие у курильщика, когда он хочет бросить курить?

- a. Абстинентный синдром.
- b. Риски зависимости.
- c. Нарушение курения.

Рабочий лист

Задание 1. Курение табака и здоровье: незамедлительное влияние курения.

Немедленное, т. е. краткосрочное воздействие проявляется у курильщика или у человека, который находится в одном помещении с курильщиком, во время курения или сразу после курения. На рисунке приведены примеры немедленного воздействия курения на организм человека. Даже однократное курение наносит вред различным частям или органам человеческого организма.

Подберите к каждому примеру на рисунке ту часть тела, которой наносится вред. Соедините линией пример и часть тела.



Задание 2. Курение табака и здоровье: долгосрочное влияние курения.

Долговременное воздействие курения проявляется у курильщика или у человека, который работает или живет в одном помещении с курильщиком, при частом соприкосновении с табачным дымом. На рисунке приведены примеры долговременного воздействия курения на организм человека. Подберите к каждому примеру на рисунке ту часть тела, которой наносится вред. Соедините линией пример и часть тела.



Рабочий лист учителя

Презентация «Воздействие курения на сердце»

Начните с пояснения, что самый простой метод проследить за работой нашего сердца – это измерить частоту сердечных сокращений (ЧСС), то есть пульс. Это показывает, работает ли сердце спокойно или должно напрягаться, чтобы в нашем организме было достаточно кислорода.

Скажите, чтобы каждый ученик подсчитал свой пульс в спокойном состоянии в течение 10 секунд (можете сделать это, совместно засекая время). Для проведения опыта можно воспользоваться следующей таблицей.

Таблица. Различная частота пульса.

| | В течение 10 секунд | В течение 1 минуты |
|---------------------------------------|---------------------|-----------------------------|
| Здоровое сердце в спокойном состоянии | ... ударов | 6 x ... ударов = ... ударов |
| Сердце курильщика | ... ударов | 6 x ... ударов = ... ударов |

Нарисуйте на доске розовые сердца и отметьте под ними возможные диапазоны пульса: <50, 51–70, 71–90, 91–100, 101–120, >121. Под каждым диапазоном пульса отметьте, у какого количества учеников ЧСС входит в этот диапазон. Объясните, что табачный дым содержит такие вещества (никотин и монооксид углерода или СО), которые повреждают сердце и создают в нем недостаток кислорода. Когда человек курит, его пульс учащается, потому что для получения достаточного количества кислорода сердце должно работать быстрее. Точно так же сердце начинает быстрее работать при физической активности. Поскольку никотин в табаке является стимулянт, он ускоряет функционирование организма таким же образом, как и физическая активность.

Скажите ученикам, чтобы они в течение от 45 секунд до 1 минуты делали активные физические упражнения (например, приседания, выпрыгивания из приседа вверх или прыжки на одной ноге), и измерьте пульс повторно. Нарисуйте на доске под диапазонами пульса черные сердца и запишите под ними новые ЧСС, объясняя, что подобным же образом сердце работает и при курении.

Обсудите все вместе, что произойдет, если вы все время должны будете много бегать и вообще не сможете отдыхать. Что может случиться с сердцем курильщика, если оно не имеет достаточно кислорода и не может расслабиться?

Подчеркните, что если физическая активность тренирует сердце и идет ему на пользу, то вредные вещества, поступающие от табакокурения, повреждают сердце и являются причиной заболеваний.

Рабочий лист учителя

Презентация «Курение и легкие»

Налейте в маленькую банку жидкость, напоминающую деготь (например, сироп мелассы или мальтозу), и покажите ее детям. Объясните, что курение приводит к появлению в легких смолы, которая выглядит примерно так же. Легкие здорового, некурящего человека гладкие и светлые, а в легких курильщиков накапливается смола из дыма, что делает их поверхность грубой и черной, а также вызывает кашель, так как легкие хотят избавиться от дегтя.

Затем покажите детям две натуральные губки, одна из которых увлажнена (стала мягкой), а другая сухая (жесткая и твердая). Объясните, что таким же образом отличаются по жесткости легкие курящих и некурящих людей. В легких находятся альвеолы, т. е. воздушные карманы, откуда человек получает кислород и куда передает обедненный кислородом воздух – в них происходит кислородный обмен. Курение повреждает эти карманы, так что они начинают разрушаться. Продемонстрируйте ученикам разрушение пузырьков пузырьчатой пленки, проводя параллель с легочными альвеолами. В результате, легкие становятся жесткими и грубыми, а курильщик ощущает одышку – эта болезнь называется эмфизема. Хоть курильщик и чувствует себя плохо, он не прекращает курить, потому что содержащийся в табачных продуктах никотин вызывает зависимость.

Можете продемонстрировать также изображение легких курящего и некурящего человека, например <http://galleryhip.com/lungs-of-a-smoker.html> или <http://smokerslungs.org/smokers-lungs-pictures>.

Ученикам можно продемонстрировать также листовку «Что находится в сигарете?». Ее можно найти на портале Института развития здоровья www.terviseinfo.ee в разделе печатные материалы (trükised) – употребление табака: https://intra.tai.ee/images/prints/documents/130088361930_Mis_peitub_sigaretis_flailer_est.pdf.

4. НОРМАТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

Исследования показали, что одними из факторов, влияющих на употребление ПАВ молодежью являются убеждения относительно того, насколько широко распространены курение и употребление алкоголя или других ПАВ. Представления молодых людей об этом часто ошибочны, потому что они завышают фактические масштабы употребления. Информация, которая не является достоверной, но которая считается таковой, может, в свою очередь, формировать нормы, которые не соответствуют действительности. **Установка «все так делают» побуждает подростка попробовать и начать употреблять ПАВ**, потому что именно в переходном возрасте очень важно чувство принадлежности к сверстникам и одобрение с их стороны.

Таким образом, частью обучения на тему психоактивных веществ является обсуждение так называемых **нормативных убеждений**. Делая это, можно представить истинные факты, скорректировать прежние представления, связанные с психоактивными веществами и их употреблением, и поддержать такие установки, которые помогут ученикам воздерживаться от употребления ПАВ.

В программах по профилактике употребления психоактивных веществ все большее подтверждение находит тот факт, что **очень важно развивать отношение, согласно которому употребление психоактивных веществ не является нормой**. Хотя пробование ПАВ в переходном возрасте распространено довольно широко, регулярное их употребление встречается нечасто. Знание того, что большинство подростков не употребляют ПАВ регулярно, помогает воздерживаться от них.

Убеждения и установки учеников относительно распространенности употребления ПАВ могут проистекать из средств массовой информации, фильмов и сериалов, музыкальных клипов, рекламы и новостей. На их основании ученики создают себе представление о том, что рискованное поведение с психоактивными веществами – это неотъемлемая часть молодежной культуры. Если распространять среди учеников идею о том, что якобы многие молодые люди курят и принимают наркотики, то это действует как скрытая реклама и создает в молодых людях чувство, что если они не соприкасаются с психоактивными веществами, то с ними что-то не так.

Таким образом, задача учителя заключается в том, чтобы на основе результатов исследований разъяснить, что злоупотребление психоактивными веществами не является нормой, что большинство молодых людей не курят, что не все молодые люди регулярно напиваются и т. д. Учитель может также развивать у учеников навыки критического мышления, разъясняя, например, что отличает статистические результаты, когда речь идет об употреблении психоактивных веществ в течение «жизни», «прошлого года» или «прошлого месяца». При представлении статистических данных должны быть четко изложены те показатели, которые позволяют ученикам узнать, что многие молодые люди не употребляют психоактивные вещества.

Проведенные до сих пор оценки программ по профилактике употребления психоактивных веществ показали, что формирование нормативных убеждений является важным элементом тех программ, которые помогают учащимся воздерживаться от употребления психоактивных веществ.



Использованная литература

1. Foxcroft, D R, Tsertsvadze, A 2011. Universal school-based prevention programs for alcohol misuse in young people. Cochrane Database of Systematic Reviews.
2. UNPLUGGED 2007. Handbook for the teacher. A programme of EU-DAP European Drug Addiction Prevention. EU-DAP trial, Turin.

Активная работа «Мнение или факт?»

Тема: Нормативные убеждения

Подтема: Мнения и факты, связанные с распространенностью употребления ПАВ среди молодежи

Результаты обучения. Ученик:

- описывает вредное воздействие употребления табака и алкоголя на здоровье*;
- демонстрирует в учебной ситуации, как применять эффективные навыки саморегуляции и социальные навыки в ситуациях, связанных с табаком, алкоголем и другими психоактивными веществами*;
- может привести примеры, показывающие отличия мнений от фактов;
- знает, что большинство молодежи и взрослых не курит;
- отличает на основании примеров достоверные факты, связанные с табаком, алкоголем и другими психоактивными веществами, от необоснованных мнений в этой области.

Необходимые материалы. Рабочие листы.

Проблематика урока. В программах профилактики употребления психоактивных веществ отмечается, что курение учащихся связано с их представлениями о курении. Например, они полагают, что курят многие молодые люди и взрослые, что всегда можно бросить курить, что курят успешные и известные люди. Дети и молодежь неизбежно соприкасаются с алкоголем (родители употребляют алкоголь, распитие спиртного показывают по медиа-каналам, в магазинах продаются привлекательные продукты), и это может создать впечатление, что табак и алкоголь могли бы войти и в их жизнь. Учитель может обсудить с учениками бытующие среди молодежи ложные представления об употреблении табака и алкоголя и поддержать формирование или закрепление установок, отвергающих психоактивные вещества..

Внимание! Эта активная работа представлена в дополненном виде также и для III школьной ступени.

Введение. Напишите на доске два предложения, одно из которых содержит факт, а другое – мнение. Например: 1) Таллинн – столица Эстонии; 2) Таллинн – самый красивый город Эстонии. Спросите учеников, которое из них является мнением, а которое фактом. Приведите какой-нибудь пример относительно своего класса, например: «у ученицы Х синяя блузка» и «у ученика У красивая школьная сумка». Объясните, что факт – это достоверная информация, а мнение – это позиция или оценка относительно кого-то или чего-то. Факты можно измерять, подтверждать, наблюдать, их можно выразить в цифрах. Мнения же связаны с человеческими чувствами, мыслями, вкусами и ценностями. Мнения людей в отношении одного и того же явления могут быть различными. Попросите учеников привести примеры фактов и мнений. Поясните, что темой урока является обсуждение мнений и фактов, связанных с курением..

ОСНОВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Раздайте ученикам рабочие листы и попросите выполнить задание №1.
2. После самостоятельной работы попросите их обсудить те же самые утверждения в парах или в маленьких группах. После этого попросите учеников представить свои мнения. Отметьте все ответы на доске. Обсудите, сходятся ли мнения учеников. В чем были различия?
3. После этого представьте факты относительно этих утверждений. Обсудите все вместе, совпали ли мнения учеников с фактами. Если мнения учеников отличались от фактов, то из чего могли проистекать эти различия (медиа, в т. ч. реклама, фильмы и т. п.)? Могут ли ложные представления влиять на поведение? При желании Вы можете привести примеры о распространенности курения, представив статистические данные; хорошо было бы визуализировать эти данные.
4. Поясните, что помимо необоснованных впечатлений о распространенности курения существуют также и ложные представления об употреблении алкоголя. После этого попросите учеников в парах или в маленьких группах заполнить задание №2 на рабочем листе. Обсудите вместе с учениками мнения и представьте достоверные ответы.

Ответы на задания**Задание 1.**

| Мнение | | Факт |
|--|---------|---|
| Большинство молодежи не курит. | Истинно | Большинство молодежи не курит. Проведенное в Эстонии исследование показывает, что среди 11-15-летних учащихся некурящие составляют 86,5%, т. е. большинство.* |
| Большинство взрослых курят каждый день. | Ложно | Большинство взрослых не курит каждый день. Проведенное в Эстонии исследование показывает, что доля ежедневно курящих взрослых составляет 26%, т. е. большинство (74%) этого не делает.** |
| Многие курящие желают отказаться от курения. | Истинно | Большинство курящих желает отказаться от курения. Проведенное в Эстонии исследование показывает, что лишь 9,2% курящих не желают отказываться от курения.** |
| Популярность курения сигарет среди молодежи Эстонии снижается. | Истинно | Курение сигарет среди молодежи Эстонии снизилось. Проведенное в Эстонии исследование показывает, что доля ежедневно курящих 11-15-летних учащихся снизилась: в 2010 г. их было 5,5%, а в 2006 г. 7,5%.* |

Источники:

* Aasvee, K, Minossenko, A 2011. *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring. 2009/2010. õppeaasta. Tallinn, Tervise Arengu Instituut.*

** Tekkel, M, Veideman, T 2013. *Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2012. Tallinn, Tervise Arengu Instituut.*

Задание 2.

| Утверждение | Обоснование |
|--|--|
| Если друзья предлагают сигарету, вежливо будет ее принять. | Не соглашаюсь. К вежливости это не имеет никакого отношения, со стороны друга, наоборот, невежливо предлагать вредные для здоровья продукты. |
| Курение – это болезнь зависимости. | Соглашаюсь. Курение – это серьезная болезнь зависимости, от которой трудно избавиться. |
| Курение придает взрослость. | Не соглашаюсь. Курящий ребенок – это курящий ребенок, это не делает никого старше. |
| Алкоголь может побудить к глупому поведению, о чем человек будет потом жалеть. | Соглашаюсь. Алкоголь снижает способность человека контролировать то, что он делает. |
| Зубы и пальцы курильщика становятся желтоватыми. | Соглашаюсь. Под действием содержащихся в табаке веществ при регулярном курении зубы и пальцы желтеют. |
| Подвыпивший человек может разболтать секреты. | Соглашаюсь. Алкоголь снижает способность человека контролировать то, что он говорит. |
| Выкуривание всего нескольких сигарет в день вреда не приносит. | Не соглашаюсь. Выкуривание даже нескольких сигарет в день влияет на здоровье и способствует формированию зависимости. |
| Курение портит внешность. | Соглашаюсь. От курения появляется неприятный запах изо рта, кашель, отхаркивание мокроты, желтеют зубы, портится кожа лица, образуются морщины. |
| Несовершеннолетним запрещено курить. | Соглашаюсь. Закон запрещает курить ранее 18 лет, чтобы защитить детей и молодежь от ущерба для здоровья. |
| На сигареты уходит много денег. | Соглашаюсь. Курящий человек регулярно тратит деньги на сигареты, делая это в течение многих недель, месяцев и лет. Эти деньги можно было бы потратить с большей пользой и более интересно. |
| Родители хотят, чтобы их дети курили. | Не соглашаюсь. Большинство родителей не хочет, чтобы их дети курили. Даже те родители, которые курят сами, не желают, чтобы их дети курили, поскольку курение – это болезнь зависимости, наносящая ущерб здоровью и внешности, и от курения трудно отказаться. |
| Все взрослые употребляют алкоголь. | Не соглашаюсь. Многие взрослые не пьют спиртное или делают это очень редко. |

Основная идея. Подчеркните, что существует распространенное мнение, согласно которому курят, якобы, многие молодые люди и взрослые. Однако, рассмотрев факты, становится видно, что большинство учащихся в возрасте 15–16 лет не являются курильщиками, как и большинство взрослых. Нормой является не быть курильщиком. Повторите также и то, что в отношении употребления алкоголя, табака и прочих психоактивных веществ люди верят еще в целый ряд вещей, которые вовсе не обязательно являются истиной. Ложные представления порой проистекают из окружающей нас среды, например, в рекламе, фильмах, новостях или музыкальных видео употребление ПАВ может быть представлено в совершенно ином свете, и это может создавать ложные впечатления о сущности ПАВ.

Возможности интеграции. Работа предоставляет возможности интеграции с математикой (вычисление и представление долей), природоведением (влияние табака и алкоголя на наш организм) и обществоведением (нормы и терпимость).



Использованная литература

1. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Voronina, S, Laas, I 2001. Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 4.-6. klassile. Tartu, Haridusministeerium.

Рабочий лист

Задание 1. В Таблице приведены некоторые утверждения о курении. С какими утверждениями ты согласишься, а с какими нет? Отметь ответ в соответствующей графе. После совместного обсуждения укажи в таблице факт.

| Мнение | Согласен | Не согласен | Факт |
|--|----------|-------------|------|
| Большинство молодежи не курит. | | | |
| Большинство взрослых курят каждый день. | | | |
| Многие курящие желают отказаться от курения. | | | |
| Популярность курения сигарет среди молодежи Эстонии снижается. | | | |

Задание 2. В таблице приведены утверждения относительно курения и употребления алкоголя. Что думаешь об этом ты? С какими утверждениями ты согласишься, а с какими нет?

| Утверждение | Согласен | Не согласен |
|--|----------|-------------|
| Если друзья предлагают сигарету, вежливо будет ее принять. | | |
| Курение – это болезнь зависимости. | | |
| Курение придает взрослость. | | |
| Алкоголь может побудить к глупому поведению, о чем человек будет потом жалеть. | | |
| Зубы и пальцы курильщика становятся желтоватыми. | | |
| Подвыпивший человек может разболтать секреты. | | |
| Выкуривание всего нескольких сигарет в день вреда не приносит. | | |
| Курение портит внешность. | | |
| Несовершеннолетним запрещено курить. | | |
| Курение – это бессмысленная трата денег. | | |
| Родители хотят, чтобы их дети курили. | | |
| Все взрослые употребляют алкоголь. | | |

ОБЩЕНИЕ

1. ЭФФЕКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ

Общение можно описать как процесс, в ходе которого человек либо передает информацию другому, либо принимает ее. Иными словами, общение – это умение говорить и слушать, а также передавать и принимать сообщения.

Умение общаться – это не врожденное качество, этому **учатся на протяжении жизни**. Дети усваивают искусство общения путем подражания и копирования, однако этому можно обучиться и целенаправленно, упражняясь и тренируясь. Упражняться в навыках общения чрезвычайно важно, поскольку они помогают, помимо прочего, удержаться от употребления психоактивных веществ. Результаты исследований показывают, что дети с хорошей коммуникабельностью с гораздо меньшей вероятностью начнут употреблять спиртное, табак или другие ПАВ (Botvin 2009).

Хорошие навыки общения помогают детям и подросткам различным образом. Тот, кто чувствует себя уверенно как среди сверстников, так и среди взрослых и не стесняется выражать свои чувства, с большей вероятностью расскажет другим о своих тревогах и заботах. **Способность поделиться своими тревогами – защитный фактор против употребления ПАВ**, поскольку это снижает риск начать «лечиться» от вызванных проблемами негативных эмоций при помощи психоактивных веществ. Ведь многие ПАВ как раз улучшают подавленное настроение.

Зачастую дети и подростки пробуют психоактивные вещества потому, что не умеют ответить отказом, когда им их предлагают. В этом случае хорошие навыки общения помогут сказать решительное «нет» в тех ситуациях, когда их принуждают к чему-то такому, чего они делать не хотят или не считают для себя правильным.

Дети часто могут попадать в ситуации, где жизни и здоровью их самих или их товарищей угрожает опасность. Здесь важно, чтобы они умели обратиться за помощью к незнакомым взрослым. Для этого необходимо развивать в себе решимость и учиться внятно излагать просьбу о помощи.

Основой успешного общения является четкое самовыражение. Оно осуществляется как **вербальным** путем (с помощью слов), так и **невербальным** (при помощи языка тела). Чтобы передаваемые нами сообщения были ясными и понятными, требуется уделять внимание обоим элементам самовыражения, то есть помимо слов ту же информацию должны нести также интонация, поза тела, дистанция от слушателя, выражение лица, жесты и глаза. Львиная доля информации зачастую принимается и передается именно посредством этих знаков. Как слова образуют предложения, так и совокупность знаков невербального общения несет в себе определенную смысловую нагрузку.

Поскольку общение представляет собой как передачу, так и восприятие информации, то важную роль играет также и **умение слушать** собеседника. Умение слушать – это ключ к пониманию окружающего мира и общению с другими. Можно выделить **пассивное слушание и активное слушание**. В первом случае проявляется интерес и внимание к тому, о чем говорит собеседник, однако сам слушатель участия в разговоре не принимает.

Во втором случае собеседник вставляет в ходе разговора реплики, показывая, что он внимательно следит за нитью разговора, проявляет свою симпатию и уважение к собеседнику, понимает и поддерживает его.

Большая роль в формировании навыков общения принадлежит также и учителям, поскольку учитель выступает в качестве модели, с которой ученики копируют приемы общения.



Использованная литература

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Level Three, Grades 5/6. Teacher`s Manual, Princeton Health Press.
2. Krips, H 2003. Suhtlemisoskustest õpetamisel ja juhtimisel. Tartu, Tartu Ülikooli kirjastus.

Активная работа «Хороший слушатель»

Тема: Эффективное общение

Подтема: Навыки общения, активное и пассивное слушание

Результаты обучения. Ученик:

- знает сущность общения и ценит необходимость эффективных навыков общения*;
- различает пассивное и активное слушание;
- в учебной ситуации демонстрирует приемы активного слушания*.

Необходимые материалы. Рабочие листы.

Проблематика урока. Общение – это процесс, в ходе которого человек передает другому какую-то информацию или принимает ее. Иными словами, общение – это умение говорить и слушать, а также передавать и принимать сообщения. Основой успешного общения является четкое самовыражение. Оно осуществляется как вербальным путем (с помощью слов), так и невербальным (при помощи языка тела). Умение общаться – это не врожденное качество, этому учатся на протяжении жизни. Важно постоянно тренировать навыки общения, поскольку это один из защитных факторов, помогающих предупредить рискованное поведение. Результаты исследований показывают, что дети с хорошей коммуникабельностью с гораздо меньшей вероятностью начнут употреблять спиртное, табак или другие ПАВ (см. введение в тему «Активное общение»).

Введение. Проведите ролевую игру с одним из предварительно проинструктированных учеников. Ученик пытается что-то Вам сообщить (например, объяснить, почему он не смог выполнить домашнее задание на сегодня), а Вы не обращаете внимания на речь ученика, занимаетесь своими делами или смотрите в окно – одним словом, игнорируете говорящего. После этого спросите у класса, удобно ли было говорящему передавать свое сообщение, и считают ли ученики, что Вы как учитель обратили внимание на то, что Вам хотели сказать.

Для того, чтобы продемонстрировать важность внимания, поиграйте с учениками, по рядам, в **испорченный телефон**. Передаваемое предложение может придумать кто-либо из учеников, и затем прошептать его на ухо учителю или ученику, сидящему на первом ряду. Придумать предложение может и учитель. При желании можно провести эту игру в конце урока.

Основная деятельность

1. Разъясните ученикам, что люди не могут обходиться без общения; общение происходит всегда и везде. Важно, чтобы мы общались с другими людьми таким образом, чтобы они нас понимали. Спросите, как ученики понимают термин общение. Объясните, **что общение – это процесс, в ходе которого человек передает другому какую-то информацию или принимает ее.** Иными словами, общение – это умение говорить и слушать, а также передавать и принимать сообщения. Запишите определение на доске или покажите слайд из дополнительного материала для учителя.
2. Спросите учеников, попадали ли они когда-нибудь в ситуацию, когда им очень хотелось что-то рассказать кому-либо, но их не слушали. Что они чувствовали в такой ситуации?

3. Объясните, что умение слушать – это ключ к пониманию окружающего мира и общению с другими. Никто из нас не хочет попадать в такую ситуацию, когда нам нужно сказать другому что-то важное, а он нас не слушает, игнорирует или постоянно перебивает.

Умение слушать – это один из навыков общения. **Активное и пассивное** слушание – это два разных способа слушать другого человека. Часто бывает так, что человек хочет поделиться с кем-то своей заботой или радостью, но не ждет конкретных советов, а просто желает с кем-то поговорить. В такой ситуации второму человеку отводится роль **пассивного** слушателя.

При **активном** же **слушании** слушающий демонстрирует, что он внимательно слушает говорящего. В этом случае он постоянно дает говорящему некоторую обратную связь.

Напишите на доске (или покажите на слайде) определения пассивного и активного слушания.

Пассивное слушание – слушатель демонстрирует внимание к тому, о чем говорит собеседник, однако сам участия в разговоре не принимает.

Активное слушание – означает как слушание, так и говорение. Слушатель вставляет в ходе разговора реплики, показывая, что он внимательно следит за нитью разговора, проявляет свою симпатию и уважение к собеседнику, понимает и поддерживает его.

Желательно продемонстрировать ученикам методы активного слушания посредством ролевой игры. Для этого нужно предварительно проинструктировать одного из учеников (роль говорящего). Учитель же берет на себя роль активного слушателя.

4. Раздайте ученикам рабочие листы и рассмотрите вместе с ними методы пассивного и активного слушания (см. рабочий лист ученика).
5. Разбейте учеников на пары, так чтобы вместе оказались те ученики, которые имеют хорошие взаимоотношения между собой. Попросите их в парах выполнить задания №2 и №3 с рабочего листа.
6. Попросите учеников предоставить обратную связь.

Основная идея. Подчеркните, что умение слушать – это ключ к пониманию окружающего мира и общению с другими людьми. Никто не хочет попадать в такую ситуацию, когда ему нужно сказать другому что-то важное, а тот не слушает, игнорирует или постоянно перебивает. Если нас не слушают, то могут и неправильно понять, а то и упустить важную информацию. Насколько важно четкое и понятное вербальное и невербальное самовыражение, настолько же важно и внимательное слушание.

Возможности интеграции. Данная работа включает в себя возможности интеграции с уроками иностранного языка (упражнения на слушание).



Использованная литература

1. Begun, R W 1996. Social skills lessons & activities for grades 4-6. San Francisco, Jossey-Bass.
2. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Level Three, Grades 5/6. Teacher's Manual, Princeton Health Press.
3. Botvin, G J 2012. Life Skills Training. Level Three, Grades 5/6. Student Guide, Princeton Health Press.

Рабочий лист

Задание 1. Прочтите инструкции относительно пассивного и активного слушания.

Методы пассивного слушания

Пассивное слушание означает, что слушатель демонстрирует внимание и интерес к тому, о чем говорит собеседник, однако сам не вмешивается в разговор.

- Смотришь говорящему в глаза.
- Киваешь головой в ответ говорящему.
- Твое туловище слегка наклонено в сторону говорящего.
- На твоём лице отражаются чувства, которые ты испытываешь в отношении рассказа говорящего (печаль, радость, удивление и т. д.).
- Используешь для ободрения говорящего короткие фразы, например «хм», «да?», «в самом деле?», «ой-ой» и т. п.

Методы активного слушания

Активное слушание означает как слушание, так и разговор. Слушатель вставляет в ходе разговора реплики, показывая, что он внимательно следит за нитью разговора, проявляет свою симпатию и уважение к собеседнику, понимает и поддерживает его.

- Поддерживаешь говорящего в его выражении своих чувств: «Я понимаю, что тебе пришлось пережить», «Понимаю, что ты чувствовал» и т. д.
- Побуждаешь говорящего к еще большей открытости: «Расскажи мне о том...»
- Чтобы убедиться, что ты правильно понимаешь говорящего, время от времени перефразируешь его предложения своими словами: «Ты сказал, что,» «Правильно ли я понял, что,».
- Используешь для ободрения говорящего короткие фразы, например «хмм», «да?», «в самом деле?», «ой-ой» и т. п.
- Выражаешь свое мнение, но не даешь говорящему советов, если он о них не просит.



Задание 2. Работа в парах.

Расскажи напарнику о своих самых замечательных школьных каникулах (каждому из напарников по три минуты). Напарник слушает тебя, используя **методы пассивного слушания**. Когда закончишь свой рассказ, поменяйтесь ролями. Когда вы оба расскажете свои истории, ответьте на следующие вопросы.

- Когда ты слушал, было ли тебе легко или трудно не вмешиваться в рассказ товарища? Объясни, почему это было так.

.....

.....

.....

- Был ли ты когда-нибудь в такой ситуации, когда пытался что-то рассказать другу, но он тебя не слушал, потому что все время хотел говорить сам? Как ты себя чувствовал в такой ситуации?

.....

.....

.....

- Когда ты говорил, было ли тебе легко или трудно рассказывать о школьных каникулах, когда напарник был пассивным слушателем? Объясни, почему это было так.

.....

.....

.....

- Чувствовал ли ты, что твой рассказ интересен напарнику? Как ты себя чувствовал в такой ситуации?

.....

.....

.....

Задание 3. Работа в парах.

Расскажи напарнику о каком-нибудь замечательном воспоминании детства (три минуты). Напарник слушает тебя, используя **методы активного слушания**. Когда закончишь свой рассказ, поменяйтесь ролями. Когда вы оба расскажете свои истории, ответьте на следующие вопросы.

- Когда ты слушал, было ли тебе легко или трудно быть активным слушателем? Объясни, почему это было так.

.....

.....

.....

- Было ли тебе трудно или легко рассказывать историю из своего детства, когда напарник был активным слушателем? Объясни, почему это было так.

.....

.....

.....

- Чувствовал ли ты, что твой рассказ интересен напарнику? Как ты себя чувствовал в такой ситуации?

.....

.....

.....



2. САМОУТВЕРЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день искусство общения является одной из важнейших предпосылок способности справляться с повседневными проблемами. Важно уметь четко и уверенно выразить свою точку зрения, в то же время оставаясь по отношению к собеседнику вежливым, понимающим и готовым к сотрудничеству.

Люди ведут себя по-разному. Возможны следующие типы поведения.

Агрессивное поведение

- Отстаивая свою правоту, не думают о других.
- Ради достижения собственной цели люди высокомерно ведут себя по отношению к окружающим, кричат на них или оскорбляют.
- Ради достижения цели некоторые не пренебрегают рукоприкладством.
- Свои настроения и желания ставят выше настроений и желаний других людей.
- На других людей оказывается давление, чтобы они подчинились.
- Желаемого добиваются за счет других людей, им во вред.

Покорное поведение

- Ничего не предпринимается для отстаивания собственных прав.
- Чужие мнения и желания всегда ставятся выше собственных.
- Человек легко поддается другим.
- Все переносит безропотно.
- Много извиняется.
- Легко поддается чужому влиянию.

Самоутверждающее поведение

- Человек отстаивает свои права, не попирая при этом права окружающих.
- Имеет смелость ответить отказом на требования или предложения, которые у него нет желания выполнять.
- Проявляет уважение как к себе, так и к окружающим.
- Выражает позитивное отношение.
- Проявляет уверенность в себе, не переходящую в назойливость.
- Использует я-сообщения.

Все типы поведения в определенных условиях обоснованны. Так, например, агрессивное поведение может быть оправдано в тех случаях, когда возникает необходимость защитить свое здоровье или имущество, если угрожает опасность близким. В то же время встречаются ситуации, когда сопротивляться бессмысленно, если, например, нападающие имеют явный перевес в силе. В таких случаях разумнее будет покориться. Это может означать бегство или отдачу денег, если их требуют грабители.

В жизни каждого человека время от времени возникает необходимость вести себя самоуверенно, чтобы постоять за свои права, нужды и позиции. Иногда приходится отказываться от рискованного предложения, выдвинутого закадычными друзьями (например, когда зовут совместно употребить психоактивное вещество). В таком случае хорошо, если человек владеет эффективными приемами отказа, которые выработаны с соблюдением принципов самоуверенного поведения.

**Использованная литература**

1. Kagadze, M, Kullasepp, K 2013. Suhtlemine on lahe. 6. klassi inimeseõpetuse õpik. Tallinn, kirjastus Koolibri.
2. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Laas, I 2001. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 4.–6. klassile. Tartu Ülikooli kirjastus.

Активная работа «История Мирослава»

Тема: Самоутверждающее поведение

Подтема: Агрессивное, покорное и самоутверждающее поведение, отстаивание своих прав

Результаты обучения. Ученик:

- различает и описывает агрессивное, покорное и самоутверждающее поведение и понимает влияние этих видов поведения на взаимоотношения*;
- знает, что сказать «нет», – это способ постоять за свои права, и демонстрирует в учебной ситуации приемы самоутверждающего поведения*;
- умеет в учебной ситуации передать самоутверждающий посыл.

Необходимые материалы. Рабочие листы, дополнительный материал для учителя.

Проблематика урока. На сегодняшний день искусство общения является одной из важнейших предпосылок способности справляться с повседневными проблемами. Важно уметь четко и уверенно выразить свою точку зрения, в то же время оставаясь по отношению к собеседнику вежливым, понимающим и готовым к сотрудничеству. Иногда приходится отказываться от рискованного предложения, выдвинутого даже лучшими друзьями (например, когда они зовут совместно употребить психоактивное вещество). В таком случае хорошо, если ученик владеет некоторыми хорошими способами дать отказ, которые выработаны с соблюдением принципов самоутверждающего поведения.

Введение. Покажите ученикам картинку, характеризующие агрессивное и покорное поведение. На картинках могут быть изображены животные (например, атакующая собака); можно использовать также и приведенные в учебном материале слайды. Скажите, что в поведении животных и людей наблюдается много общего.

Объясните ученикам, что люди поступают по-разному: люди одного типа всегда хотят, чтобы их слово оставалось последним, и поэтому нередко такие люди ведут себя по отношению к окружающим агрессивно. Люди второго типа всегда готовы подчиняться другим, а свои желания и чувства оставляют на втором плане. Оба вида поведения наносят вред как самому человеку, так и его товарищам. Имеется и третий вариант поведения, который учитывает как собственные права и потребности, так и права и потребности товарищей, чтобы ни одна из сторон не осталась пострадавшей.

Основная деятельность

1. Раздайте ученикам рабочие листы №1 и попросите прочитать описанный в задании №1 случай Мирослава (при желании можете дать его прочесть одному из учеников).
2. Обсудите, повели ли себя действующие лица этой истории, Мирослав и Кирилл, по-разному. Кто вел себя покорно, а кто агрессивно? В чем различалось их поведение? Далее приведены рекомендованные вопросы (В) и возможные ответы (О) учеников по тексту.

- В:** Действительно ли Кирилл стремился к настоящей дружбе с Мирославом? Обоснуйте.
- О:** Кирилл хотел просто использовать Мирослава. Он хотел, чтобы Мирослав выполнял его волю. Друзья так не поступают.
- В:** Был ли визит к Кириллу и покорность его требованиям единственным для Мирослава способом найти себе в классе друзей?
- О:** Мирослав был в новой школе только первые дни и никого еще толком не знал. Он также не знал, что этот Кирилл вообще из себя представляет и смогут ли они с ним стать друзьями. Учеников в классе много, и уж наверняка Мирослав найдет среди них того, с кем можно подружиться.
- В:** Как мог бы Мирослав повести себя, чтобы у обоих мальчиков не осталось плохих чувств?
- О:** Мирослав мог бы вести себя увереннее и прямо выразить свою позицию. Он мог бы сказать, что пиво не пьет, а вместо этого может принести, например, музыку или какую-нибудь увлекательную игру; или мог бы предложить какой-нибудь другой альтернативный вариант. Если бы Кирилл с этим не согласился, он мог бы вежливо отказаться идти к нему в гости, позвав, в свою очередь, одноклассника провести время вне дома, например, сходить в кино или покататься на роликовой доске.
3. Рассмотрите приведенную на рабочем листе таблицу и совместно заполните пустые графы в двух первых рядах (покорное и агрессивное): какие чувства сопутствуют выбранному виду поведения и каковы возможные последствия данного поведения.
 4. Разделите учеников на группы и попросите их обсудить, как могли бы себя повести действующие лица этой истории, чтобы ни у кого из них не осталось плохих чувств. Задайте наводящие вопросы. Попросите, чтобы группы представили свои предложения.
 5. Объясните, что вести себя можно и третьим способом – самоутвердительно. Расскажите ученикам о характерных признаках самоутверждающего поведения. Попросите учеников заполнить третий ряд в таблице на рабочем листе (самоутверждающее поведение).
 6. Скажите ученикам, что не всегда бывает легко выразить свое мнение и убеждения перед группой сверстников. В группе всегда находятся люди, которые стремятся влиять на поведение других. Владение эффективным самоутверждающим поведением – это надежная защита, помогающая справляться с такими ситуациями, в которых оказывается давление относительно употребления психоактивных веществ. Самоутверждающее поведение дает людям возможность вести себя согласно своим убеждениям.
 7. Раздайте ученикам рабочие листы №2, где приведен перечень возможных утверждающих ответов и описания жизненных ситуаций.
 8. Обсудите с учениками, какие еще способы отказа можно использовать.
 9. Попросите их разбиться на группы по 4 человека и разыграть в группах в виде ролевой игры ситуации с рабочих листов, упражняясь в различных способах отказа.
 10. В конце урока попросите, чтобы в следующие дни ученики практиковали освоенные способы отказа (утверждающие сообщения).

Основная идея. Подчеркните, что в жизни каждого человека время от времени возникает необходимость вести себя самоутверждающим образом, чтобы постоять за свои права, нужды и убеждения. Самоутверждающее поведение не является надменностью или эгоизмом (ученики нередко думают, что отстаивающий свои убеждения человек высокомерен) – это нормальный способ постоять за себя. Иногда приходится отказываться от рискованного предложения, выдвинутого даже самыми лучшими друзьями (например, когда они зовут совместно употребить психоактивное вещество), и в таком случае полезно уметь отказаться с соблюдением принципов самоутверждающего поведения.

Возможности интеграции. Данная работа включает в себя возможности интеграции с русским и эстонским языком (составление утверждающего предложения).



Использованная литература

1. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Voronina, S, Laas I 2001. Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 4.–6.klass. Tartu, Haridusministeerium.
2. Unplugged 2011. An effective school-based program for the prevention of substance use among adolescents. Eudap Final Technical report nr 1.

Рабочий лист № 1.

Задание 1. Внимательно прочтите историю.

Летом Мирослав сменил место жительства и перешел в другую школу. В первую неделю ему было тяжело в новой школе, так как он никого там не знал. Однажды на перемене к нему подошел одноклассник Кирилл и сказал, что в пятницу вечером он организует у себя дома вечеринку, поскольку его родители уезжают и он один будет в доме хозяин. Кирилл пригласил одноклассника к себе на праздник. Мирослав обрадовался и спросил, что ему принести с собой. Кирилл сказал, что с собой нужно, разумеется, захватить кое-что из напитков, а так как он у них человек новый, то чтобы влиться в компанию, он должен угостить ребят пивом. Мирослав встревожился: ведь он не пьет пиво и не поддерживает такое занятие, да и денег у него нет, чтобы покупать его в большом количестве. Его растерянность не ускользнула от Кирилла, и тот бросил свысока: «Ну что, слабо?! Ты как, хочешь, чтобы тебя приняли в компанию, или нет? Или хочешь, чтобы все знали, что наш новенький – так себе, тряпка?» «Да, я хотел бы прийти на вечеринку», – ответил Мирослав, однако на его лице отразилась нерешительность.

Допишите конец этой истории о том, как повел себя Мирослав.

.....

.....

.....

Задание 2. Люди ведут себя по-разному. Заполни таблицу.

| Вид поведения | Характерные чувства | Возможные последствия поведения |
|---------------|---------------------|---------------------------------|
| Агрессивное | | |
| Покорное | | |
| | | |

Рабочий лист № 2.

Задание 1. Прочти хорошие примеры самоутверждающих ответов с отказом, которые можно использовать в тех ситуациях, когда ты не хочешь употреблять психоактивные вещества, а сверстники оказывают на тебя давление.

I Я не хочу курить, потому что...

- ... сигареты содержат много химии, которую я не хочу в себя вдыхать.
- ... мне не нравится плохой запах изо рта.
- ... от курения мои волосы и одежда станут дурно пахнуть.
- ... курение вредит здоровью.
- ... я могу стать зависимым от курения.
- ... от курения желтеют зубы и ногти.
- ... мне не нравится курить.
- ... я занимаюсь спортом и не курю.
- ... я не хочу быть одним из тех, на ком наживаются табачные фирмы.
- ... я и без курения чувствую себя очень хорошо.
- ... от курения можно заработать рак.

II Я не хочу пить спиртное, потому что...

- ... не хочу повреждать свой мозг.
- ... употребление алкоголя портит здоровье.
- ... это запрещено.
- ... на спиртное уходит много денег.
- ... я не хочу терять контроль над своим телом и разумом.
- ... мне не нравится вкус спиртного.
- ... родители не разрешают мне пить алкоголь.
- ... для хорошего настроения мне не нужен алкоголь.
- ... у меня завтра важная игра/важное дело/экзамен, я не могу сегодня пить.
- ... я принимаю лекарства/антибиотики, мне нельзя пить спиртное.
- ... спасибо, я не хочу употреблять алкоголь.
- ... меня от алкоголя тошнит.
- ... я не хочу выглядеть глупо.
- ... в подвыпившем состоянии я могу попасть в какие-нибудь неприятности или несчастья.

III Я не хочу употреблять наркотики, потому что...

- ... я не хочу стать зависимым.
- ... употреблять наркотики запрещено.
- ... наркотики очень опасны для здоровья.
- ... не хочу портить свое будущее.
- ... я не хочу терять контроль над своим поведением.
- ... мне нравится быть таким, какой я есть, а не в наркодурмане.
- ... я не хочу быть одним из тех, на ком наживается криминал.
- ... я не хочу себе проблем с полицией.
- ... никогда не знаешь, какие вещества там содержатся на самом деле.

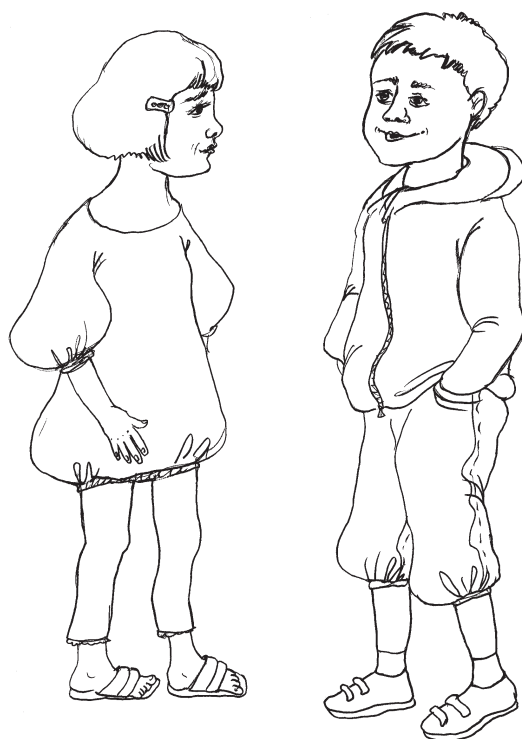
Задание 2. Прочтите с группой примеры из повседневных ситуаций и решите, какой из способов отказаться будет самым подходящим. По возможности представьте ситуацию в виде ролевой игры.

А) Ты находишься в недельном плавательном лагере. Вы там вместе с другом, а остальные ребята чужие. Однажды вечером ребята предлагают тебе сигареты.

В) Ты сидишь дома один (одна). Родители ушли в театр, но они знают, что вечером к тебе придет несколько друзей смотреть видео. Друзья приходят, у одного из них с собой сидр, которым он хочет угостить остальных.

С) Твой лучший друг нуждается в деньгах, чтобы заплатить однокласснику долг 20 евро. Он просит тебя одолжить денег.

Д) Ты находишься с классом на экскурсии в большом городе и у вас есть два часа свободного времени. У тебя всего 10 евро карманных денег. Друг предлагает провести это время в интернет-кафе, играя в компьютерные игры.



3. РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТА

Конфликтом принято называть столкновение интересов, потребностей или оценочных суждений. В конфликте задействованы две или более стороны, имеющие разные точки зрения, занимающие разные позиции, преследующие разные интересы и цели. Конфликтующие стороны стремятся победить друг друга в отношении отстаивания позиций и реализации целей.

Школьники в своих желаниях и потребностях отличаются друг от друга так же, как и взрослые. Детям и подросткам зачастую трудно поставить себя на место другого человека. Если нужды и интересы ребенка не совпадают с нуждами и интересами товарищей, то конфликт обычно разгорается очень легко. Детей необходимо учить, что конфликт является повседневной и неизбежной частью жизни и может иметь как негативные, так и позитивные последствия. Некоторые конфликты можно предотвратить, другие же следует разумно урегулировать, удовлетворив, по возможности, все участвующие стороны. Одни люди стремятся избегать конфликтов, другие отрицают конфликт, делая вид, что все хорошо. Третьи, во избежание неприятностей, предпочитают подчиниться, а кто-то стремится доминировать и настаивать на своем. Однако во многих случаях к разрешению конфликта следует приступать как можно раньше.

Конфликт не бывает статичным – он развивается, меняется и при отсутствии управления может выйти из-под контроля. Самый правильный метод разрешения конфликтов – это **общение**, хотя зачастую это бывает эмоционально тяжело. Стремление понять нужды и побуждения другой стороны и в пределах возможного принять их во внимание поможет не усугублять конфликт дальше.

Умение преодолевать конфликты – это своего рода искусство, позволяющее анализировать и оценивать различные модели поведения, выбирать подходящие и применять их. Для достижения этих целей используется в основном три способа: **избегание, противоборство и разрешение конфликта.**

Избегание – это попытка во всех проблемах соблюдать нейтралитет, чтобы предотвращать напряженные ситуации. Умение избегать конфликтов поможет в сложные моменты не обострять обстановку и даст участникам возможность успокоиться, однако в долгосрочной перспективе это вызывает фрустрацию и падение самооценки.

Противоборство – это противостояние устремлениям другой стороны. Противоположная сторона желает доминировать и демонстрировать свою власть над второй стороной конфликта. Свои интересы противоположная сторона считает единственно правильными и не подлежащими оспариванию, а интересы другой стороны стремится подавить, не вникая в них.

Разрешение конфликтов заключается в поиске решения, приемлемого для всех сторон. При этом обсуждаются причины разногласий. Обе стороны имеют возможность обосновать свою точку зрения и выслушать друг друга. К наилучшему выходу из конфликтной ситуации ведет поведение, ориентированное на сотрудничество. Успешное разрешение конфликта может послужить движущей силой для нахождения новых решений в сложившейся ситуации. Разрешение конфликта – это длительный процесс, так

как в напряженной ситуации человек может вести себя не так, как обычно. Этот процесс может пройти гораздо легче, если стороны будут стремиться понимать обстоятельства, чувства и потребности друг друга.

Еще одним из способов разрешения конфликтов является **компромисс**. Это открытые переговоры, направленные на поиски приемлемого для обеих сторон выхода из создавшейся ситуации, в ходе которых больший упор делается на то, чтобы решение понравилось, нежели на то, чтобы оно оказалось полезным. Для достижения компромисса стороны должны частично отказаться от своих требований, чтобы частично достигнуть цели. Компромисс приемлем в тех случаях, когда главная цель сторон – как можно быстрее договориться.

Решением может быть также **консенсус** (единое мнение). Консенсус требует согласия всех участников и разрешения разногласий. Компромисс – это частичный консенсус.

Умение справляться с конфликтными ситуациями, будучи одной из сторон эффективного общения, весьма важно с точки зрения профилактики употребления психоактивных веществ, поскольку помогает избегать накопления тревоги и стресса, которые зачастую служат причиной употребления ПАВ. Это умение помогает также более осмотрительно вести себя в ситуациях, так или иначе связанных с ПАВ.



Использованная литература

1. Bolton, R 2007. Igapäevaoskused. Väike Vanker.
2. Vadi, M 1997. Organisatsioonikäitumine. Tartu Ülikooli kirjastus.

Активная работа «Победители»

Тема: Разрешение конфликта

Подтема: Разрешение конфликта

Результаты обучения. Ученик:

- знает причины возникновения различных конфликтов;
- может разъяснить хорошие и плохие стороны конфликтов и принимает конфликты как часть жизни*;
- знает эффективные способы разрешения конфликтов и демонстрирует их в учебной ситуации*;
- анализирует свои методы разрешения конфликтов.

Необходимые материалы. Рабочие листы.

Проблематика урока. Конфликты можно рассматривать как естественную часть человеческих отношений. **Конфликт – это обострившееся противоречие между людьми, которому сопутствуют негативные чувства, мешающие рассуждать и принимать решения.** Противоречия могут проявляться между интересами, потребностями и ценностями двух сторон, которые влияют на их поведение. Некоторые люди разрешают конфликты таким путем, которому научились от своих родителей или друзей. Другие же используют иные стратегии поведения, для того, чтобы показаться перед сверстниками более сильными и уверенными в себе. Анализ своих обычных моделей поведения в конфликтной ситуации помогает находить более эффективные пути для улаживания ссор. Это, в свою очередь, дает возможность более безопасно вести себя также в конфликтных ситуациях, связанных с ПАВ.

Введение. Спросите учеников, отчего возникают конфликты и какие способы справиться с конфликтом им известны. Разъясните, что конфликты возникают, когда люди не соглашаются с позициями (различные интересы, нужды, оценки ценностей) и поведением друг друга. Порой начинается вербальная (словесная) или физическая борьба с другой стороной. Иной раз случается, что человек на кого-то очень сердит или обижен, но делает вид, что ничего не случилось, держит свои негативные чувства при себе и внешне их не проявляет. Существует, однако же, еще одна возможность – приступить к разрешению неприятной ситуации.

Основная деятельность

1. Спросите учеников, знают ли они, что означает выражение разрешение конфликта? Обговорите это и представьте определение: **разрешение конфликта – это процесс принятия решения о том, как уладить противоречие.**
2. Зачитайте ученикам случай Светланы. Попросите их самостоятельно или в парах представить предложения о том, как Света могла бы выйти из положения.

Случай Светланы

Каждый день, идя в школьную столовую, Света проходит мимо мальчишек, суеющих возле шкафчиков для хранения, которые начинают над ней насмеяться.

Свету это очень раздражает, но она не знает, как правильно поступить.

Возможные ответы учеников.

Света могла бы ...

- ... прикрикнуть на мальчишек (противостояние).
- ... ударить кого-то из них, заставив тем самым всех замолчать (противостояние).
- ... позвать старшего брата, чтобы он отомстил обидчикам (противостояние).
- ... сделать вид, что ей эти насмешки ни о чем (избегание конфликта).
- ... выбрать другой маршрут в столовую (избегание конфликта).
- ... попытаться спокойно поговорить с мальчишками (решение проблемы).
- ... рассказать об этом учителю (решение проблемы).
- ... рассказать об этом директору школы (решение проблемы).

Напишите предложенные детьми варианты на доске.

3. Разъясните ученикам, что в конфликтных ситуациях люди ведут себя по-разному, и имеется три способа реагирования в конфликтной ситуации, которые ведут к различным результатам.

Избегание конфликта. Человек делает вид, что проблемы у него нет, или меняет свою позицию, несмотря на то, что не согласен с позицией или поведением другого.

Противостояние (или конфронтация). Человек противодействует тому лицу, с позицией или поведением которого он не согласен, вербально (например, повышает голос) или с применением физической силы (толкает его или бьет).

Разрешение проблемы. Человек ведет сотрудничество с тем, с кем он не согласен, с целью достигнуть договоренности, приспособить свои интересы к интересам другого или пойти на уступки (добиться компромисса).

4. Просмотрите написанные на доске ответы и попросите учеников решить, к каким способам решения конфликтов они относятся (см. пояснения в скобках к пункту 2).
5. Попросите учеников заполнить рабочий лист №1. После завершения работы попросите учеников зачитать ответы. Попросите детей, чьи ответы оказались неверными, непременно исправить их на рабочих листах.
6. Подчеркните, что самым лучшим способом улаживания конфликта **является решение проблемы**. В то же время, в жизни случаются и небезопасные ситуации, в которых самым разумным методом разрешения конфликта будет его избегание (в том числе, бегство). Такая ситуация возникает, например, когда к тебе на улице приближается группа агрессивно настроенных подростков. В тех ситуациях, когда ничьи права не учитываются или права человека нарушаются, самое правильное – это противостояние, т. е. следует выступить в защиту своих потребностей и прав, например, когда кто-то не дает тебе пройти в столовую, задерживает тебя или портит твою еду.
7. Объясните ученикам, что различные методы решения конфликта приводят к различным результатам. Результатов тоже может быть три.
 - 1) Так называемая ситуация **победитель–победитель**, где в решении учитываются потребности обеих сторон. Такой результат достигается обычно тогда, когда стороны стремятся решить проблему в сотрудничестве друг с другом. Это самый эффективный способ решения, и результат достигается тем легче, чем больше внимания было уделено улаживанию проблемы.

- 2) Так называемая ситуация **победитель–проигравший**, где в решении учитываются потребности лишь одной стороны. Такой результат обычно складывается в результате противостояния или избегания конфликта.
 - 3) Так называемая ситуация **проигравший–проигравший**, где неудовлетворенными остаются потребности обеих сторон. Обычно это бывает результатом противостояния.
8. Разбейте учеников на маленькие группы и попросите их устно обсудить задания, находящиеся на рабочем листе №2. После завершения работы попросите учеников предоставить обратную связь

Основная идея. Подчеркните, что люди, попадая в конфликтные ситуации, применяют различные способы поведения. Важно помнить, что привычные способы разрешения конфликтов формируются в течение жизни, как и другие привычки. Если человек выработает привычку применять для улаживания конфликтов стратегию решения проблем, это даст возможность выходить из конфликтов таким образом, что победителями будут обе стороны.

Возможности интеграции. Данная работа включает в себя возможности интеграции с историей (последствия войн, государственных переворотов и борьбы за права человека – чем заканчивались эти события: победитель–победитель, победитель–проигравший или проигравший–проигравший?) Возможна также интеграция с уроками русского и эстонского языка и литературы (анализ действий персонажей приведенных для примера историй в конфликтных ситуациях, с определением типа возникшего конфликта и способа его решения).



Использованная литература

1. Bolton, R 2007. Igaräevaoskused. Väike Vanker.
2. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Level Three, Grades 5/6. Teacher`s Manual, Princeton Health Press.
3. Botvin, G J 2012. Life Skills Training. Level Three, Grades 5/6. Student Guide, Princeton Health Press.

Рабочий лист № 1

- **Задание 1.** Прочти приведенные в таблице способы улаживания конфликта и определи, идет ли речь о противостоянии, избегании или решении проблемы.
 - Если ты считаешь, что такое поведение означает противостояние, поставь перед ним в квадратик букву **П**.
 - Если ты считаешь, что такое поведение означает избегание конфликта, поставь перед ним в квадратик **-**.
 - Если ты считаешь, что такое поведение характеризует улаживание проблемы, поставь перед ним в квадратик **+**.

| | | | | |
|----------------------------|--|------------------------------|--|-----------------------------------|
| Критика | | Крик | | Отстаивание своих потребностей |
| Обвинение | | Оскорбление | | Угрозы |
| Обрывание разговора | | Повторение своих утверждений | | Попытка увести разговор в сторону |
| Побои | | Высокомерные замечания | | Осуждение |
| Высказывание своих желаний | | Защита своих позиций | | Откладывание решения проблемы |
| Выражение своих чувств | | Извинение | | Уход прочь |
| Выслушивание | | Отрицание, отречение | | Игнорирование другого человека |

Задание 2. Ответь на вопросы.

- Опиши один или несколько конфликтов (2–3), которые у тебя случились на последней неделе.

.....

.....

.....

.....

- Посмотри на таблицу и определи, какие способы поведения ты использовал для разрешения этих конфликтов. Обведи в кружок эти способы поведения.

.....

.....

.....

- Какие способы разрешения конфликтов ты, как правило, используешь чаще всего – противостояние, избегание или решение проблемы?

.....

.....

- Как ты считаешь, какой способ улаживания конфликта лучше всего подходит к улаживанию большинства конфликтных ситуаций?

.....

.....

- Назови ситуации, где самым подходящим и необходимым способом улаживания конфликта будет избегающее поведение.

.....

.....

.....

.....

- Назови ситуации, где самым подходящим и необходимым способом улаживания конфликта будет противостояние.

.....

.....

.....

.....



Рабочий лист № 2

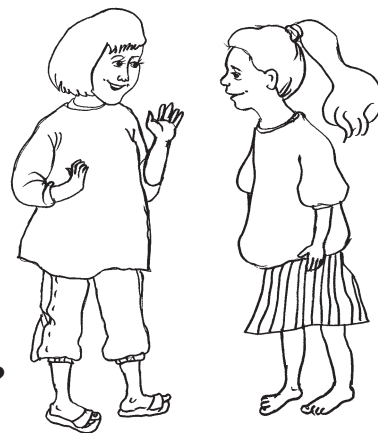
Прочтите приведенные ниже ситуации в группе и определите, как завершится развитие ситуации при использовании различных способов разрешения конфликтов.

1. Марина слышит, что ее лучшая подруга распускает о ней сплетни.

К какому результату может привести **избегание**?

К какому результату может привести **противостояние**?

К какому результату может привести **решение проблемы**?



Какой **способ поведения был бы наилучшим** для Марины в этой ситуации? Обоснуй свой выбор.

2. Ирина стоит на автобусной остановке и ждет автобус, чтобы вернуться домой после школы. На остановку приходит компания мальчишек из соседней школы. Они начинают закидывать ее снежками.

К какому результату может привести **избегание**?

К какому результату может привести **противостояние**?

К какому результату может привести **решение проблемы**?



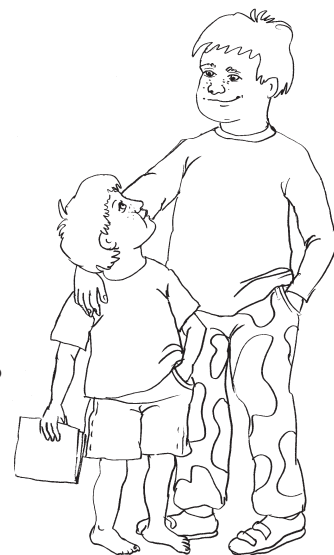
Какой **способ поведения был бы наилучшим** для Иры в этой ситуации? Обоснуй свой выбор.

3. Младший брат Александра часто заходит в его комнату, разбрасывает его школьные принадлежности, иногда берет его вещи и уносит к себе. Саша много раз говорил брату, чтобы он не трогал его школьные вещи, но брат не слушает и продолжает делать то же самое.

К какому результату может привести **избегание**?

К какому результату может привести **противостояние**?

К какому результату может привести **улаживание проблемы**?



Какой **способ поведения был бы наилучшим** для Саши в этой ситуации?
Обоснуй свой выбор.

4. ПОСТРОЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ И БЛИЗКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Подобно многим взрослым, дети и молодежь также могут испытывать чувство неуверенности, когда заводят новые знакомства. Эта неуверенность может быть обусловлена личными качествами человека, например, застенчивостью, закрытостью или слабыми социальными навыками. Умение налаживать новые контакты является жизненно важным, ибо на этой основе могут сложиться близкие отношения. От наличия близких отношений (будь то дружеские отношения, отношения между влюбленными или партнерами) в немалой степени зависит благополучие человека.

Дружеские отношения в жизни школьников играют далеко не последнюю роль, ведь через дружбу открывается возможность освоить многие социальные навыки: умение вести беседу, умение слушать, способность к самовыражению и т. д. Благодаря друзьям постигаются такие понятия, как доверие и взаимопомощь. Это создает предпосылки для признания и одобрения со стороны сверстников и для ощущения благополучия.

Если личные качества человека изменить трудно, поскольку они наследуются от рождения и на протяжении всей жизни остаются относительно неизменными, то социальные навыки можно приобрести. Для того, чтобы справляться с неуверенностью при общении, можно практиковать ряд навыков (см. рисунок 18).



Рисунок 18. Навыки, которые помогают налаживать отношения.

Обучение этим навыкам и их применение на практике в безопасной среде придает детям и подросткам больше уверенности в себе при налаживании контактов с новыми людьми и в других ситуациях общения. Не менее важным является умение сохранять отношения, а при необходимости прекращать их.

Исследования показывают, что неуверенность в общении является одним из факторов риска злоупотребления психоактивными веществами, с помощью которых люди пытаются придать себе раскованности. Таким образом, обучение навыкам, необходимым

для налаживания отношений, является залогом благополучия детей и молодежи и снижает потребность в употреблении психоактивных веществ.



Использованная литература

1. Botvin, G J. LifeSkills Training. Promoting Health and Personal Development. Teacher's Manual 2.
2. Meeks, L, Heit, P, Page, R 2009. Comprehensive School Health Education. Totally awesome strategies for teaching health. New York, McGraw-Hill.

Активная работа «Кто на меня влияет?»

Тема: Налаживание отношений, близкие отношения

Подтема: Распознавание давления

Результаты обучения. Ученик:

- знает различные способы решения проблем и умеет применять их в учебной ситуации*;
- описывает влияние и давление сверстников на принятие решений, понимает последствия решений*.

Необходимые материалы. Рабочие листы, при желании газеты или журналы, дополнительный материал для учителя.

Проблематика урока. Мы все хотим, чтобы у нас были друзья, с которыми можно было бы поговорить на любую тему и приятно провести время, а также при необходимости попросить помощь и поддержку. В то же время, порой случается, что друзья оказывают на нас давление, чтобы мы принимали такие решения, которые на самом деле не хотим принимать. Поэтому важно понимать, что означает давление сверстников, как оно происходит и как этому противостоять. Развитие этого навыка способствует повышению самооффективности учеников также и в ситуациях, связанных с ПАВ.

Введение. Спросите учеников, какие решения они принимали сегодня (например, почистить ли утром зубы, позавтракать ли, что съесть, что надеть, с кем утром поздороваться, отказаться ли болтать на уроке с соседом по парте и т. п.). Обсудите, какие решения принимать проще, а какие сложнее.

Основная деятельность

1. Разъясните, что решения мы принимаем по собственному выбору. Некоторые решения являются более простыми и меньше влияют на наше благополучие и на наше будущее; другие же принимать сложнее, и они оказывают более сильное воздействие на нашу жизнь. На наши решения часто влияют другие люди. Спросите учеников, кто, по их мнению, может влиять на их решения. На какие решения они сами оказывают влияние? Попросите учеников нарисовать на рабочем листе карточку для идей «Кто влияет на мои решения?» Подумайте о всех людях, которые могут влиять на решения детей (сверстники, друзья, родители, врач, учитель, тренер, продавцы в магазине, президент, любимый певец и т. д.).
2. Обсудите все вместе, что означает понятие давление сверстников (сверстники – люди одного возраста или учащиеся одного класса; давление сверстников – сильное влияние людей из группы, побуждающее членов группы к какой-либо деятельности). Попросите учеников привести примеры тех случаев, когда они оказывались под влиянием других.
3. Попросите маленькие группы заполнить рабочие листы (или записать решения на большом листе бумаги). Предварительно приведите примеры позитивного и негативного влияния сверстников (позитивным влиянием может быть, например, совместное решение пойти на тренировку, в театр, в кино, подготовиться к контрольной и т. п.; а негативным – совместно отказаться от школьного обеда, согласиться принять от кого-то сигареты или спиртное, пропустить урок, вместе дразнить кого-то, прыгать в воду в незнакомом месте и т. п.). Подчеркните, что

позитивным или негативным может быть как влияние отдельных людей, так и группы.

4. Объясните, что важно понимать, когда кто-то желает существенно повлиять на тебя и использует для этого различные приемы (см. дополнительный материал для учителя). Спросите учеников, каким образом на них могут влиять окружающие. Влияние может быть как вербальным (насмешки – ты такой...; убеждение – если ты сделаешь так, то...; оскорбление – ты не умеешь...; приведение примеров – сам тоже так сделал; угрозы – если ты так сделаешь, то...; подкуп – если ты так сделаешь, то получишь...; избегание – если ты так не сделаешь, то ты нам больше не друг), так и невербальным (например, желание быть похожим на других, см. дополнительный материал для учителя). Попросите, чтобы группы заполнили на рабочем листе задание о способах влияния. Напомните им также о роли социальных сетей. Совместно обсудите ответы. Спросите, почему трудно противостоять давлению сверстников (потому что важно признание со стороны сверстников).
5. Объясните, что:
 - а) первый шаг к неподчинению негативному давлению – это понимание того, что такое давление и как оно может проявляться.
 - б) второй шаг – это осознание своего права всегда отказаться от нежелательного давления и того, что никто не имеет права оказывать давление, которое может вредить другим;
 - в) третий шаг – это выбор подходящего способа поведения. Для этого подходит самоутверждающее поведение, которое может выражаться как вербально (например, словами: нет, я не хочу этого делать, потому что ...), так и невербально (например, стоять прямо, смотреть прямо в глаза, говорить твердым голосом, давать ответ сразу и т. п.). Это навыки, которые можно вырабатывать.

Основная идея. Мы принимаем решения каждый день. Одни из них мы принимаем самостоятельно, а другие обсуждаем с родителями, друзьями или сверстниками. В случае некоторых решений мы можем ощущать давление сверстников, которое может быть как позитивным, так и негативным. Подчеркните, что если мы будем знать, что означает давление сверстников и как оно может проявляться, то нам проще будет при необходимости ему противостоять.

Возможности интеграции. Работа включает возможности интеграции с искусством (оформление карточки для идей), иностранным языком (например, посещение предназначенной для англоязычной молодежи домашней страницы, посвященной давлению сверстников: http://www.thecoolspot.gov/peer_pressure5.asp) информатикой и обществоведением (безопасность интернета).



Рекомендуемый дополнительный материал. Совместный просмотр какого-нибудь молодежного фильма и обсуждение встречающихся там способов влияния.

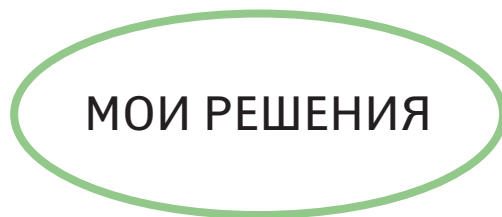


Использованная литература

1. Botvin G J. Life Skills Training. Promoting Health and Personal Development. Level Two: Grades 4/5. Teacher's Manual Elementary School.
2. National Institute of Alcohol Abuse and Alcoholism. The young teen's place for info for alcohol and resisting peer pressure. http://www.thecoolspot.gov/peer_pressure5.asp, (посещение 08.03.2014).

Рабочий лист

Задание 1. Нарисуй карточку для идей «Кто и что влияет на мои решения?» Приведи пример каждого влияющего фактора.



Задание 2. Приведи примеры решений, при принятии которых на тебя могут повлиять твои сверстники.

| Позитивные примеры | Негативные примеры |
|--------------------|--------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Задание 3. Сверстники влияют на своих товарищей разными способами. Это может происходить как при непосредственном общении, так и через социальные сети в интернете. Приведи пример по каждому из способов!

| | Пример |
|-----------------------------|--------|
| Вербальное влияние | |
| Разъяснение | |
| Грубые слова, оскорбление | |
| Насмешки | |
| Угрозы | |
| Обещания | |
| Избегание | |
| Невербальное влияние | |
| Добавь свой пример: | |

УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ, УМЕНИЕ СПРАВЛЯТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ И СТРЕССОМ

1. САМОСОЗНАНИЕ

Одно из свойственных человеку качеств – это способность воспринимать себя и окружающих людей. То, в каком свете человек видит себя и окружающих, в значительной степени влияет на его поведение, чувства и отношения. Самооценка, т. е. обладающая определенной эмоциональной окраской установка в отношении себя, свойственна каждому человеку, за исключением, быть может, лишь того, кто живет на необитаемом острове. Самооценка имеет, в первую очередь, социальную сущность, поскольку человек дает себе оценку главным образом путем сравнения себя с другими людьми.

Самооценка рассматривается в основном в рамках представлений человека о самом себе. Представление человека о самом себе, или я-концепцию, можно понимать как нечто целое, складывающееся из чувств, установок, оценок человека и описываемых им особенностей своей личности. Внешне представление человека о самом себе выражается в его поведении и чертах характера, а внутренне – в том, что он чувствует в отношении себя и окружающего мира. В представлении человека о самом себе можно выделить когнитивный и оценочный аспекты.

Описательный, или когнитивный компонент состоит из объективных знаний и представлений о своих качествах («Я знаю, какой я»).

Оценочный, или аффективный компонент – это и есть то, что традиционно считается самооценкой. Самооценка выражает отношение человека к самому себе («Я отношусь к себе хорошо»). Самооценка человека формируется посредством взаимоотношений с другими людьми, т. е. путем сравнения с другими. Самооценка подростков во многом зависит от одобрения со стороны сверстников.

Важно, чтобы человек уважал как себя, так и других людей. Чтобы человек мог чувствовать себя хорошо, ему нужно иметь **высокую самооценку**, т. е. позитивное отношение к себе. Высокая самооценка придает людям смелость быть самими собой и способность действовать, дает им силы справляться с трудными или неприятными ситуациями. Человек с высокой самооценкой в состоянии думать о себе в положительном ключе и не позволяет, чтобы на это мнение влияли его слабые стороны. У него меньше оснований употреблять психоактивные вещества для улучшения настроения, испорченного под влиянием негативных чувств. Высокая самооценка – это сильная защита против употребления рискованного поведения, в т. ч. употребления ПАВ. Если подросток имеет высокую самооценку, он способен лучше противостоять давлению сверстников, склоняющих его к употреблению ПАВ. Молодой человек, который ценит себя высоко, не имеет потребности заводить себе друзей любой ценой, совершая действия, которые могут причинить вред.

К признакам **низкой самооценки** относятся самообвинения в случае провала и повторные болезненные переживания прошлых неудач, что, в свою очередь, создает замкнутый круг. При низкой самооценке формируются искаженные оценки в отношении себя, своего прошлого и будущего. Низкая самооценка часто связана с нежелательным

поведением в обществе; люди с низкой самооценкой легко уязвимы и на них проще влиять.

Крайности также нехороши. Человек со слишком высокой самооценкой может быть эгоистичным и равнодушным к другим. Кроме того, слишком высокая самооценка способствует рискованному поведению, потому что человек слишком уверен, что он в состоянии контролировать риски.



Использованная литература

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Level Three, Grades 5/6. Teacher`s Manual, Princeton Health Press.
2. Pullmann, H 2003. Enesehinnangust. – Isiksusepsühholoogia (toim Allik, J, Realo, A, Konstabel, K). Tartu Ülikooli kirjastus.

Активная работа «Я – молодец»

Тема: Самосознание

Подтема: Картина своего «я» и саморазвитие. Знание своих сильных и слабых сторон

Результаты обучения. Ученик:

- понимает, какие факторы влияют на самооценку и как она формируется*;
- анализирует свои черты характера и качества, оценивая себя позитивно*;
- в состоянии описать источники помощи и поддержки (друзья, взрослые, приятные места).

Необходимые материалы. Мяч или какой-либо иной символ передачи последовательности слов, рабочие листы.

Проблематика урока. Человек с высокой самооценкой в состоянии думать о себе в положительном ключе и не позволяет, чтобы на его самооценку влияли его слабые стороны. У него меньше причин прибегать к психоактивным веществам в ситуациях, вызывающих негативные чувства. Высокая самооценка – это сильная защита против рискованного поведения, в т. ч. употребления ПАВ. Если человек имеет высокую самооценку, он способен лучше противостоять давлению сверстников, склоняющих его к употреблению ПАВ. Ни ребенок, ни подросток с высокой самооценкой не будет испытывать потребности любой ценой приобретать себе друзей, делая для этого в том числе и такие вещи, которые могут причинить вред.

Введение. Объясните ученикам, что на сегодняшнем уроке речь пойдет о том, почему важно ценить, любить и уважать самого себя. Подчеркните, что то, в каком свете человек видит себя и окружающих, в значительной степени влияет на его поведение, чувства и отношения со сверстниками и взрослыми. **Самооценка**, т. е. обладающая определенной эмоциональной окраской установка в отношении себя, свойственна каждому человеку, за исключением, быть может, лишь того, кто живет на необитаемом острове. Самооценка имеет прежде всего социальную сущность – это выставление самому себе оценки, в основе которой лежит сравнение себя с другими. Важно, чтобы человек уважал как себя, так и других. Чтобы человек мог чувствовать себя хорошо, ему нужно иметь высокую самооценку, т. е. позитивное отношение к самому себе.

Самооценка человека формируется посредством общения с другими людьми. Если в детском возрасте на самооценку влияют, в первую очередь, родители и другие взрослые (учителя), то в подростковом возрасте все большее значение начинает играть обратная связь, получаемая от ровесников. Самооценка подростка во многом зависит от того, в какой степени его принимают сверстники. Крайности также плохи. Человек со слишком высокой самооценкой может быть эгоистичным и равнодушным к другим. Люди со слишком высокой самооценкой более активны и смелее принимают риски, потому что думают, что они в состоянии контролировать рискованное поведение.

Основная деятельность

1. Возьмите мяч и сядьте в круг вместе с учениками. Попросите учеников назвать одну вещь, которая у них хорошо получается или которую они хорошо умеют, или

же качество, которым они гордятся. Начните сами: «Я хорошо умею...», и передайте мяч дальше сидящему рядом с Вами ученику. Ученик должен повторить: «Учитель хорошо умеет..., а у меня хорошо получается...». Пусть каждый выскажется, повторив ответ предыдущего ученика и добавив свой.

2. После этого Вы можете дополнить сказанное учениками, упомянув их сильные стороны, которые Вы заметили.
3. Разъясните, что люди обладают способностями в различных областях – один силен в математике, другой в прыжках в длину, третий умеет хорошо ухаживать за лошадьми и даже запрягать их в повозку. Кто-то из одноклассников хорошо умеет придумывать различные мероприятия, другой же очень заботлив по отношению к товарищам, и многие поэтому хотят с ним дружить.
4. Спросите учеников, что еще, кроме гордости за свои умения и достижения, позволяет человеку чувствовать себя хорошо. Может ли еще что-то или кто-то помочь нам поднять нашу самооценку? Ученики, скорее всего, ответят, что помочь может поддержка со стороны друзей и родителей. Добавьте, что положительно повлиять на самооценку может также пребывание в определенных приятных местах.
5. Раздайте ученикам рабочие листы и объясните, как нужно их заполнять. Ученик должен подумать о себе и ответить на вопросы в следующих областях:
 - **мои достижения в школе** (например, пятерка за диктант);
 - **что я могу хорошо делать дома** (например, испечь торт для папы ко дню отца, смастерить клетку для хомяка);
 - **мои достижения вне школы, в свободное время** (например, на тренировке хорошо получился прыжок в длину, удалось преодолеть страх перед лошадьми);
 - **что у меня пока не получается хорошо, но хотелось бы научиться** (например, лучше знать английский язык, освоить новые трюки на трюковом самокате);
 - **занятия, которые меня радуют** (например, быть вместе с друзьями, слушать музыку);
 - **места, где я чувствую себя хорошо** (например, в лесу, у моря, в библиотеке);
 - **взрослые, которые меня поддерживают** (например, родители, бабушки-дедушки, учителя, тренеры, школьный психолог);
 - **друзья, с которыми мне нравится быть вместе** (имена друзей).
6. После заполнения рабочего листа попросите учеников поделиться написанным с тем учеником, которому они доверяют (например, с соседом по парте). Попросите, чтобы читающий дополнил положительные умения и качества товарища.
7. В качестве домашней работы можете попросить учеников изготовить плакат о себе с изображением своих сильных сторон. При изготовлении плаката можно пользоваться картинками, вырезанными из журналов, распечатанными из интернета или нарисованными самим учеником. Можно использовать также и изображение того места, где ученику нравится находиться.

Основная идея. Подчеркните, что способности и навыки людей в различных областях сильно различаются. Важно знать свои сильные стороны и гордиться ими. Подтвердите, что человек силен только вместе с другими, и поэтому нужно смелее искать поддержку у товарищей и заслуживающих доверия взрослых. Скажите, что различные места также оказывают на людей особенное влияние. Порекомендуйте

ученикам как можно больше бывать в таких приятных для них местах.

Поддержка самооценки не должна ограничиваться лишь одним конкретным уроком, но нужно обращать на это внимание в течение всего учебного года. Учителя играют очень важную роль в становлении положительной самооценки учеников.

Возможности интеграции. Работа предлагает возможности интеграции с искусством (изготовление плаката или коллажа относительно своих сильных сторон, рисование того места, где нравится бывать). Возможна интеграция с информатикой (изготовление коллажа на компьютере с использованием программного обеспечения www.padlet.com).



Использованная литература

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Level Three, Grades 5/6. Teacher`s Manual, Princeton Health Press.
2. Clay, V 2004. The Resilience Identification Resources project: a strengths based approach to protective and risk factors. University of Newcastle, Australia.
3. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Voronina, S, Laas I 2001. Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 4.–6.klass. Tartu, Haridusministeerium.
4. Pullmann, H 2003. Enesehinnangust. – Isiksusepsühholoogia (toim Allik, J, Realo, A, Konstabel, K). Tartu Ülikooli kirjastus.

Рабочий лист

Задание 1. Напиши в маленьком кружке свое имя и нарисуй свой портрет. Подумай о себе и заполни секторы большого круга.

Друзья, с которыми мне нравится быть вместе

Мои достижения в школе

Что я могу хорошо делать дома

Мои достижения вне школы, в свободное время

Что у меня пока не получается хорошо, но хотелось бы научиться

Занятия, которые меня радуют

Места, где я чувствую себя хорошо

Взрослые, которые меня поддерживают

Задание 2. После заполнения рабочего листа поделись написанным с тем учеником, которому ты доверяешь (например, обменяйтесь листами с соседом по парте). Дополните положительные качества, умения и достижения друг друга.

2. УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ

Управление собой является, т. н. ключевым навыком, который необходим в жизни каждому. В него входит умение анализировать себя, определять свои сильные и слабые стороны, способность повышать самооценку и строить свою жизнь. **Хорошее умение управлять собой придает человеку чувство уверенности.** Это позволяет ему справляться с требованиями повседневной жизни и является подспорьем в сложных ситуациях.

Центральное место среди навыков управления собой занимает **навык саморегуляции.** Этот навык подразумевает, что человек умеет следить за своим поведением и чувствами, оценивать их и держать под контролем, а также справляться с сильными чувствами и приобретать новые умения и навыки. Кроме того, навыку управления собой включает в себя самоанализ, знание своих сильных и слабых сторон, умение ставить цели, планировать свое время, способность к самомотивации и саморефлексии. Способность планировать время и управлять своими эмоциями также помогают справляться со стрессом.



Рисунок 19. Управление собой состоит из ряда навыков, каждому из которых можно научиться

Навык управления собой связывает воедино приобретенные одиночные **навыки с целью применения их для осознанного построения собственной жизни, постановки целей и стремления к ним.** При **обучении** тем или иным навыкам важно отвести ученикам активную роль, чтобы они смогли испытать личную ответственность за регулирование собственного поведения. Это способствует развитию уверенности в себе и способности к самостоятельному анализу. Хорошие навыки управления собой уменьшают вероятность проблемного поведения, в том числе злоупотребления психоактивными веществами.



Использованная литература

1. Botvin, G, J, Kantor, L, W 2000. Preventing alcohol and tobacco use through life skills training. Alcohol Research & Health 24, 250 7.
2. World Health Organization 2003. Skills for Health. Skills-based health education including life skills: An important component of a Child-Friendly/Health-Promoting School. WHO Information Series on School Health.

Активная работа «Проблемы Артура»

Тема: Управление собой

Подтема: Умение справляться со слабостями конструктивным путем

Результаты обучения. Ученик:

- анализирует свои черты характера и качества, оценивая себя позитивно*;
- принимает свои слабости и ограничения;
- знает различные возможности справляться со своими проблемами, слабостями и ограничениями.

Необходимые материалы. Рабочие листы, листы бумаги формата А4, маркеры или фломастеры.

Проблематика урока. Детям часто приходится приспосабливаться к новым обстоятельствам своей жизни (например, смена места жительства или школы), чему может сопутствовать беспокойство, напряженность или ощущение, что он не справится на новом месте. Многие люди, будучи в напряженной ситуации, ищут выход в употреблении психоактивных веществ, но это не является здоровым способом решать проблемы. Хотя ПАВ, например, алкоголь, могут помочь на время забыть о затруднениях и успокоиться, но с их помощью невозможно найти решение проблем. Тренировка в поиске альтернативных решений проблем помогает снизить потребность учащихся в употреблении ПАВ.

Введение. Для начала можете поиграть в **игру с линией**. Договоритесь, где будет находиться «нет»-линия, и где «да»-линия. Для того, чтобы ответить на вопрос, ученик перемещается на подходящую для него линию. Вопрос таков: «Сможешь ли ты сегодня ...», и к этому учитель добавляет по одной конкретные ситуации (например, сделать шпагат, сориентироваться в незнакомом городе, сделать на 5 работу по природоведению и т. п.). Если Вы желаете сэкономить время, то можете организовать игру так, чтобы в знак ответа «да» ученик вставал, а в знак «нет» оставался сидеть. Делая это упражнение, ученики смогут настроиться на то, что это нормально, что мы умеем не все и не в состоянии в любой момент справиться с любым заданием. Разъясните ученикам, что и дни бывают разными – в один день все складывается хорошо, настроение радостное, в школе все получается и дома тоже все дела удаются. В то же время, бывают дни, когда все идет не так – ссорисься с друзьями, учитель тобой недоволен, в контрольной не можешь ответить на большую часть вопросов. У тебя падает настроение, ты переживаешь и не находишь сил пойти вечером на тренировку. Ты не знаешь, как выйти из этой ситуации, и никому не хочешь об этом говорить. Хотя разговор с кем-то как раз и может помочь. Человек не должен справляться со всеми трудностями в одиночку.

В проблемах может помочь также и твой собственный прежний опыт – сложные ситуации, с которыми тебе удалось справиться благодаря своим сильным сторонам. Кроме сложных ситуаций, нужно справляться также и со своими слабостями (например, с застенчивостью при общении) или ограничениями (например, с аллергией на кошек).

Основная деятельность

1. Попросите учеников привести примеры сложных ситуаций, где их настроение

падало ниже нуля, они были в отчаянии или никак не могли успокоиться.

2. Спросите, как они все-таки справились, какие свои сильные стороны для этого задействовали.
3. Приведите пример проблемной ситуации: на тренировке по легкой атлетике не удался толчок при прыжке в длину, причем несколько раз подряд. У тебя на душе тягостно, ты хочешь махнуть рукой и вообще уйти с тренировки. Заверьте учеников, что имеются и лучшие решения. Что это могут быть за решения?
4. Скажите ученикам, что кроме сложных ситуаций, приходится справляться также и со своими слабостями или ограничениями, например, с застенчивостью, которая мешает находить друзей, или с аллергией на какую-то пищу или шерсть домашних животных, или со страхом перед высотой. Такие ограничения их обладателю, скорее всего, не нравятся, но с ними приходится справляться.

Обсудите с учениками, что делать в следующих ситуациях:

- у тебя аллергия на кошачью шерсть, но ты хочешь пойти в гости к другу, у которого две кошки;
- ты боишься высоты, но хочешь посетить с семьей Таллиннскую телебашню.

Подчеркните, что у каждого человека есть свои слабости и ограничения, но важно признавать их и заниматься ими. В то же время бывают такие ограничения, с которыми невозможно ничего поделать (например, если кто-то из учеников значительно ниже ростом всех остальных). У каждого из нас есть свои сильные стороны, которые помогают справляться со слабостями.

5. Раздайте рабочие листы. Попросите учеников подумать о своих слабостях и сильных сторонах и заполнить первое задание на рабочем листе.
6. Дайте каждой паре одно предложение (с рабочего листа учителя), в котором они должны расставить слова в правильном порядке. Должна получиться рекомендация, как справляться со своими проблемами и слабостями. Попросите учеников зачитать получившиеся предложения. Попросите выписать это предложение на лист формата А4 и украсить его. Вывесите все рекомендации на стене класса.
7. Затем зачитайте историю Артура (задание № 2 на рабочем листе) или попросите зачитать ее кого-либо из учеников. Попросите учеников обсудить в парах и при желании записать рекомендации для Артура. Спросите учеников, что бы они пожелали Артуру. Отметьте содержательные пожелания.

Основная идея. Человеку приходится справляться в жизни со многими сложными ситуациями, которые доставляют ему беспокойство. В то же время необходимо принимать свои слабости и ограничения. Справляться со слабостями помогают наши сильные стороны и прежний опыт, а также участие и знания других людей.

Возможности интеграции. Данная работа включает в себя возможности интеграции с русским и эстонским языком (анализ поведения героя истории) и карьерным обучением (анализ своих сильных сторон).



Использованная литература

1. Unplugged. Handbook for the teacher. Prevention at school. Turin, 2007, EU-DAP trial.
2. Unplugged. Workbook. Prevention at school. Turin, 2007, EU-DAP trial.

Рабочий лист учителя

1. Поделись с кем-то, попроси помощи своей проблемой

.....

2. Слушай советы, доверяешь которым ты только тех людей действительно

.....

3. Взвесь, хорошо, а в этой ситуации что плохо что

.....

4. Достаточно отдыхай, правильно чтобы тренируйся, питайся и находчиво мыслить

.....

5. Вместо того, в чем причина чтобы просто признать, что тебе грустно, твоей печали понять, постарайся

.....

.....

6. Запиши, прочти это некоторое время вновь какая ситуация тебя беспокоит, и спустя

.....

7. Постарайся в которых ты желаешь тренировать стать лучше в тех областях, свои умения

.....

8. Постарайся себя неуверенно больше заниматься в которых теми учебными предметами, ты чувствуешь

.....

9. активным позитивным Будь и

.....

10. Люби ты таким, есть себя какой

.....

Рабочий лист

Задание 1. Подумай о своих слабых и сильных сторонах и запиши их.

| Мои слабости, с которыми мне нужно справиться (например, застенчивость, неумение хорошо рисовать). | Мои сильные стороны (например, хорошо выгляжу, умею играть на гитаре, умею мирить друзей). |
|--|--|
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |

Задание 2. История Артура. Прочтите историю. Обсудите с напарником, какой совет вы бы дали Артуру.

Артур жил со своей семьей в маленьком эстонском городке. В их доме было четыре квартиры, и все соседи очень хорошо ладили между собой. В доме жили несколько мальчиков, которые ходили в ту же школу, что и Артур. Артуру очень нравился утренний путь в школу, потому что они сперва встречались с мальчиками, а потом все вместе шли в школу через парк. По дороге обычно много шутили.

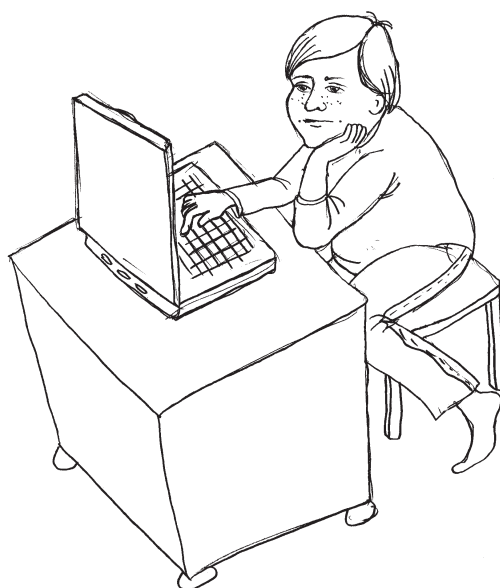
На прошлой неделе Артур был весьма обеспокоен, потому что его отцу предложили очень хорошее место работы в Таллинне. Вскоре они должны были переезжать. И вот семья Артура поселилась в большом многоквартирном доме на таллиннской улице с большим движением. Артур пошел в новую школу. В школе все люди были ему незнакомы. Смена места жительства опечалила Артура, и некоторое время спустя он опубликовал на молодежном форуме письмо.

Эй, может ли кто-нибудь помочь?

Я живу теперь в новом месте, в 100 км от своего прежнего дома. И почему только отец принял это предложение работы? Все мои друзья теперь от меня далеко, я не знаю как у них дела, что происходит в моей баскетбольной команде. И вообще в новой школе все какие-то странные. Удастся ли мне снова найти таких же хороших друзей, как в старой школе?

Вообще-то я позитивный человек, но сейчас в этой новой обстановке не могу найти ничего позитивного. Может ли кто-нибудь дать мне хороший совет?

Артур



3. УМЕНИЕ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ И ТРЕВОГОЙ

Всем нам доводится в повседневной жизни переживать стресс. Тема стрессов, которыми изобилует взрослая жизнь, обсуждается часто, в то время как детскому стрессу уделяется гораздо меньше внимания. Будни детей и молодежи насыщены такими вещами, которые вызывают напряжение: учеба в школе, контрольные работы, домашние задания, отношения с одноклассниками, братьями-сестрами и учителями, отношения между родителями, болезни и многое другое.

Сам фактор стресса удалить из жизни невозможно, однако научиться его преодолевать – это вполне реально. Это важно для того, чтобы в насыщенных стрессом жизненных обстоятельствах не поддаваться искушению применять такие механизмы его преодоления, которые наносят ущерб собственному здоровью и здоровью других людей – не искать прибежища в спиртных напитках, табаке и других психоактивных средствах, не переедать, не применять морального и физического насилия, не замыкаться и не уходить себя. **Нашей задачей является научить детей навыкам, необходимым для того, чтобы сохранять хорошее самочувствие, просить о помощи и решать проблемы.**

Под стрессом мы понимаем **душевную и физическую напряженность**, основная цель которой – повысить нашу готовность справиться с напряженной ситуацией. Помимо напряжения, стрессовая обстановка может вызвать нервозность, беспокойство и неуверенность. Факторы стресса принято называть **стрессорами**. В качестве стрессоров могут выступать **причины, исходящие как из окружающей среды, так и из собственных мыслей человека**. Стрессорами от окружающей среды (внешними) могут являться, например, отношения между людьми, необходимость справляться с повседневными делами, с учебой, с занятиями по интересам и тренировками; несчастья, болезни, потеря близких, перемены в жизни, раздражающий шум и т. д. К стрессорам от собственных мыслей (внутренним) относятся, например, слишком завышенные требования к себе и к своим достижениям, а также проблемы, связанные с самооценкой или оценкой ценностей.

Стресс возможен в новой или потенциально неприятной ситуации, которая **воспринимается как опасная для нашего благополучия**. У человека **формируется мысленная оценка, что с трудностями справиться будет нелегко и потребуются усилия**. Возможно, что у него для этого недостает умений, физических и душевных сил или социальных ресурсов. Стресс может быть обусловлен физической опасностью, угрозой для самооценки, престижа, общего благополучия или какой-либо иной ценности.

Несмотря на то, что стресс принято рассматривать в негативном ключе, при разъяснении понятия стресса детям следует выделять два вида стресса: эустресс и дистресс.

Эустресс – это так называемый «хороший» или позитивный стресс, который побуждает к собранности, придает сил и решительности, стимулирует деятельность и в целом оказывает положительное влияние на человека. Эустресс можно испытывать, например, при влюбленности, на соревнованиях, при освоении новых навыков или при подготовке к каким-либо важным событиям, например к свадьбе или окончанию школы.

Дистрессом называют «плохой», негативный стресс. Он создает сильные негативные

чувства, тревогу и большое нервно-психическое напряжение; данный вид стресса связан с недостаточной верой в себя. Дистресс также может возникнуть как реакция на обстоятельства, в которых человек испытывает фрустрацию, негодование, нервозность, беспокойство или смятение. Дистресс ухудшает благополучие человека, а симптомы хронического стресса выражаются в виде физических и психических расстройств здоровья.

Помимо этих двух разновидностей стресса можно выделить третий – **нейтральный стресс**. Нейтральный стресс может случиться тогда, когда человек узнает о тревожном событии, которое его лично не касается, например, о какой-нибудь природной катастрофе.

В данной книге для учителя тревога рассматривается как чувство страха или опасности, которое либо имеет реальное основание, либо не имеет. Детям часто свойственны мелкие страхи, которые проходят сами собой, если условия благоприятны и к ребенку относятся с пониманием. Если детские страхи носят конкретный характер, связанный с опасными обстоятельствами, то подростковые страхи чаще всего связаны с личностью подростка, с его физическими и психическими особенностями, а также с тем, что он является объектом социальных оценок. Подростки, формируя собственную самооценку, в основном опираются на мнение сверстников, сравнивая себя с ними. Эти факторы создают предпосылки для роста социальной тревоги в подростковом возрасте.

Более серьезными являются случаи, когда у детей и подростков наблюдаются чрезмерные страхи или тревожные состояния, которые не имеют под собой реальной почвы, или когда тревога длится продолжительное время. Подобная повышенная тревожность (страх перед школой, страх перед публичными выступлениями) может обернуться серьезными последствиями. Если такой ребенок или подросток остается без лечения и поддержки, то это может привести к психосоциальным проблемам и заниженной самооценке, препятствовать нормальному развитию, ухудшать успеваемость и вести к отвержению. Подросток, пребывающий в тревожном состоянии, может искать забвение в спиртных напитках и прочих психоактивных веществах. Такое «самолечение» может перерасти в зависимость. Поэтому проблемы с тревожностью у детей и подростков – это фактор, способствующий злоупотреблению психоактивными веществами. Задача учителя – научить подростка методам преодоления стресса и тревоги, тем самым снизив вероятность риска, что он начнет употреблять ПАВ.

Способность справляться с состоянием напряженности зависит от применяемых способов преодоления, от социальной поддержки, от психологических и прочих факторов. Существует ряд способов, которые ребенок и подросток может освоить:

- заняться проблемой, вызвавшей стресс, – попытаться ее разрешить или примириться с неизбежным, или же искать помощи;
- уделить внимание эмоциям и отношениям с окружающими – стараться поддерживать позитивную установку;
- избегать таких ситуаций – осознать, в каких обстоятельствах целесообразно применять этот метод.



Рисунок 20. Три способа справиться со стрессом.

Ученики должны знать, какие мысли, действия и способы справляться с затруднениями поддерживают их душевное здоровье. Чем больше у человека навыков справляться с состоянием напряжения, тем вероятнее, что он сможет избежать вредного воздействия стресса и тревоги.



Использованная литература

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Teacher`s Manual, 1. Princeton Health Press.
2. Moilanen, I 2006. Ärevushäired. – Laste-ja noortepsühhiaatria (toim Moilanen, I, Räsänen, E, Tamminen, T, Almqvist, F, Piha, J, Kumpulaine, K). AS Medicina.
3. Ranta, K 2008. Ärevus ja ärevushäired. – Kuidas aidata psüühikaprobleemidega noorukit (toim Laukkanen, E, Marttunen, M, Miettinen, S, Pietikäinen, M). AS Medicina.

Активная работа «Мне нравится!»

Тема: Умение справляться со стрессом и тревогой

Подтема: Хороший и плохой стресс

Результаты обучения. Ученик:

- описывает общие признаки стресса и возможности его преодоления*;
- различает позитивные и негативные возможности справляться со стрессом;
- может назвать по меньшей мере три полезных для здоровья способа, которыми он сам пользуется для снятия стресса в своей жизни.

Необходимые материалы. Маленькие листки липкой бумаги для заметок, рабочие листы, дополнительный материал для учителя.

Проблематика урока. Ситуации, которые встречаются нам в повседневной жизни, весьма разнообразны. Некоторые из них приносят радость и удовлетворение, другие же создают стресс и неудовлетворенность. Поскольку стресс – это естественная часть жизни, то важно научить детей справляться с ним. Тем самым мы укрепим здоровье учащихся и предупредим вероятность того, что они усвоят вредящие здоровью способы справляться со стрессом, в том числе посредством употребления ПАВ.

Введение. Попросите учеников подумать о том, какие ситуации создают для них стресс (невыполненные домашние задания, выступления). Попросите их написать эти ситуации на листках липкой бумаги для заметок (анонимно). Соберите листочки, зачитайте их и прикрепите к бумажной доске. Зачитывайте так, чтобы не было понятно, кто это писал.

Основная деятельность

1. Объясните ученикам, что стресс – это обычное явление в нашей жизни. Когда-то его бывает больше, когда-то меньше; у одного человека больше, у другого меньше. Спросите учеников, на каких должностях люди, по их мнению, испытывают больше стресса, а на каких меньше. Обсудите возможные причины.
2. Спросите учеников:
 - Когда возникает стресс? (Тогда, когда мы чувствуем, что не справляемся с какой-то ситуацией, или ситуация для нас новая, и мы не знаем как с ней справиться.)
 - Что вообще такое стресс? (Состояние напряжения, которому могут сопутствовать нервозность, беспокойство и неуверенность.)
3. Разъясните, что среди ситуаций, названных учениками в начале урока, некоторые очень похожи друг на друга, а некоторые сильно различаются. Факторы, которые вызывают в людях стресс, называют **стрессорами** (см. дополнительный материал для учителя). В качестве стрессоров могут выступать повседневные дела (вовремя успеть в школу, выполнить домашние задания, понять тему на уроке, принять участие в соревнованиях), отношения (с родителями, учителями, друзьями и т.п.), среда (например, шум), перемены в жизни (переезд, свадьба, потеря близких), а также собственные мысли человека о самом себе (см. дополнительный материал для учителя). Обсудите, каких стрессоров среди названных учениками было больше всего. Можете сгруппировать листочки учеников согласно стрессорам.

4. Разъясните, что стресс может быть для нас как вредным, так и полезным. Плохой стресс – это ситуация, в которой мы чувствуем, что не справляемся, отчего наше настроение ухудшается, мы чувствуем усталость и негативное напряжение, например, когда поссорились с друзьями. Хороший стресс – это ситуация, когда состояние напряжения придает энергии и мы лучше справляемся с трудностями, потому что напряжение вызывает в организме такие изменения, которые помогают нам сосредоточивать ресурсы (например, во время контрольной работы или на соревнованиях). Обсудите с учениками, с хорошим или плохим стрессом связаны названные ими ситуации. Прикрепите листочки к доске, разделив их соответственно на два столбца, и посмотрите, в каком из столбцов листочков больше.
5. Раздайте ученикам рабочие листы и попросите их написать, о каком стрессе, по их мнению, идет речь в приведенных в нем ситуациях – о хорошем или о плохом. Обсудите ответы совместно. Внимание! Некоторые ситуации могут быть связаны как с хорошим, так и с плохим стрессом – зависит от их толкования.
6. После этого разъясните, что хотя стресс – это естественное явление, все же важно уметь с ним справляться. Спросите учеников, что люди делают для того, чтобы преодолеть стресс. Напишите ответы на доске. Скажите, что существует много различных способов справиться со стрессом – одни из них укрепляют благополучие человека, а другие вредят ему. Спросите учеников:
 - Какие занятия и мысли не помогают справиться со стрессом? Запишите ответы учеников на доске и попросите их заполнить рабочий лист. При необходимости приведите дополнительные примеры (употребление алкоголя, курение и употребление прочих ПАВ, оскорбление других людей, повышение на них голоса, избегание помощи, самообвинение и т. п.). Спросите учеников, почему эти способы не помогают (создают еще больше проблем).
 - Какие занятия и мысли помогают справиться со стрессом? Напишите ответы на доске. Проследите, чтобы в список попали такие способы, как стремление разрешить проблему, поиск помощи, позитивное мышление, занятия, создающие хорошее настроение и т. п.
7. Попросите каждого ученика записать на рабочем листе те занятия, которые поднимают ему настроение (слушание музыки, беседы с друзьями, просмотр хорошего фильма, прогулка по лесу, катание на сноуборде и т. п.). После этого совместно обсудите эти возможности. Попросите учеников дополнить перечни на своих рабочих листах также и другими предложенными возможностями. Обсудите, какие занятия и мысли подошли бы для ситуаций, написанных на листочках, а в каких ситуациях нужно просить о помощи.

Основная идея. Подчеркните, что в жизни каждого встречаются ситуации, создающие напряжение и неудовлетворенность. Это является естественной частью жизни. Важно понимать, что именно создает в нас напряженность и каковы возможности справиться с этим напряжением. Для того, чтобы справиться со стрессом, нужно заниматься такими делами и думать о таких вещах, которые помогают снизить напряжение, а также воздерживаться от нанесения вреда себе и окружающим.

Возможности интеграции. Работа предлагает возможности интеграции с физическим воспитанием (виды физической активности, которые мне нравятся), искусством (творческое выражение своих чувств и мыслей), музыкой (какая музыка меня успокаивает,

а какая возбуждает), русским и эстонским языком и литературой (книги, которые мне нравятся).



Использованная литература

1. Botvin, G J. Life Skills Training. Promoting Health and Personal Development. Level Two: Grades 4/5. Teacher's Manual.
2. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Voronina, S, Laas, I 2001. Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste ennetamine. Õpetajaraamat 4.-6. klassile. Tartu.



Рекомендуемая литература для учителя

1. Davis, L, McKay, M, Eshelman, E R 2008. Lõõgastumise ja stressist vabanemise käsiraamat. Tallinn, Pegasus.
2. Elenurm, T, Kasmel, A, Kidron, A, Rüütel, E, Teiverlaur, M, Traat, U 1997. Stressi teejuht. Kuidas saada lahti liigsest pingest? Eesti Tervisekasvatuse Keskus, Tallinn.

Рабочий лист

Задание 1. О каком стрессе, по-твоему, идет речь – о хорошем или о плохом?

| Ситуация | Ответ |
|---|-------|
| Таня чувствует себя неудобно, когда опаздывает в школу из-за того, что задерживается ее автобус. | |
| Костя отправляется на соревнования, к которым он тщательно готовился. Он очень ждет этих соревнований. | |
| Родители Олега ссорятся, и Олег чувствует себя из-за этого очень несчастным. | |
| Лариса познакомилась в лагере с мальчиком, который после лагеря пригласил ее к себе на день рождения. Лариса с нетерпением ждет этого дня. | |
| Вероника в последнее время не выполняла домашних заданий по математике. Она уже недели две некомфортно чувствует себя на уроках математики, поскольку не понимает заданий. К тому же, скоро контрольная работа. | |
| Тарасу не нравится в кино, потому что сидящие сзади него люди все время громким голосом комментируют фильм. | |
| Учительница подозвала Лену к себе и сказала, что Лена очень красиво поет и может выступить на рождественском празднике. | |
| Приведи сам один пример плохого стресса: | |
| Приведи сам один пример хорошего стресса: | |

Задание 2. Какие занятия и мысли не помогают справиться со стрессом?

.....

.....

.....

Активная работа «Холод в животе»

Тема: Умение справляться со стрессом и тревогой

Подтема: Умение справляться с тревогой

Результаты обучения. Ученик:

- знает основные реакции организма на тревожное состояние;
- может определить в повседневной жизни ситуации, которые вызывают тревогу, и описывает способы справиться с тревогой;
- приобрел первичный опыт выполнения расслабляющих упражнений.

Необходимые материалы. Рабочие листы, при необходимости CD-диск с расслабляющими упражнениями или расслабляющей музыкой, дополнительный материал для учителя.

Проблематика урока. Тревога подобна страху, их не всегда различают между собой. Если детские страхи носят конкретный характер и связаны с обстоятельствами, то подростковые страхи скорее связаны с личностью подростка, с его физическими и психическими особенностями, а также с тем, что он является объектом социальных оценок. Более серьезными являются случаи, когда у подростков наблюдаются чрезмерные страхи или тревожные состояния, которые не имеют под собой реальной почвы, когда они длятся продолжительное время и вызывают неприятные ощущения. Подросток с проблемой тревожности может искать облегчения своей тревоги в спиртных напитках и прочих психоактивных веществах. Поэтому проблемы с тревожностью у подростков – это фактор, содействующий злоупотреблению психоактивными веществами. С непатологической тревожностью можно справиться, применяя различные техники расслабления.

Введение в урок. Объясните ученикам, что в жизни встречается немало ситуаций, попав в которые люди начинают бояться, нервничать или тревожиться. Тревожность – это неприятное чувство, которое характеризуется излишними переживаниями, внутренним беспокойством и неспособностью расслабиться. Тревоге сопутствуют физические симптомы (например, потение, сильное сердцебиение, тошнота), и поэтому это нормально, что люди стремятся избегать ситуаций, вызывающих тревогу. Фактически же гораздо целесообразнее научиться справляться с тревожностью.

На сегодняшнем уроке мы постараемся понять, что означает тревожность, в каких ситуациях она может возникать и какими приемами можно воспользоваться для ее преодоления.

Основная деятельность

1. Скажите ученикам, что на сегодняшнем уроке все будут иметь возможность выступить перед классом и высказать свое мнение о важном материале, который они изучили на уроке человековедения (или будет контрольная работа по этому материалу или на урок придет директор послушать их выступления и т. п.). Задание должно быть неожиданным для учеников. Скорее всего, это вызовет у них определенную тревогу перед выступлением. Скажите ученикам, что им дается одна

минута для подготовки своего выступления. По истечении минуты скажите, что на самом деле никого к доске вызывать не будут, это был эксперимент, чтобы ученики получили представление о тех чувствах, которые могут возникнуть в неожиданной ситуации.

ВНИМАНИЕ! Если в классе есть ученики с эмоциональными проблемами или с трудностями в поведении, то такой эксперимент проводить не рекомендуется.

2. Спросите учеников, как они почувствовали себя, услышав такое задание (встревожились, испугались).
3. Объясните, что именно ощущает встревоженный человек: испуг, напряжение, нервозность, беспокойство, неуверенность.

Спросите учеников, заметили ли они, что происходит с их телом, когда они в напряжении или нервничают. Затем напишите на доске (или покажите на слайде из дополнительного материала для учителя) физические признаки состояния тревоги.

Встревоженность вызывает в нашем организме ряд физических изменений:

- в животе холодеет,
- сердце начинает биться быстрее,
- ладони потеют,
- мышцы напрягаются,
- речь становится обрывочной,
- во рту пересыхает,
- трудно удерживать руки на месте,
- трудно сосредоточиться,
- зрачки расширяются и т. д.

4. Попросите учеников подумать о какой-либо ситуации в своей жизни, когда они ощущали нервозность или тревогу. Раздайте ученикам рабочие листы и попросите выполнить первое задание.
5. После выполнения первого задания попросите учеников дать обратную связь. На основе этого напишите на доске список тех ситуаций, которые вызывают у учеников тревогу.
6. Попросите выполнить задание №2 на рабочем листе. Обратите внимание учеников на то, что различные ситуации могут вызывать тревогу различным образом.
7. Разъясните, что с тревогой можно справиться, если применять расслабляющие и снимающие напряжение упражнения. Убедитесь, что у вас есть достаточно времени (не менее 10 – 12 минут), и проведите упражнение на расслабление.
8. В качестве введения в упражнение скажите, что человек не может быть одновременно и встревоженным, и расслабленным. Когда вы научитесь применять расслабляющие упражнения, то сможете лучше справляться с напряженными ситуациями, потому что когда расслаблены мышцы, успокаивается также и разум. Выключите свет и начните выполнять расслабляющие упражнения. При желании воспользуйтесь CD-диском с наглядной демонстрацией упражнений (см. перечень использованных источников). Можете также попросить, чтобы ученики измерили свой пульс до и после выполнения упражнений. Сравните полученные результаты.

I Упражнение на расслабление

Дайте ученикам следующие инструкции:

- Сядь спокойно, прими удобную позу, облокотись на спинку стула. Ноги касаются пола.
 - Закрой глаза.
 - Расслабь все мышцы туловища, начиная от больших пальцев ног и далее по всему телу по направлению вверх. Расслабь пальцы ног, стопы, икры, мышцы бедер, брюшного пресса, нижней и верхней части спины. Затем – мышцы грудной клетки, плеч, головы и лица. Можешь слегка встряхнуть плечами.
 - Попробуй вообразить себе, что ты находишься в каком-то спокойном месте (лежишь, допустим, в одиночку на летнем солнечном прибрежном песке или прогуливаешься по лесу). Представь себе, что и кого ты видишь, какого это все цвета, какие ты слышишь вокруг звуки, какие запахи чувствуешь. Что ты ощущаешь под ногами? Чувствуешь ли ты дуновение ветра? Теплый ли ветер или холодный? Ты полностью расслаблен и спокоен в том месте, где тебе нравится находиться. Все твои тревоги улетучились.
 - Теперь представь себе, что ты вернулся в классную комнату. Ты успокоился и расслабился.
 - Медленно открой глаза. Упражнение закончено.
9. Скажите ученикам, что с ситуациями, вызывающими тревогу (например, выступление перед публикой), возможно начать справляться все лучше и лучше, если предварительно проигрывать эти ситуации в мыслях. Разъясните эту технику (техника №2 с рабочего листа).
- Вообрази себе мысленно обстоятельства, которые могли бы вызвать в тебе чувство тревоги. Например, тебе нужно пригласить кого-то встретиться или предстоит выступить перед публикой, однако ты все равно остаешься совершенно спокойным и уверенным в себе.
 - Проговори мысленно слова и предложения, которые тебе предстоит произнести, обдумай поступки, которые тебе предстоит совершить. Попробуй представить себе, с чем в данной обстановке тебе, возможно, придется столкнуться, и как ты себя тогда поведешь.
 - Повторяй данное упражнение несколько раз, до тех пор, пока не почувствуешь, что ты думаешь о предстоящих трудностях совершенно спокойно и с уверенностью в себе.
10. Объясните ученикам, что глубокое дыхание (техника №3 с рабочего листа) также помогает расслабиться и избавиться от ощущения холода в животе перед сложными ситуациями или во время них. Разъясните эту технику и попросите учеников поупражняться в глубоком дыхании.
- Глубоко вдохни. Твоя диафрагма поднимется, живот немного выпятится вперед. Делая вдох, посчитай про себя до четырех.
 - Задержи дыхание, снова посчитав до четырех.
 - Сделай спокойный выдох, опять посчитав до четырех.
 - Перед тем, как снова набрать воздух, посчитай до четырех еще раз.
 - Повтори это упражнение 4-5 раз.

Подчеркните, что упражняться в преодолении сложных ситуаций следует начинать с таких обстоятельств, которые вызывают меньше тревоги, а затем продвигаться вперед, чтобы в конце концов начать справляться даже с самыми сложными ситуациями.

Основная идея. Подчеркните, что человек, находящийся в состоянии тревоги, испытывает ужас, напряжение, нервозность, беспокойство и неуверенность. Поскольку тревога – это некомфортное чувство, то совершенно нормально, что люди стремятся избегать ситуаций, вызывающих тревогу. Фактически же гораздо целесообразнее научиться справляться с тревожностью. Для этого имеется целый ряд хороших упражнений.

Возможности интеграции. Работа предлагает возможности интеграции с физическим воспитанием (напряжение, расслабление, растяжение различных групп мышц) и музыкой (прослушивание расслабляющей музыки).



Использованная литература

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Teacher`s Manual, 1. Princeton Health Press.
2. Botvin, G J 2012. Life Skills Training. Student Guide 1. Princeton Health Press.
3. Moilanen, I 2006. Ärevushäired. – Laste-ja noortepsühhiaatria (toim Moilanen, I, Räsänen, E, Tamminen, T, Almqvist, F, Piha, J, Kumpulaine, K). AS Medicina.
4. Rahunemise tee. Viis tõhusat võtet stressi ohjamiseks. MTÜ Psühholoogiline Kriisiabi Oonüks, 2011 (CD, mis sisaldab rahustavaid hingamisharjutusi, lihaseid lõõgastavaid harjutusi ning kaks kujutlusmatka – metsas ja mere ääres).
5. Ranta, K 2008. Ärevus ja ärevushäired. – Kuidas aidata psüühikaprobleemidega noorukit (toim Laukkanen, E, Marttunen, M, Miettinen, S, Pietikäinen, M). AS Medicina.

Рабочий лист

Задание 1. Подумай о событии или ситуации в своей жизни, когда ты нервничал или чувствовал тревогу. Напиши на пунктирной линии, что это была за ситуация, и отметь в таблице крестиком, какие изменения происходили в твоём теле.

.....

| | |
|-------------------------|--------------------------------------|
| в животе похолодело | во рту пересохло |
| сердце забилося быстрее | трудно было удерживать руки на месте |
| ладони вспотели | было трудно сосредоточиться |
| мышцы напряглись | речь стала обрывочной |

Задание 2. Оцени, насколько ты нервничаешь или тревожишься в следующих ситуациях. Поставь крестик в соответствующую колонку. Можешь также и сам добавить вызывающие тревогу ситуации.

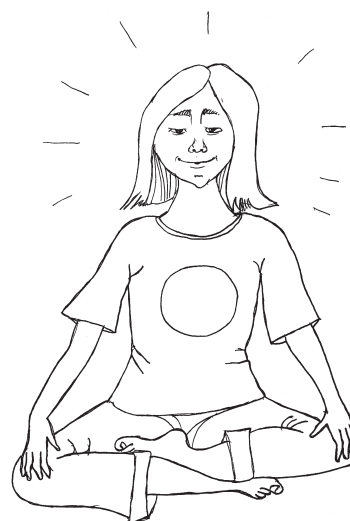
| Описание ситуации | Повышенная тревога | Средняя тревога | Слабая тревога |
|---|--------------------|-----------------|----------------|
| Выполнение контрольной работы на уроке. | | | |
| Ответ или выступление с докладом перед классом. | | | |
| Встреча с новыми людьми. | | | |
| Начало беседы с незнакомыми людьми. | | | |
| Высказывание кому-то комплимента. | | | |
| Высказывание кому-то, что он тебе нравится. | | | |
| Приглашение кого-то встретиться. | | | |
| Обращение к кому-то с просьбой об услуге. | | | |
| Выступление на спортивных соревнованиях. | | | |
| Выступление перед публикой. | | | |
| Отказ тому, кто предлагает тебе сигареты. | | | |
| Отказ тому, кто предлагает тебе сидр. | | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| Необходимость сказать продавцу в магазине, что он неправильно дал тебе сдачу. | | | |
| Потеря дороги в незнакомом месте. | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Задание 3. Ниже приведены некоторые упражнения, которые помогают достичь спокойного состояния и преодолеть тревогу.

I Упражнение на расслабление

- Сядь спокойно, прими удобную позу, облокотясь на спинку стула. Ноги стоят на полу.
- Закрой глаза.
- Медленно расслабь все мышцы туловища, начиная от больших пальцев ног и далее по всему телу по направлению вверх. Расслабь пальцы ног, стопы, икры, мышцы бедер, брюшного пресса, нижней и верхней части спины. Затем – мышцы грудной клетки, плеч, головы и лица. Можешь слегка встряхнуть плечами.
- Попробуй вообразить себе, что ты находишься в каком-то спокойном месте (лежишь, допустим, в одиночку на летнем солнечном прибрежном песке или прогуливаешься по лесу). Представь себе, что и кого ты видишь, какого цвета, какие ты слышишь вокруг звуки, какие запахи чувствуешь. Что ты ощущаешь под ногами? Чувствуешь ли ты дуновение ветра? Теплый ли ветер или холодный? Ты полностью расслаблен; там, где ты сейчас находишься, тебе хорошо и спокойно. Все твои тревоги улетучились.
- Мысленно находясь в данном месте, представь себе все это как можно яснее и отчетливее.
- Делай такое упражнение так часто, как необходимо. Выполнять его следует, как минимум, один раз в день, выделив для этого примерно десять минут.



II «Проигрывание» ситуации про себя

- Вообрази себе мысленно обстоятельства, которые могли бы вызвать в тебе чувство тревоги. Например, тебе нужно пригласить кого-то встретиться или предстоит выступить перед публикой, однако ты все равно остаешься совершенно спокойным и уверенным в себе.
- Проговори мысленно слова и предложения, которые тебе предстоит произнести, обдумай поступки, которые тебе предстоит совершить. Попробуй представить себе, с чем в данной обстановке тебе, возможно, придется столкнуться, и как ты себя тогда поведешь.
- Повторяй данное упражнение несколько раз, до тех пор, пока не почувствуешь, что ты думаешь о предстоящих трудностях совершенно спокойно и с уверенностью в себе.



III Глубокое дыхание

- Глубоко вдохни. Твоя диафрагма поднимется, живот немного выпятится вперед. Делая вдох, посчитай про себя до четырех.
- Задержи дыхание, снова посчитав до четырех.
- Сделай спокойный выдох, опять посчитав до четырех.
- Перед тем, как снова набрать воздух, посчитай до четырех еще раз.
- Повтори это упражнение 4-5 раз.

4. ГНЕВ И АГРЕССИВНОСТЬ. СПОСОБНОСТЬ СПРАВЛЯТЬСЯ С ГНЕВОМ

Гнев – это одна из многих разновидностей свойственных людям эмоциональных проявлений. Сила гнева может варьироваться от средней степени раздраженности до неистовой ярости. Сам по себе гнев не является ни позитивным, ни негативным фактором – это совершенно нормальная и, как правило, даже полезная реакция на угрожающую ситуацию.

Степень испытываемого возмущения зависит от конкретной ситуации. Гнев обычно ассоциируется также с агрессивным поведением, однако сам по себе гнев автоматически еще не подразумевает агрессивности. Раздражаемся мы все, и, тем не менее, необходимо управлять своими чувствами и не допускать, чтобы гнев управлял нами.

Гнев могут спровоцировать некомфортные внешние условия, например, когда тебя оскорбляют или норовят поддразнить, когда говорят что-то обидное про твоих друзей или членов семьи, когда о тебе распространяют сплетни. Причиной может быть также ревность, или если кто-то взял без спроса или повредил важные для тебя вещи, или если приходится слишком долго кого-то дожидаться, или если ты не получаешь того, чего хотел. При негодовании возникают некоторые физические реакции, такие как учащенное сердцебиение, прилив крови к голове, покраснение лица, мышечное напряжение и т. д.

Чрезмерное негодование и агрессивное поведение по своей природе разрушительны. Обычно они приносят вред – возникают трудности в общении с друзьями и другими сверстниками, ухудшаются отношения в школе или на работе, страдает здоровье. Поэтому необходимо управлять своим гневом. Если ученики научатся анализировать себя, распознавать признаки гнева и держать его под контролем, то, в числе прочего, сократится и потребность гасить свои негативные эмоции при помощи психоактивных веществ. Как вспыхнувший огонь проще погасить, пока пламя еще маленькое, так и с гневом легче справиться, пока он еще не разгорелся в полную силу.

Существует множество способов **управлять приступами своего гнева**. Один из них – глубокое дыхание, которое помогает человеку успокоиться и смягчить раздраженность. Помимо этого, существуют специальные техники управления гневом, например, т. н. предупредительный сигнал. Чтобы успокоиться, можно также начать считать, внушать себе что-то; можно попытаться переосмыслить ситуацию и взглянуть на нее под другим углом. Детям можно предложить также и следующую модель, которая поможет им запомнить основные принципы управления гневом.

- **Г – гони** от себя гнев и не давай ему владеть тобой; старайся предвидеть ситуации, которые могут тебя взбесить.
- **Н – никто** тебя не заставит поступать агрессивно, если ты сам себе этого не позволишь; ты сам отвечаешь за свое поведение.
- **Е – будучи в гнев**, **не ехидничай** и не уязвляй никого; береги свой голос и тело для добрых слов и добрых дел.
- **В – дай себе время** успокоиться и обдумать, как лучше себя повести.

С точки зрения профилактики употребления ПАВ важно, чтобы дети и подростки умели анализировать себя, распознавать признаки гнева и контролировать его. Таким

образом, снизится необходимость снимать негативные эмоции путем употребления ПАВ и агрессивного поведения.



Использованная литература

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Пособие для учителя, 1. Princeton Health Press.
2. Koeries, J, Marris, B, Rae, T 2005. Problem Postcards. London. A SAGE Publishing Company.
3. Marienthali psühhiaatria ja psühholoogiakeskuse kodulehekülг <http://www.mppk.ee> (посещение 22.10.2013).

Активная работа «Спокойствие, только спокойствие!»

Тема: Гнев и агрессивность. Способность справляться с гневом

Подтема: Распознавание своих чувств и управление ими

Результаты обучения. Ученик:

- умеет анализировать свои чувства, в т. ч. гневные реакции;
- знает, какие ситуации могут вызвать в нем гнев;
- знает и умеет применять различные техники, чтобы справиться с гневом;
- приобрел убеждение, что негативные чувства ни хороши, ни плохи, плоха лишь потеря контроля над собой.

Необходимые материалы. Рабочие листы, дополнительный материал для учителя.

Проблематика урока. Гнев – это одна из многих разновидностей свойственных людям эмоциональных проявлений, сила которого может варьироваться от средней степени раздраженности до неистовой ярости. Гнев не является ни позитивным, ни негативным фактором – это совершенно нормальная и, как правило, даже полезная реакция на угрожающую ситуацию. Степень испытываемого людьми возмущения зависит от конкретной ситуации. Гнев связан с агрессивностью, однако чувство гнева еще не означает агрессивного поведения. Все люди раздражаются, но важно управлять своим гневом, чтобы он не управлял нами. Важно знать стратегии преодоления гнева.

В результате урока ученики научатся анализировать себя, распознавать признаки гнева и держать их под контролем. В том числе снижается потребность снимать эмоции при помощи психоактивных веществ.

Введение. Объясните ученикам, что на сегодняшнем уроке разговор пойдет о чувствах, которые люди испытывают в жизни. Поскольку материала очень много, то урок, очевидно, продлится дольше и они не смогут пойти на перемену (или опоздают на обед, не смогут вовремя пойти домой и т. п.). Может быть, сегодня придется всем вместе остаться после уроков.

В течение нескольких минут проследите за реакцией учеников. Это известие им, очевидно, не понравится – они будут выражать недовольство или возмущение, начнут шуметь и протестовать. Тогда скажите: «Фактически сейчас я провел(а) маленький эксперимент, потому что хотел(а), чтобы вы увидели свою реакцию. Разгневались ли вы или, наоборот, опечалились? Или испытали какое-то иное чувство?»

Вы можете подобрать и какую-нибудь другую ситуацию, которая по всей вероятности вызовет в учениках раздражение или гнев. **ВНИМАНИЕ! Если в классе есть ученики с эмоциональными проблемами или с трудностями в поведении, то такой эксперимент проводить не рекомендуется.**

Основная деятельность

1. Объясните ученикам, что на сегодняшнем уроке речь пойдет о гневе и о способах справляться с ним. Гнев – это одна из многих разновидностей свойственных людям эмоциональных проявлений. Сам по себе гнев не является ни позитивным, ни негативным фактором – это совершенно нормальная и, как правило, даже полезная реакция. Степень испытываемого людьми возмущения зависит от конкретной ситуации. Гнев связан с агрессивностью, однако гнев как чувство еще не означает агрессивного поведения. Все люди раздражаются, но важно управлять своим гневом, чтобы он не управлял нами. Чрезмерное негодование и агрессивное поведение по своей природе разрушительны. Излишний гнев и агрессивное поведение могут нанести человеку вред – возникают трудности в общении с друзьями и другими сверстниками, ухудшаются отношения в школе или на работе, может пострадать здоровье. Поэтому важно уметь управлять своим гневом.
2. Напишите на доске (или покажите со слайда из дополнительного материала для учителя) следующие вопросы и попросите учеников обсудить их.
 - По каким причинам (или в каких ситуациях) ты порой раздражаешься или гневаешься?
 - Что происходит в твоём теле, когда ты гневаешься?
 - Что ты обычно делаешь, когда ты разгневан?
 - Выходят ли другие люди из себя по тем же причинам, что и ты?
 - Ведут ли себя другие люди в гневе так же, как и ты?
 - Что ты можешь сделать для того, чтобы лучше справляться с гневом?
 - Как ты можешь помочь кому-то другому лучше справляться с гневом?

При необходимости дополните ответы учеников.

- Гнев могут спровоцировать, например, следующие обстоятельства: тебя оскорбляют или норовят поддразнить, говорят что-то обидное про твоих друзей или членов семьи, о тебе распространяют сплетни. Причиной может быть также ревность, или если кто-то сломал или взял без спроса важную для тебя вещь, или если приходится слишком долго кого-то дожидаться, или если ты не получаешь желаемого, и т. д.
 - Как и при тревоге, о которой говорилось на прошлом уроке, при гневе также возникают некоторые физические реакции – учащается сердцебиение, к голове приливает кровь, лицо краснеет, мышцы напрягаются и т. д.
 - Поскольку все люди разные, то и в негодовании все ведут себя по-разному. Разгневанный человек:
 - не реагирует вообще, копит весь гнев в себе или просто уходит;
 - реагирует словесными нападками, начинает недовольно ворчать или переходит на громкий крик и говорит непристойности;
 - реагирует физическими нападками, пытается толкнуть или ударить объект своего гнева;
 - начинает ломать вещи;
 - просто замолкает, отказывается разговаривать;
 - старается при помощи определенной техники справляться со своим гневом
3. Попросите учеников заполнить первый рабочий лист. Можете попросить кого-то из учеников зачитать случай Максима. Желательно заполнять рабочий лист вместе всем классом, чтобы ученики могли слышать мнения друг друга.
 4. Объясните ученикам, что имеется много возможностей контролировать свой гнев.

Как вспыхнувший огонь проще погасить, пока пламя еще мало, так и со своим гневом легче справиться, пока он еще не разгорелся в полную силу.

5. Попросите учеников вспомнить различные методы преодоления тревоги, которые изучались на предыдущих уроках. Глубокое дыхание, например, тоже помогает управлять своим гневом или не допускать его появления. Помимо глубокого дыхания есть еще ряд методов управления гневом: «предупредительный огонь», перечисление цифр от одной до десяти, самовнушение, переосмысление ситуации и взгляд на нее под другим углом (см. рабочий лист учащегося). Просмотрите представленные методы вместе. Подчеркните, что для разных людей подходят разные методы управления гневом.
6. В качестве домашнего задания раздайте ученикам второй рабочий лист и попросите их следить за собой в течение трех дней, заполнить рабочий лист и взять его на следующий урок с собой. На следующем уроке начните обсуждение того, принесли ли эти методы пользу или нет, и если не принесли, то что могло быть этому причиной (например, не каждому человеку одинаково подходят все методы; нужно поупражняться в применении метода; поначалу может быть трудно сосредоточиться и т. п.).

Основная идея. Подчеркните, что такие негативные чувства, как гнев, ни хороши, ни плохи, плоха лишь потеря контроля над собой. В угрожающих ситуациях гнев – это совершенно нормальная реакция. Если человек не контролирует свой гнев, то конфликт может вырасти до больших размеров. Существует, тем не менее, ряд методов, которые помогают держать свой гнев под контролем. Для каждого человека подходит свой метод, и в применении каждого метода нужно упражняться, чтобы от него была польза.

Возможности интеграции. Работа предлагает возможности интеграции с родным и иностранным языком (словарный запас для выражения чувств), физическим воспитанием (сдерживание гнева в командных играх) и музыкой (прослушивание расслабляющей музыки).



Использованная литература

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Teacher`s Manual, 1. Princeton Health Press.
2. Botvin, G J 2012. Life Skills Training. Student Guide 1. Princeton Health Press.
3. Koeries, J, Marris, B, Rae, T 2005. Problem Postcards. London. A SAGE Publishing Company.
4. Marienthali psühhiaatria ja psühholoogia keskuse kodulehekülг <http://www.mppk.ee/>, (посещение 22.10.2013).

Рабочий лист

Прочти письмо Максима и ответь на вопросы.

Здравствуйте!

Зовут меня Максим. Я живу в Таллинне. Таллинн – город довольно большой, с фантастическими торговыми центрами. Я люблю проводить в них время – совершать покупки, а то и просто глазеть по сторонам.

Я хожу в школу Сикупилли. Когда я кому-то говорю, что существует такая школа, надо мной смеются: забавляет само название школы. Меня спрашивают: «Как это, интересно, козлы играют на дудке?» (Sikk – козел, pill – дудка.)

В школе мои дела идут неважно, и причина, как я вижу, в моей вспыльчивости – я просто не в силах себя сдерживать и все мои «психи» выплескиваются наружу. Очевидно, без помощи мне не обойтись.

Обычно в школе случается так: кто-то отпускает в мой адрес обидное замечание, и меня тотчас же бросает в жар. Мое лицо сразу же краснеет, меня прошибает пот, кисти рук непроизвольно сжимаются в кулаки, и я весь наливаюсь гневом. Я становлюсь как разъяренный бык, кидающийся на красную тряпку. И тогда достается каждому, кто только подвернется мне под руку. Раньше со мной это случалось реже, теперь же, считай, каждый день. В этом виноваты другие дети: они так и норовят меня разозлить, так и ждут, чтобы я сделался красный от злости, как бурак. Это их потешает, им только того и надо. Они от этого балдеют. Меня же это бесит еще больше.

Что мне делать?

Максим

1. В чем заключается проблема Максима?

.....

2. Какие физические реакции вызывает эта проблема в Максиме? Подчеркни их в тексте.

3. Кто и каким образом мог бы Максиму помочь?

.....

4. Какие приемы гашения гнева Максиму следовало бы применять?

а) первый вариант

.....

б) второй вариант

.....

с) третий вариант

.....

Самым лучшим из них является вариант

потому что

Рабочий лист

Домашняя работа. В течение следующих трех дней заполняй таблицу. Если случится так, что ты разозлишься, то запиши почему, какие методы преодоления гнева ты применял, а также оцени, насколько они помогли (0 баллов – никакой помощи не было вообще, 10 баллов – великолепно помогло).

Описания методов преодоления гнева приведены ниже.

| День недели (напр., 1-й – среда) | Я рассердился, потому что... | Метод, который я применил | Как метод мне помог (0-10 баллов) |
|-------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|---|
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |

Метод №1: «Предупредительный огонь»

- Расслабься и представь себе, что в твоей голове горит предупредительный свет, который извещает тебя о неблагоприятных ситуациях. Мигающий огонек говорит тебе: «Возьми себя в руки и хорошенько подумай, прежде чем что-либо сказать или сделать».
- Когда сталкиваешься с обстоятельствами, которые могут вызвать у тебя вспышку гнева – следи за появлением этого предупредительного сигнала. Приучи себя к этому.

Метод №2: «Досчитай до десяти»

- Невозможно считать, одновременно находясь в припадке ярости.
- Сделай глубокий вдох, затем выдох, и начинай медленно считать от одного до десяти.
- Не подавай виду, что считаешь.
- Слушай, о чем дальше говорит собеседник (который тебя разозлил) и смотри ему при этом в глаза.

Метод №3: «Самовнушение»

Разговор с самим собой придаст тебе спокойствия. Если ты чувствуешь, что начинаешь сердиться, повторяй про себя слова или предложения, которые помогают тебе оставаться спокойным. Например:

- я не позволю этому человеку на меня повлиять;
- я не должен вступать с ним в состязание;
- я смогу с этим справиться;
- я в состоянии оставаться спокойным;
- я наслаждаюсь тем, что я спокоен и что держу всю ситуацию под контролем.

Метод №4: «Переобрамление ситуации»

То, как ты истолковываешь ситуацию, поможет тебе сохранять контроль над происходящим. Неприятную ситуацию можно, так сказать, поместить в «новую рамку», и посредством этого увидеть ее в другом свете. Задай сам себе следующие вопросы:

- Стоит ли это того, чтобы выходить из себя?
- Уверен ли я, что этот человек действительно хотел причинить мне боль?
- Что положительного я могу увидеть в этом инциденте?

Метод № 5: Отвлечение внимания




- Прослушивание любимой музыки

Программа обучения на тему психоактивных веществ для III школьной ступени

| Название модуля | Критическое и творческое мышление, принятие решений и решение проблем | Общение | Управление собой, умение справляться с эмоциями и стрессом |
|---|--|---|--|
| Тема Подтема и название активной работы | 1. Принятие решений 1.1. Терминология, связанная с психоактивными веществами. Активная работа «Понятия» 1.2. Модель принятия решений. Активная работа «Какое решение самое лучшее?» | 1. Эффективное общение 1.1. Вербальное и невербальное общение. Активная работа «Как выразить себя понятным образом?» | 1. Самосознание 1.1. Самоанализ: сильные и слабые стороны, самооценка. Активная работа «Необитаемый остров» |
| Тема Подтема и название активной работы | 2. Влияние средств массовой информации 2.1. Влияние медиа, рекламные стратегии, противостояние влиянию рекламы. Активная работа «Золотое яблоко» | 2. Самоутверждающее поведение 2.1. Отказ сверстникам, различные способы, передача самоутверждающих я-сообщений. Активная работа «Получаю то, чего хочу» | 2. Управление собой 2.1. Планирование времени и постановка целей. Активная работа «Большой план» |
| Тема Подтема и название активной работы | 3. Употребление психоактивных веществ: причины и воздействие 3.1. Факторы риска употребления психоактивных веществ и защитные факторы. Активная работа «Что меня защищает» 3.2. Риски, сопутствующие употреблению психоактивных веществ. Активные работы «Шляпы мышления» и «Что я знаю?» | 3. Разрешение конфликта 3.1. Улавливание, распознавание, переговоры, компромисс. Активная работа «Ссора» | 3. Умение справляться со стрессом и тревогой 3.1. Регулирование тревоги (физическое и умственное расслабление), развитие способности сопротивляться тревоге. Активная работа «Оммм!» |
| Тема Подтема и название активной работы | 4. Нормативные убеждения 4.1. Статистика употребления психоактивных веществ. Активные работы «Как ты считаешь?» и «Мнение или факт?» | 4. Построение отношений и близкие отношения 4.1. Построение близких отношений: начало беседы, ведение беседы, завершение беседы. Активная работа «Давай познакомимся!». | 4. Гнев и агрессивность. Способность справляться с гневом 4.1. Самоанализ, дневник гнева. Активная работа «На сердитых воду возят» |

Подтемы модулей непосредственно связаны с государственной предметной программой по человековедению. Среди результатов обучения в активных работах звездочкой отмечены те, которые установлены государственной программой обучения для основной школы; без звездочки приведены уточненные результаты обучения, которые содержатся в научно доказанных программах по профилактике употребления ПАВ.

Фоновые цвета тем, представленных в активной работе, обозначают модули программы обучения на тему ПАВ следующим образом:

-  работа относится к модулю «Критическое и творческое мышление, принятие решений и решение проблем»;
-  работа относится к модулю «Общение»;
-  работа относится к модулю «Управление собой, умение справляться с эмоциями и стрессом».

Содержание активных работ на III школьной ступени

Критическое и творческое мышление, принятие решений и решение проблем

| | |
|--|-----|
| 1. Принятие решений | 228 |
| 1.1. Активная работа «Понятия» | 230 |
| 1.2. Активная работа «Какое решение самое лучшее?» | 235 |
| 2. Влияние средств массовой информации | 240 |
| 2.1. Активная работа «Золотое яблоко» | 243 |
| 3. Употребление психоактивных веществ: причины и воздействие | 248 |
| 3.1. Активная работа «Что меня защищает?» | 250 |
| 3.2. Активная работа «Шляпы мышления» | 254 |
| 3.3. Активная работа «Что я знаю?» | 257 |
| 4. Нормативные убеждения | 271 |
| 4.1. Активная работа «Как ты считаешь?» | 272 |
| 4.2. Активная работа «Мнение или факт?» | 278 |

Общение

| | |
|--|-----|
| 1. Эффективное общение | 283 |
| 1.1. Активная работа «Как выражать себя понятным образом?» | 285 |
| 2. Самоутверждающее поведение | 291 |
| 2.1. Активная работа «Получаю то, чего хочу» | 293 |
| 3. Разрешение конфликта | 299 |
| 3.1. Активная работа «Ссора» | 301 |
| 4. Построение отношений и близкие отношения | 305 |
| 4.1. Активная работа «Давайте познакомимся!» | 307 |

Управление собой, умение справляться с эмоциями и стрессом

| | |
|---|-----|
| 1. Самосознание | 315 |
| 1.1. Активная работа «Необитаемый остров» | 316 |
| 2. Управление собой | 320 |
| 2.1. Активная работа «Большой план» | 322 |
| 3. Умение справляться со стрессом и тревогой | 326 |
| 3.1. Активная работа «Оммм!» | 329 |
| 4. Гнев и агрессивность. Способность справляться с гневом | 333 |
| 4.1. Активная работа «На сердитых воду возят» | 335 |

КРИТИЧЕСКОЕ И ТВОРЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ, ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ И РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

1. ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ

Принятию взвешенных решений можно научиться, как и любому другому навыку, необходимому в повседневной жизни, например, чтению. Решения детей и подростков зачастую импульсивны и принимаются на основе эмоций. В период роста уровень когнитивного развития ребенка еще не позволяет ему при принятии решений думать о последствиях. Поскольку в переходном возрасте подвергать себя риску и испытывать границы является частью развития, детей и молодежь следует обучать навыку принятия решений. Практика в принятии взвешенных решений в безопасной обстановке и в отношении более простых проблем создает предпосылки для принятия взвешенных решений также и в более сложных ситуациях. Это, в свою очередь, помогает предотвращать рискованное поведение, связанное с алкоголем и другими психоактивными веществами.

Умение принимать решения можно тренировать различными методами, например, путем анализа социальных ситуаций, обучения частным навыкам процесса принятия решений, моделирования, ролевых игр и т. д.

Эта книга для учителя базируется на общераспространенной модели, рассматривающей процесс принятия решений как состоящий из нескольких стадий или шагов. Принятие решений следует изучать и тренировать на всех ступенях школьного обучения и по различным темам, чтобы этот навык закрепился и вошел в привычку. Родителям было бы полезно знать, что в школе учат процессу принятия решений согласно пятиступенчатой модели, тогда они дома смогут поддерживать его усвоение.

Первым шагом в принятии решения является **описание и формулирование проблемы**. Затем обдумываются **различные возможные решения**. После этого происходит **взвешивание плюсов и минусов каждого решения**. В качестве четвертого шага следует продумать, согласуется ли решение с собственными и общепринятыми **ценностями**, и выбрать **решение, наиболее подходящее** как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе. Только после этого наступает время **действовать** и оценивать результат.



Рисунок 21. Пять шагов к принятию взвешенного решения.



Использованная литература

1. Meeks, L, Heit, P, Page, R 2009. Comprehensive School Health Education. Totally awesome strategies for teaching health. McGraw-Hill, NY.
2. Botvin, G J. Life Skills Training. Promoting Health and Personal Development. Level One: Grades 3/4. Teacher's Manual.

Активная работа «Понятия»

Тема: Принятие решений

Подтема: Терминология, связанная с психоактивными веществами

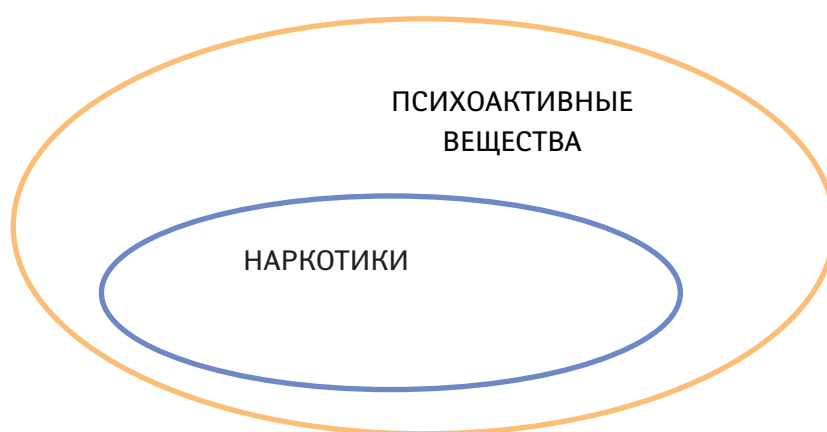
Результаты обучения. Ученик:

- разъясняет значение терминов, связанных с ПАВ, применяет их в учебных ситуациях в правильном контексте;
- различает легальные и нелегальные психоактивные вещества и осознает важность законов для защиты здоровья детей*;
- описывает кратковременное и долговременное влияние употребления психоактивных веществ*;
- описывает, что такое умственная и физическая зависимость и как она формируется*.

Необходимые материалы. Рабочие листы, карточки терминов, большие листы бумаги, дополнительный материал для учителя.

Проблематика урока. С психоактивными веществами связано много терминов, которые нередко вводят в заблуждение или остаются непонятными. Понимание их значения лежит в основе понимания распространяемой относительно ПАВ информации и, тем самым, также и в основе принятия решений, касающихся употребления ПАВ.

Введение. Попросите учеников объяснить, что они понимают под терминами психоактивное вещество и наркотик (например, психоактивные вещества – это вещества, которые заставляют человека чувствовать, думать и вести себя по-другому). Для себя посмотрите понятия в 4-й главе теоретического материала книги для учителя; ученики могут формулировать понятия своими словами понятным для себя образом. Напишите на доске различия в содержании терминов, для наглядности сделайте рисунок или приведите рисунок со слайда из дополнительного материала для учителя.



Попросите учеников привести примеры:

- веществ, которые являются психоактивными веществами, но не являются наркотиками (кофе, табак);
- веществ, которые являются как психоактивными веществами, так и наркотиками (например, конопля, кокаин);
- веществ, которые являются наркотиками, но не являются психоактивными веществами (таких нет).

Основная деятельность

1. Разделите учеников на небольшие группы (по 3–4 человека) и дайте каждому рабочий лист (чтобы все могли следить). Попросите найти для каждого случая подходящий термин, содержание которого описывает этот случай. Попросите группы зачитать свои ответы и обсудите вместе с классом, почему только один ответ является наиболее подходящим.

Правильные ответы к рабочему листу: «Повышенная температура» – употребление лекарства, «Проблемы» – злоупотребление лекарством, «Клуб» – злоупотребление психоактивным веществом, «Утро» – повышение толерантности в отношении психоактивного вещества, «Поход» – зависимость, «Аллергия» – передозировка, «Рынок» – подделка вещества, «День рождения» – употребление психоактивных веществ.

2. Кратко разъясните ученикам содержание степеней вовлеченности в употребление психоактивных веществ, показав слайд из материала для учителя и опираясь на главу 4
3. Дайте каждой группе 1–2 карточки с терминами и попросите учеников написать на большом листе бумаги объяснения терминов своими словами. Попросите группы зачитать свои работы и дайте всем терминам также свои объяснения. При необходимости помогите ученикам скорректировать их объяснения.

Основная идея. Подчеркните, что для одинакового понимания вещей всем необходимо одинаково понимать термины. Для того, чтобы делать правильный выбор, необходимо осознать и связанные с ним риски.

Возможности интеграции. Данная работа включает в себя возможности интеграции с русским и эстонским языком (формулирование значения термина)..



Использованная литература

1. Saat, H, Kull, M, Kiive, E, Kuusk, E, Kõiv, K 2004. Sotsiaalsete toimetulekuuskuste õpetus. Õpetajaraamat 7.–9.klassile ja gümnaasiumile. Tallinn, Ilo.

Рабочий лист

Задание 1. Найди подходящие для понятий случаи. Каждое понятие можно использовать только один раз.

Понятия:

- злоупотребление психоактивным веществом
- передозировка
- употребление лекарства
- злоупотребление лекарством
- употребление психоактивного вещества
- подделка вещества
- зависимость
- повышение толерантности к психоактивному веществу

Случаи:

1. ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА

Карина уже в школе почувствовала себя нехорошо. По дороге домой у нее закружилась голова и заболело горло. Появилась слабость. Добравшись до дома, Карина позвонила матери и рассказала про свое плохое самочувствие. Мать велела ей померить температуру, которая оказалась 38 и 4. Мама сказала, чтобы девочка пила побольше воды и до ее прихода лежала в постели. Придя пораньше с работы, мама снова измерила дочке температуру, которая осталась прежней. Затем дала ребенку жаропонижающее лекарство. Она также позвонила семейному врачу, чтобы проконсультироваться относительно дальнейшего лечения.

Подходящее понятие:

2. НЕПРИЯТНОСТИ

У Лили школьный день прошел неважно. Контрольная работа по математике не удалась абсолютно. Кроме того, Лиля забыла дома свое сочинение, за что получила замечание в eKool. Затем она поссорилась со своей подругой Раисой, и та отказалась идти с ней вечером в кино. Настроение у Лили было плохое, и она желала только одного – поскорее забыть все свои неудачи. Дома она вынула из шкафчика мамины снотворные таблетки, надеясь, что во сне все ее беды улетучатся.

Подходящее понятие:

3. КЛУБ

Восемнадцатилетнему Яну нравилось ходить по выходным на дискотеку. Нередко он там выпивал, поскольку не сомневался, что от этого вечер станет еще более веселым. За последний год он пристрастился к спиртному и ни одного выходного без него не мыслил. В прошлом месяце он употреблял алкоголь даже по будним дням, каждый раз перед тем как идти в кино или к друзьям.

Подходящее понятие:

4. УТРО

Мать Оскара, Мария – большая любительница кофе. Как она сама сказала, без кофе ей очень трудно утром проснуться. Обычно утром она выпивала чашку черного кофе, но в последнее время стала сетовать, что это ее уже не взбадривает. Она по-прежнему оставалась вялой и сонной, и только после второй чашки ее самочувствие приходило в норму.

Подходящее понятие:

5. ПОХОД

Дмитрий – старший брат Роберта – уже несколько лет как курит. Запах табачного дыма, которым пропиталась комната, раздражает Роберта. Он нередко спрашивал брата, зачем, собственно, он вообще курит. Дмитрий отвечал, что, так, мол, просто, от скуки; но стоит ему только захотеть – и он в любой момент бросит. Однажды братья вместе совершали велопоход. Им предстояло ночевать в палаточном лагере, который находился далеко от населенных пунктов. К вечеру они, усталые, добрались до места ночлега и стали готовить ужин. Вдруг Дмитрий спохватился, что у него закончились сигареты. Он разнервничался, долго ворчал, и чудесный вечер был испорчен. Весь вечер он только и делал, что негодовал на себя: ну как же так он совсем забыл на последней стоянке запастись в магазине куревом? Уже на ночь глядя Дмитрий решил, невзирая на дождь, поехать за 20 километров на ближайшую бензозаправочную станцию, чтобы купить себе сигарет.

Подходящее понятие:

6. АЛЛЕРГИЯ

Валерия мучается аллергией на кошачью шерсть. Однажды, придя к подруге на день рождения, она узнала, что у нее живет маленький прелестный котенок. Уже во время праздника Лера почувствовала ухудшение самочувствия – открылся насморк, появился зуд в носу, резь в глазах, запершило в горле. Она пошла домой, но состояние ее не улучшилось. Лера вспомнила, что мать во время подобных праздников обычно давала ей противоаллергические таблетки. Мама в тот момент была на работе, и Лера решила сама принять лекарство. Однако точную дозу она забыла. Поскольку таблетки были маленькие, то девочка выпила целую таблетку. Лера уселась смотреть телевизор, но на нее вдруг напала такая сонливость, что она уснула прямо на диване, перед экраном. Девочка проснулась лишь по возвращении с работы матери. Теперь она чувствовала себя еще хуже. Ее тошнило, она ощущала упадок сил. В ответ на расспросы матери Лера объяснила ситуацию. Тут выяснилось, что глотать нужно было лишь полтаблетки.

Подходящее понятие:

7. РЫНОК

У Таниной бабушки уже несколько дней подряд болела голова, так что в конце концов она решила принять лекарство. Но вдруг обнаружилось, что дома закончились обезболивающие таблетки. Бабушка жила на окраине города, а ближайшая аптека находилась далеко – в самом центре. Чтобы не трудить лишней раз ноги, она предпочла купить лекарство на рынке, возле дома. Она заметила там прилавок, за которым одна женщина продавала лекарства. Она нашла на рынке это место и купила таблетки по значительно более выгодной цене, чем в аптеке. Придя домой, бабушка сразу же приняла таблетку, но головная боль не ослабела. Напротив – самочувствие ухудшилось и появилась тошнота. Бабушка тщательно изучила упаковку лекарства, но она выглядела так же, как всегда.

Подходящее понятие:

8. ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

У отца Майи был день рождения. Он отмечал его с друзьями и семьей в одном из пабов в центре города. Взрослые заказали себе пиво. В течение вечера мать выпила одну порцию пива, отец – две.

Ответ:

Карточки с терминами

| | |
|---|---|
| ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВОМ | ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ ПСИХОАКТИВНЫМ ВЕЩЕСТВОМ |
| ПОВЫШЕНИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ К ПСИХОАКТИВНОМУ ВЕЩЕСТВУ | ПЕРЕДОЗИРОВКА |
| УПОТРЕБЛЕНИЕ ПСИХОАКТИВНОГО ВЕЩЕСТВА | ПОДДЕЛКА ВЕЩЕСТВА |
| УПОТРЕБЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВА | ЗАВИСИМОСТЬ |

Активная работа «Какое решение самое лучшее?»

Тема: Принятие решений

Подтема: Модель принятия решений

Результаты обучения. Ученик:

- при принятии решений в учебной ситуации умеет находить различные способы решения и описывает их плюсы и минусы;
- анализирует факторы, которые могут повлиять на решения, касающиеся здоровья, и в учебной ситуации демонстрирует, индивидуально и в сотрудничестве с другими, эффективные способы принятия решений в случае выборов, связанных со здоровьем*;
- различает легальные и нелегальные психоактивные вещества и осознает важность законов для защиты здоровья детей*;

Необходимые материалы. Рабочие листы, дополнительный материал для учителя.

Проблематика урока. При принятии решений на нас могут влиять другие люди – как в позитивном, так и в негативном направлении. Поэтому учащимся надо знать, кто и что может на них влиять и как происходит процесс принятия решений. Это повышает вероятность того, что в ситуациях, связанных с психоактивными веществами, они будут принимать более взвешенные и укрепляющие здоровье решения.

Введение. Разместите в одном углу классной комнаты большую надпись «Соглашаюсь», а в другом углу «Не соглашаюсь». Затем попросите учеников решать, согласны ли они с Вашими утверждениями или нет, и согласно этому выбирать себе место. В качестве вступления приведите какое-нибудь простое утверждение (например, «лучший певец Эстонии – это...», «лучшая сладость – это...», «лучший фильм – это...» и т. д.).

Основная деятельность

1. Подчеркните, что для следующих утверждений не существует верных и неверных ответов – важно личное мнение учащегося. Когда ученики выберут в отношении утверждения подходящий для себя угол, попросите их в обсуждении между собой обосновать, почему они приняли такое решение. После этого попросите их поделиться своей позицией с другой группой. При желании они могут поменять угол.

Утверждения:

- Запрет на курение в кафе необходим.
 - Реклама алкоголя не влияет на отношение человека к спиртному.
 - Если законы будут жестче, то употребление наркотиков сократится.
 - Необходимо запретить курение в общественных местах, например, на автобусных остановках и на улицах.
 - Если учащиеся курят и употребляют алкоголь, то взрослые не должны об этом беспокоиться.
 - Лекарства можно было бы продавать также и в продовольственных магазинах.
2. Разъясните ученикам, что решения нам приходится принимать каждый день, и что принятие решения – это процесс, которому можно научиться и в котором можно

практиковаться. В ходе принятия решения важно продумать, зачем принимается данное решение и как реализовать выбранный вариант. Скажите, что многие из повседневных решений ученики принимают самостоятельно, сами контролируют процесс принятия решений и могут взвешивать различные варианты. В то же время, некоторые решения ученики могут принимать под контролем или влиянием других людей.

3. Раздайте ученикам первый рабочий лист с заданием «Кто на меня влияет?». Попросите их отметить для разных ситуаций, сами ли они принимают решение, или на их решение влияет кто-то еще.
4. Ознакомьте учеников с процессом принятия решений (см. дополнительный материал для учителя). Затем попросите учеников придумать ситуацию, для которой они хотели бы найти решение. (Например, как провести в школе день учителя, день здорового питания, день движения или день домашних любимцев? Какие предложения можно внести для изменения меню школьной столовой? Куда поехать всем классом на экскурсию? Как организовать следующий классный вечер? Можно предложить и придуманную ситуацию, например: класс участвовал в соревнованиях и получил в качестве приза 3000 евро. Как использовать эти деньги?). Организуйте мозговой штурм, чтобы отметить все возможные решения и записать их на доске. (ВНИМАНИЕ! Соблюдайте правила проведения мозгового штурма!)
5. После этого разделите учеников на группы и попросите, чтобы группы:
 - выбрали одну из идей,
 - проанализировали возможные позитивные и
 - возможные негативные последствия этого решения, а также сопутствующие риски.

В завершение работы попросите группы выбрать самое позитивное и самое негативное из возможных воздействий данного решения и представить свои результаты другим. Разъясните, что при принятии окончательного решения нужно учитывать как ценности того человека, который принимает решение, так и ценности общества. Подчеркните, что этой моделью можно пользоваться при принятии решений в повседневной жизни.

6. Раздайте второй рабочий лист для самостоятельного заполнения на уроке или дома.

Основная идея. Подчеркните, что принятие решений – это процесс, которому можно научиться и в котором можно практиковаться. Это естественно, что в похожих обстоятельствах люди принимают различные решения. Применение модели принятия решений в повседневной жизни повышает вероятность принять продуманное решение и повысить таким образом удовлетворенность найденным решением.

Возможности интеграции. Работа предлагает возможности интеграции с обществоведением (законодательство) и историей (решения в истории).



Использованная литература

1. Interpersonal skills in drug education in schools (toim Ballard, R, Dawson J) 2007. Fifth Edition. A Manual for Teachers and Trainers. Skill Three. Decision making. Queensland School Drug Education Strategy <http://education.qld.gov.au/health-safety/promotion/drug-education/docs/pd-part-d.pdf>, (посещение 10.03.2014).

Рабочий лист

Задание 1. Кто на меня влияет? Кто может влиять на твои решения в следующих ситуациях? Отметь свое мнение звездочкой. Относительно одной ситуации можно поставить несколько звездочек.

| Ситуация / кто влияет | Решаю самостоятельно | Лучший друг / подруга | Сестра / брат | Родители / опекуны | Бабушки / дедушки | Одно-классники | Моя девушка / мой молодой человек | Добавь свое: |
|--|----------------------|-----------------------|---------------|--------------------|-------------------|----------------|-----------------------------------|--------------|
| Что делать на каникулах? | | | | | | | | |
| Уделять ли больше времени учебе? | | | | | | | | |
| Какую прическу выбрать в парикмахерской? | | | | | | | | |
| Как потратить карманные деньги? | | | | | | | | |
| Быть ли некурящим? | | | | | | | | |
| Купить ли себе что-то из одежды? | | | | | | | | |
| Переехать ли жить в другое место? | | | | | | | | |
| Что делать в свободное время? | | | | | | | | |
| Какую музыку слушать? | | | | | | | | |
| Пойти ли на праздник, где, скорее всего, будут пить много спиртного? | | | | | | | | |
| Добавь свои примеры: | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Рабочий лист

Задание 1. Ситуация, для которой мне хотелось бы найти решение:

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

Задание 2. Возможные решения. Предложи несколько различных решений.

Решение I.....

| | |
|---|--|
| Позитивные воздействия и польза | |
| Негативные воздействия и риски | |
| Чувства, которые сопутствовали бы этому решению | |
| Совместимость с твоими ценностями | |

Решение II.....

| | |
|---|--|
| Позитивные воздействия и польза | |
| Негативные воздействия и риски | |
| Чувства, которые сопутствовали бы этому решению | |
| Совместимость с твоими ценностями | |

Решение III

| | |
|---|--|
| Позитивные воздействия и польза | |
| Негативные воздействия и риски | |
| Чувства, которые сопутствовали бы этому решению | |
| Совместимость с твоими ценностями | |

Задание 3. Выбери для себя наилучшее решение.



2. ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ

Роль средств массовой информации (СМИ, медиа) в окружающей нас среде постоянно возрастает, поскольку растет также и количество различных медиаканалов. Широко распространенными медиаканалами, с которыми мы постоянно соприкасаемся, являются, например, печатные периодические издания, радио, телевидение, интернет-СМИ, информационные агентства и фильмы.

В каждой медиа-среде мы можем столкнуться с рекламой, направленной на то, чтобы влиять на людей. **Реклама – это часть нашей повседневной жизни.** Мы можем встретить ее на улице, когда проезжаем мимо в автобусе или за рулем автомобиля, дома, когда смотрим телевизор и слушаем радио, в журналах и по всему интернету. Реклама влияет на многие наши решения в отношении потребления. Если мы будем знать, зачем и как разрабатывается реклама и как на нас хотят влиять, то сможем делать свой выбор более осознанно.

Реклама – это передаваемая за плату публичная информация о товарах, услугах, событиях или идеях. Она предназначена, с одной стороны, для того, чтобы сообщать людям о наличии и свойствах продукта или услуги или о возможностях их приобретения, и, с другой стороны, для того, чтобы влиять на людей, побуждая их потреблять именно этот товар или услугу.

По своему содержанию рекламу можно разделить на **коммерческую** (реклама продукта, услуги или фирмы), **политическую** (влияние на решения избирателей) и **социальную** (влияние на мышление, поведение и т. д. с целью достижения положительных изменений в обществе).

Реклама позволяет потребителю отождествлять себя с тем, что рекламируется, и путем потребления определенных продуктов удовлетворять важные для него потребности. **Каждая реклама содержит некоторое обещание** и показывает, как это обещание исполняется. Обещания связаны с важными для целевой группы ценностями. Основными потребностями и ценностями, на которых строится реклама, являются:

- биологические потребности (еда, чувство безопасности, сексуальность, и т. д.);
- социальные потребности (друзья, близость, карьера и т. д.);
- наслаждение (приятные вкусы, уютный дом, удовольствие от отпуска, развлечения и т. д.);
- практические преимущества (практичность, эффективность, простота использования, качество).

Для воздействия на целевую аудиторию используются разнообразные приемы. Умение распознавать приемы воздействия и видеть их характер даст ученикам возможность лучше осознавать сущность рекламы и при необходимости противостоять ее влиянию. Разнообразие методов воздействия и рекламных стратегий весьма велико. Ниже приведены некоторые из наиболее часто используемых.

- Мнение знаменитости: продукт представляет известный человек, рассказывая о том, как хорош продукт и как он пользуется им сам (например, спортсмен говорит об использовании дезодоранта).
- Мнение авторитетного человека: об эффективности продукта говорит специалист

- в этой области (например, стоматолог об эффективности зубной пасты).
- Научное подтверждение: предлагаются цифры и так называемые доказательства, создающие впечатление, что эффект продукта научно доказан и сам продукт надежен (например, крем против морщин).
 - Сравнительное тестирование: предлагаются результаты опроса общественного мнения и сравнительного тестирования, чтобы убедить потребителя, что данный продукт лучше других (например, шампунь). Используются термины «независимый институт», «обычный продукт» и т. п.
 - Демонстрация: показывается, насколько хорошо действуют продукты или услуги (например, средство для мытья посуды).
 - Преувеличение: рекламируемый продукт «наилучший», «самый качественный», «самый выгодный», «самый вкусный». Используются слова «супер», «революционный», «небывалый» и т. п. (например, препарат для похудения).
 - Лесть: создается впечатление, что потребители других продуктов якобы глупы и отстали от жизни, а рекламируемый продукт покупают разбирающиеся в этой сфере, модные и продвинутые люди (например, телефоны и другие технические устройства).
 - «Все так делают»: создается впечатление, что этим продуктом пользуются все (например, смартфоном).
 - Подчеркивание сексуальности: используются привлекательные модели, чтобы создать ощущение, что продукт сделает покупателя романтическим или сексуально привлекательным (например, духи).
 - Удовольствие и отдых: покупателя убеждают, что потребление продукта внесет в жизнь больше радости, удовольствия и расслабления (например, алкоголь).
 - Запугивание: говорят, что отсутствие продукта может привести к проблемам, отвержению со стороны партнера или друзей (например, шампунь от перхоти, дезодорант).
 - Юмор: если использовать продукт – будет весело (например, пиво).
 - Популярность: употребление продукта повысит популярность и прибавит друзей (например, картофельные чипсы).
 - Правильная сделка: потребителя заверяют, что приобретение этого продукта или услуги именно сейчас является хорошей сделкой (например, подписка на журнал).

Влияние рекламы на нас во многом зависит от того, принадлежим ли мы к конкретной целевой группе рекламы или нет. Создатели любой рекламы стремятся исходить из ценностей целевой группы, и поэтому, кроме выгоды от потребления продукта, обещают нам также и дополнительные ценности (принадлежность к группе, изменение социального статуса и т. д.). **К таким социальным факторам влияния особенно чувствительны дети и молодежь**, для которых признание со стороны сверстников чрезвычайно важно. Особенно следует правильно понимать подоплеку рекламы алкоголя, где показывается, как веселые, храбрые, героические и другие интересные персонажи употребляют спиртное.

Вместе с тем, на наши решения влияет не только реклама, но и вся окружающая нас медиасреда. Медиаиндустрия находит все больше и больше новых каналов влияния на людей, таких как социальные сети, спонсорство, перекрестный маркетинг и т. д. Поэтому важно, чтобы дети и молодежь понимали сущность массовой информации, в том числе рекламы, знали приемы ее воздействия и были в состоянии противостоять возможному

давлению. Осведомленность поможет им сопротивляться также давлению относительно употребления алкоголя и табака.



Использованная литература

1. Bachmann, T 2009. Reklaamipsühholoogia. AS Ilo.
2. Botvin, G J. Lifeskills Training. Promoting Health and Personal Development. Teacher's Manual 2.
3. Kask, K 2013. Meedia mõju. AS Bit.
4. Ugur, K 2004. Meediaõpetus põhikoolis. Tugimaterjale õpetajale. Tartu Ülikooli kirjastus.

Активная работа «Золотое яблоко»

Тема: Влияние средств массовой информации

Подтема: Влияние медиа, рекламные стратегии, противостояние влиянию рекламы

Результаты обучения. Ученик:

- анализирует факторы, которые могут повлиять на решения, касающиеся здоровья*;
- различает рекламные стратегии и приводит примеры приемов, которые применяются, чтобы влиять на решения потребителей;
- приводит примеры рекламных стратегий, которые применяются в рекламе алкоголя.

Проблематика урока. Мы все подвергаемся влиянию потреблять все больше и больше товаров и услуг. Для управления поведением потребителя используются различные виды рекламы – коммерческая, склоняющая нас покупать, и социальная, которая поощряет определенные идеи и поведение и направлена на благо общества. Понимание различных рекламных стратегий и приемов воздействия повышает уровень осведомленности учеников, их способность самостоятельно принимать решения и, тем самым, способность сопротивляться возможному давлению, в том числе и давлению рекламы алкоголя, призывающей употреблять психоактивные вещества.

Необходимые материалы. Рекламные объявления, основанные на различных рекламных стратегиях (из журналов, газет, интернета), реклама алкоголя, рабочие листы, дополнительный материал для учителя.

Введение. Для начала покажите ученикам видеоклип о продакт-плейсменте (см. дополнительный материал для учителя). Попросите учеников назвать, какие товары были узнаваемо представлены в фильме (BMW, Ericsson, AVIS, Atlantic).

Основная деятельность

1. Объясните, что в средствах массовой информации кроме прямой рекламы присутствует очень много скрытой рекламы, которая называется продакт-плейсментом (размещение продукта, product placement). Даже если человек сознательно не смотрит рекламу, скрытая реклама все-таки его достигает. Сегодня продакт-плейсмент имеет место почти во всех телепередачах, фильмах, музыкальных клипах и в других местах. Попросите учеников привести примеры из телепередач, где они видели скрытую рекламу.
2. Спросите учеников, есть ли еще какая-нибудь причина, по которой в СМИ делается скрытая реклама товаров? Что это за товары? Некоторые товары рекламировать запрещено или действуют ограничения рекламы по времени и месту (например, табак и алкоголь). Помимо скрытой рекламы, есть возможность показывать логотипы продуктов, запрещенные законом о рекламе, и размещать их в публичных местах через спонсорство.
3. Если Вы хотите остановиться на вопросе продакт-плейсмента более подробно и посвятить данной активной работе несколько часов, то можете показать еще один видеоклип, где собрано много отрывков из разных фильмов (см. дополнительный

материал для учителя): <https://www.youtube.com/watch?v=wACBAu9coUU>. Чтобы сэкономить время, не обязательно показывать ученикам целый видеоклип (можете попросить учителя английского языка показать и проанализировать клип на уроке английского языка).

4. Раздайте ученикам рабочие листы «Рекламные стратегии: умей различать» для работы индивидуально, в паре или в группе. После их заполнения совместно обсудите приведенные примеры. Спросите учеников, какие приемы воздействия кажутся им более эффективными, а какие менее эффективными.
5. Раздайте ученикам рабочие листы «Анализ рекламы» и рекламу алкоголя (или попросите найти последнюю в принесенных с собой журналах или газетах).
6. После заполнения листов совместно обсудите следующие вопросы.
 - a. Какую основную мысль несла проанализированная реклама (например, этот продукт – напиток для настоящих мужчин, приглашает праздновать, налаживает отношения и т. д.)?
 - b. На какую целевую группу она была направлена (мужчины, женщины, молодые, влюбленные, богатые, студенты и т. д.)?
 - c. Какие стратегии были использованы в этой рекламе (удовольствие, сексуальность, наслаждение, юмор и т. д.)?
 - d. Какие обещания давала эта реклама? Как следует относиться к этим обещаниям? Насколько реалистичны и честны эти обещания (хорошего настроения, радости, счастья, новых отношений и т. д.)?
 - e. Какова цель этой рекламы (вызвать интерес, продать товар, изменить установку)?
7. Объясните, что реклама алкоголя вводит в заблуждение, так как ее создатели стремятся создать впечатление, что алкоголь – это продукт с очень позитивным воздействием, и оставляют неупомянутыми очень серьезные риски. Потребление алкогольной продукции не делает никого более мужественным, женственным, успешным, взрослым, а также не превращает человека в кого-то иного, не в того, кто он есть на самом деле. Подчеркните, что в сфере производства алкоголя очень большие суммы денег предусматриваются для реализации маркетинговых стратегий. Это также является причиной того, что именно реклама алкоголя очень привлекательна, хорошо продумана и поэтому хорошо работает. Реклама алкоголя помогает создавать впечатление, что потребление алкоголя является нормой в обществе и естественным образом вплетается во многие виды деятельности (праздники, снятие напряжения, налаживание хорошего контакта с другими людьми и т. д.). Предназначением этой рекламы является воздействие на потребителя с целью продажи товара, а также влияние на установки таким образом, чтобы заставить человека жаждать того, чего он раньше не жаждал. Кроме того, у молодежи может сложиться впечатление, что, не потребляя алкоголь, они пропускают что-то важное в своей жизни
8. Покажите студентам три социальные рекламы (см. дополнительный материал для учителя) и обсудите, что может быть целью этой рекламы.
9. Сформируйте группы и дайте домашнее задание разработать социальную рекламу с целью снизить потребление алкоголя среди молодежи. Реклама может быть представлена в виде фильма или мультфильма, радиорекламы или плаката – согласно возможностям школы. На следующем уроке организуйте конкурс

«Золотое яблоко» – выберите путем голосования лучшую рекламу. Вся остальная реклама может получить второе место.

Основная идея. Подчеркните, что целью большей части рекламы является оказание воздействия на потребителя с целью продажи товара или влияния на установки. Для этого используются различные приемы, учитывающие потребности целевой группы. В рекламе алкоголя, в первую очередь, делается акцент на развлечения, удовольствие, чувственную красоту, сексуальное удовлетворение, чувство единства, человеческую слабость или юмор. Поэтому транслируемую по телевизору рекламу алкоголя следует рассматривать как развлечение и не позволять ей склонять себя к потреблению рекламируемых продуктов. Понимание сущности рекламы и знание различных приемов воздействия позволяет не поддаваться ее влиянию

Возможности интеграции. Работа предлагает возможности интеграции с иностранным языком (иноязычная реклама), искусством (изготовление рекламы), русским и эстонским языком (тема «Медиа»).



Использованная литература

1. Botvin, GJ. Lifeskills training. Promoting Health and Personal Development. Student Guide 2.
2. Lilleorg, K. Varjatud turundus ehk kuidas turundada läbi lillede. <http://www.multimeedium.ee/blogi/2012/06/varjatud-turundus-ehk-kuidas-turundada-labi-lillede-vol-1/>, (посещение 14.08.2014)
3. Ugur, K 2004. Meediaõpetus põhikoolis. Tugimaterjale õpetajale. Tartu Ülikooli Kirjastus.

Рабочий лист

Рекламные стратегии: умей различать! Приведи пример каждой из рекламных стратегий.

| Рекламная стратегия | Как это работает? | Пример |
|----------------------------------|---|---|
| Демонстрация | В рекламе показывается, как действует этот продукт (например, стиральный порошок). | С белого белья быстро исчезают пятна грязи. |
| Сравнение | Сравниваются два продукта, причем один из них существенно лучше другого (например, шампунь). | |
| Мнение эксперта | Эксперт, т. е. знаток в какой-то области, рекомендует употреблять продукт (например, зубной врач). | |
| Рекомендация известного человека | Известный или высокопоставленный человек говорит, как хорош этот продукт или как он сам его использует. | |
| Преувеличение | Рекламируемый продукт наилучший, самый выгодный, самый качественный; используются слова «супер», «революционный», «небывалый» и т. п. | |
| «Все так делают» | Создается впечатление, что этим продуктом пользуются все. | |
| Научное подтверждение | Предлагаются цифры и «подтверждения» из исследований. | |
| Подчеркивание сексуальности | Применение продукта сделает человека сексуально привлекательным. | |
| Запугивание | Отсутствие продукта может привести к проблемам: оставят друзья или партнер, отвергнут сверстники и т. п. | |
| Удовольствие и отдых | Покупателя пытаются убедить, что потребление продукта внесет в жизнь больше радости, удовольствия и расслабления. | |
| Популярность | Употребление продукта добавит популярности. | |
| Правильная сделка | Приобретение этого продукта или услуги именно сейчас является хорошей сделкой. | |
| Лесть | Создается впечатление, что потребители других продуктов якобы глупы и отстали от жизни, а рекламируемый продукт покупают себе модные и образованные люди. | |
| Юмор | Люди запоминают ту рекламу, которая их рассмешила. | |
| | | |

Рабочий лист

Анализ рекламы. Проанализируй одну рекламу алкоголя. Напиши ответы на вопросы.

Какой товар/продукт рекламируется?

Краткое описание рекламы:

Кто является целевой группой рекламы?

Каков прямой посыл рекламы?

Какая рекламная стратегия применяется для воздействия на потребителя?

3. УПОТРЕБЛЕНИЕ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ: ПРИЧИНЫ И ВОЗДЕЙСТВИЕ

На вопрос, почему люди употребляют психоактивные вещества, однозначный ответ дать невозможно. Многие дети и подростки пробуют ПАВ, но лишь немногие начинают употреблять их регулярно. На основании научных исследований можно утверждать, что регулярное употребление ПАВ связано со многими факторами риска. В то же время, факторы риска никогда не действуют сами по себе, они лишь увеличивают вероятность регулярного употребления ПАВ, т. е. злоупотребления ими.

Основными группами факторов риска являются следующие.

- **Индивидуальные факторы, т. е. психофизиологическая уязвимость в отношении ПАВ.** Одни люди являются более чувствительными к воздействию психоактивных веществ, чем другие. Эти причины могут быть биологическими, т. е. наследственными (например, своеобразие активности различных ферментов в организме), а также дисбаланс возбуждения и торможения нервной системы, большая жажда ощущений, импульсивное поведение и т. д. Существенными факторами являются самооценка и уровень приобретенных социальных навыков. Человек является психически более уязвимым также тогда, когда испытывает тяжелые потери в жизни или должен адаптироваться в чужой культурной и языковой среде.
- **Факторы, связанные с семьей.** Значительно выше риск у детей, чьи родители или члены семьи употребляют психоактивные вещества или выражают благосклонное отношение к ним. Плохие отношения дома, повышенная или недостаточная родительская опека и экономические трудности также являются факторами, способствующими употреблению ПАВ.
- **Факторами, связанными со школой и друзьями,** являются, например, плохой микроклимат в школе, неспособность справиться с учебной работой, уход из школы, недостаточная деятельность по воспитанию в области здоровья в школе, общение со сверстниками, которые уже употребляют психоактивные вещества, отсутствие друзей и отверженность со стороны сверстников.
- **Социально-культурными факторами риска** являются легкодоступность ПАВ и способствующие употреблению ПАВ законы и культурные нормы (например, употребление алкоголя считается частью эстонской культуры). Важную роль играют также средства массовой информации (например, реклама спиртных напитков) и распространяемые кумирами молодежи взгляды на употребление ПАВ как на норму. Чем меньше у детей и подростков возможностей для занятий спортом и деятельности по интересам, тем легче склонить их к употреблению ПАВ.

Впервые дети пробуют ПАВ, как правило, в возрасте около 12-14 лет. Некоторые из попробовавших могут стать регулярными потребителями, т. е. начать злоупотреблять, а у других может развиться физическая и психологическая зависимость от ПАВ. Как злоупотребление психоактивными веществами, так и зависимость от них относятся к клинически диагностируемым расстройствам здоровья, которые требуют лечения и реабилитации. Такие состояния влекут за собой очень печальные последствия – прекращение учебы или потерю работы, разрыв семейных связей, долги, серьезные проблемы со здоровьем, преступления и т. д.

Невозможно предсказать, кто будет злоупотреблять ПАВ, или же кто станет наркозависимым. Это зависит от многих факторов, наиболее важным из которых является психофизиологическая уязвимость человека в отношении ПАВ. Важны также способ употребления используемого ПАВ, особенности его воздействия и среда, в которой человек находится.

Смотрите также углубленный обзор в теоретической части (Глава III «Причины употребления психоактивных веществ»).



Использованная литература

1. Harro, J 2006. Uimastite ajastu. Tartu Ülikooli kirjastus.
2. Preventsiooni käsiraamat. Alkohol, narkootikumid ja tubakas (toim van der Stel, J) 2001. Tallinn.
3. Tacke, U 2008. Psühhoaktiivsete ainete tarvitamisest tekkinud probleemid. – Kuidas aidata psüühikaprobleemidega noorukit (toim Laukkanen, E, Marttunen, M, Miettinen, S, Pietikäinen, M). AS Medicina.
4. Uimastite tarvitamine koolinoorte seas: 15–16aastaste õpilaste legalsete ja illegaalsete narkootikumide kasutamine Eestis. Uurigu raport (toim Kobin, M, Vorobjov, S, Abel-Ollo, K, Vals, K) 2012. Tallinna Ülikooli rahvusvaheliste ja sotsiaaluuringute instituut, Tervise Arengu Instituut.

Активная работа «Что меня защищает?»

Тема: Употребление психоактивных веществ, причины и воздействие

Подтема: Факторы риска употребления психоактивных веществ и защитные факторы

Результаты обучения. Ученик:

- осознает возможности предупреждения наиболее распространенных видов рискованного поведения на уровне общества*;
- знает о защитных факторах и о факторах, способствующих употреблению психоактивных веществ (т. е. факторах риска);
- знает, что люди отличаются друг от друга как личными качествами, так и тем, как на них воздействуют психоактивные вещества.

Необходимые материалы. Рабочие листы.

Проблематика урока. На протяжении многих десятилетий проводились исследования с целью выявить, откуда и как берет свое начало употребление ПАВ, и как оно развивается. Факторы, которые повышают вероятность употребления психоактивных веществ, называют **факторами риска**. Факторы, снижающие вероятность употребления ПАВ, называются **защитными факторами**. Теоретически как факторы риска, так и защитные факторы подразделяются на динамические (например, домашняя обстановка) и статические (например, наследственные факторы). В повседневной жизни нередко наблюдаются сочетания этих факторов. Чем больше факторов риска сцеплено друг с другом, тем более уязвим человек и тем больше возрастает вероятность того, что он начнет употреблять ПАВ.

Введение. Разъясните ученикам, что люди значительно отличаются друг от друга. Мы отличаемся друг от друга как по физическим, так и личностным качествам; отличается даже воздействие, которое оказывают на наш организм психоактивные вещества. Некоторые люди являются очень восприимчивыми к действию ПАВ. Помимо этого, на человека влияет среда. Если одним посчастливилось воспитываться дома и ходить в школу, что способствует их развитию, то другие окружены такой средой, которая может содействовать употреблению и злоупотреблению ПАВ.

Основная деятельность

1. Попросите учеников назвать причины, по которым некоторые ученики **пробуют психоактивные вещества**, как легальные (алкоголь и табак), так и запрещенные (наркотики). После этого вместе найдите причины, по которым часть учащихся принимает решение не пробовать психоактивные вещества.
2. Попросите учеников перечислить причины, по которым некоторые ученики начинают **регулярно употреблять ПАВ**. Напишите на доске следующие области факторов риска и попросите детей сгруппировать причины (факторы риска) согласно этим областям.

Факторы риска

| | | | | |
|----------------|--------------------|---------------------|----------------------|----------------------|
| Индивидуальные | Связанные с семьей | Связанные со школой | Связанные с друзьями | Социально-культурные |
|----------------|--------------------|---------------------|----------------------|----------------------|

Факторы риска можно изобразить на доске также в виде карточек для идей.

3. Дополните со своей стороны то, что скажут ученики (см. подробный обзор факторов риска и защитных факторов в главе III «Причины употребления психоактивных веществ»).

Объясните, что имеются также защитные факторы, которые помогают воздержаться от употребления психоактивных веществ или отсрочить его начало. Приведите некоторые примеры – например, умение принимать решения и разрешать конфликты, навык общения, высокая (адекватная) самооценка, прочные семейные традиции и т. д.

4. Раздайте ученикам рабочие листы и попросите заполнить их в парах. После окончания работы попросите учеников обосновать свой выбор. Можно попросить их указать отдельно те защитные факторы, которые по их мнению являются наиболее существенными

5. Если хватит времени, посмотрите вместе с учениками фильм **„Mõtteaine»** («Тема для размышлений») (желательно по частям, каждая часть длится пять минут). Проведите обсуждение, воспользовавшись прилагаемым к фильму учебным материалом. Фильм можно посмотреть также на следующем уроке. Тема фильма – воздействие ПАВ на организм. Фильм размещен на странице Института развития здоровья www.terviseinfo.ee.

Основная идея. Подчеркните, что факторы риска могут в определенных ситуациях способствовать употреблению ПАВ, но сами по себе они не заставляют человека это делать. При этом защитные факторы снижают вероятность употребления психоактивных веществ и одновременно ослабляют уязвимость человека по отношению к ПАВ. Мы сами можем способствовать тому, чтобы защитить себя от поведения, наносящего ущерб здоровью.

Возможности интеграции. Работа предлагает возможности интеграции с обществоведением (законодательство, касающееся ПАВ), историей (культурные традиции) и биологией (наследственность).



Использованная литература

1. Alkoholismi ja narkomaania ennetamise käsiraamat (koost Kiipus, M) 2005. Sotsiaalministeerium, MTÜ AIDSi ennetuskeskus.
2. Botvin, G 1999. Adolescent Drug Abuse Prevention: Current Findings and Future Directions. – Drug Abuse. Origins & Intervention (toim Glantz, M, Hartel, C). Washington: APA, lk 285–303.
3. Harro, J 2006. Uimastite ajastu. Tartu Ülikooli kirjastus.
4. Nurk, U 2012. Juhendmaterjal filmi Mõtteaine juurde. Tallinn, Tervise Arengu Instituut.
5. Nõgisto, J E; Kilmi, J 2012. Mõtteaine. Õppefilm. Tallinn, Tervise Arengu Instituut.
6. Preventsiooni käsiraamat. Alkohol, narkootikumid ja tubakas (toim van der Stel, J) 2001. Tallinn.
7. Uimastite tarvitamine koolinoorte seas: 15–16aastaste õpilaste legalsete ja illegaalsete narkootikumide kasutamine Eestis. Uurigu raport (toim Kobiin, M, Vorobjov, S, Abel-Ollo, K, Vals, K) 2012. Tallinna Ülikooli rahvusvaheliste ja sotsiaaluuringute instituut, Tervise Arengu Instituut.

Рабочий лист

Найди защитные факторы против употребления психоактивных веществ и поставь перед ними знак плюс (+). Добавь также от себя те защитные факторы, которые, по твоему мнению, помогают предупредить употребление ПАВ.

| + | Факторы риска употребления психоактивных веществ и защитные факторы |
|---|--|
| | хорошие возможности для занятий спортом поблизости от дома |
| | хорошие возможности для занятий по интересам поблизости от дома |
| | напряженные отношения и ссоры в семье |
| | наследственная предрасположенность к злоупотреблению ПАВ, причиной которой является своеобразие химии мозга и процессов обмена веществ |
| | законы, позволяющие употребление ПАВ |
| | хорошая успеваемость в школе |
| | друзья, которые не употребляют ПАВ |
| | импульсивное (необдуманное) поведение |
| | смена места жительства и школы |
| | знание достоверной информации о ПАВ |
| | тяжелые несчастья в личной жизни |
| | хорошее материальное положение семьи |
| | хорошие отношения и взаимопонимание между членами семьи |
| | чрезмерное любопытство, излишнее желание рисковать |
| | сформировавшиеся семейные традиции |
| | высокая самооценка |
| | употребление (впервые) психоактивного вещества в раннем возрасте |
| | законы, строго ограничивающие или запрещающие употребление ПАВ |
| | члены семьи, не употребляющие ПАВ |
| | высокая чувствительность организма по отношению к ПАВ |
| | отсутствие друзей |
| | самоуважение |
| | умение справляться со стрессом и негативными чувствами |
| | хорошие навыки общения |
| | легкодоступность наркотиков |
| | члены семьи, употребляющие ПАВ |
| | общение с употребляющими ПАВ сверстниками |
| | хорошие навыки решения проблем и улаживания конфликтов |
| | плохие результаты учебы или уход из школы (прекращение учебы) |
| | хорошие отношения со сверстниками |
| | тяжелое материальное положение семьи |
| | придание большого значения здоровью |
| | благосклонное отношение к употреблению ПАВ в медиа |
| | интересные уроки человековедения |
| | верность самому себе, при необходимости отказ от предложений сверстников |

| | |
|--|--|
| | кроме этого, важными, по моему мнению, защитными факторами, являются также: |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Активная работа «Шляпы мышления»

Тема: Употребление психоактивных веществ, причины и воздействие

Подтема: Риски, сопутствующие употреблению ПАВ

Результаты обучения. Ученик:

- в учебной ситуации демонстрирует, индивидуально и в сотрудничестве с другими, эффективные способы принятия решений в случае выборов, связанных со здоровьем*;
- описывает последствия наиболее распространенных видов рискованного поведения и их влияние на здоровье человека и его способность справляться с обстоятельствами;
- анализирует с различных сторон риски, связанные с употреблением алкоголя.

Необходимые материалы. Рабочий лист (карточки шляп мышления).

Проблематика урока. В современной школе довольно часто случается, что ученики во время внеклассных мероприятий стремятся распивать спиртное. Также весьма популярным является проведение праздников у друзей, чьих родителей нет дома (так называемые домашние вечеринки), или в арендуемых помещениях (так называемые банные вечеринки). Употребление алкоголя на таких праздниках может иметь опасные последствия. Употребление большого количества алкоголя, иногда в сочетании с другими психоактивными веществами, может привести к серьезным расстройствам здоровья и даже смерти (например, алкоголь вместе с таблетками экстази или GHB, или «колпаки», «korgijook»). Понимание учениками механизмов воздействия алкоголя на организм может быть односторонним, а также основанным на мифах. Поэтому для предотвращения или уменьшения употребления спиртных напитков важно предложить ученикам возможность проанализировать различные ситуации, связанные с распитием алкоголя, рассматривая их с разных точек зрения. В настоящей работе для этого используется так называемая методика шести шляп мышления.

Методика шести шляп мышления

Один из самых знаменитых исследователей процесса мышления Эдвард де Боно (род. в 1933 году на Мальте), имеющий ученые степени в области медицины и психологии (Оксфордский и Кембриджский университеты) и работающий как в академической сфере, так и в сфере бизнеса (например, он работал консультантом по «Новому мышлению» в таких крупных компаниях, как IBM, Ericsson, Nokia, Bosch и другие), известен своей так называемой теорией **Шести шляп мышления** (Six Thinking Hats). В этой методике разноцветные шляпы символизируют различные способы мышления. Различные способы мышления позволяют более широко и разносторонне рассмотреть проблему или ситуацию. Де Боно утверждает, что для принятия правильного и благоразумного решения требуется сбалансированное мышление, при этом важно избегать крайностей – как исключительно эмоционального подхода, так и критического подхода на основе строгой логики.

Введение. В качестве введения в активную работу совместно обсудите действие алкоголя на организм (см. раздел теории и при необходимости активную работу II школьной ступени «Алкоголь и тело»). Используйте для этого метод мозгового штурма и найдите как можно больше ответов на вопрос – чем вреден алкоголь для организма.

Основная деятельность

1. Разделите учеников на шесть групп. Содержанием групповой работы будет обсуждение проблемной ситуации, связанной с употреблением алкоголя, во время которой различные группы должны будут использовать различные способы мышления.
2. Зачитайте ученикам приведенную ниже ситуацию. При необходимости раздайте группам ее описание также на бумаге.

Ученики 8-го класса собираются провести вечеринку без классного руководителя и других взрослых. Для этого они находят в уединённом месте на берегу озера баню, которую можно недорого арендовать, и договариваются, что каждый, кто придет, принесет с собой какой-то алкогольный напиток. Вечеринка должна состояться в следующую пятницу.

Какие последствия может повлечь за собой вечеринка? Выразите взгляды учеников!

3. Дайте каждой группе отличную от других инструкцию для анализа проблемы, так называемые шляпы разного цвета (одну из карточек шляп мышления). Перед началом работы обсудите совместно с классом рабочую инструкцию, т. е. методику шести шляп мышления. Используйте слайды из дополнительного материала для учителя. Попросите учеников привести примеры (например, группа, которая работает под желтой шляпой, символизирующей позитивное мышление, могла бы добавить, что пятница – это очень хороший день для праздника, потому что на следующий день не нужно учиться). При необходимости давайте во время работы разным группам дополнительные разъяснения.
4. Попросите представителя каждой группы ознакомить остальных с итогами работы своей группы. Последней выступает группа синей шляпы. Внимание! Группа синей шляпы фактически является экспертной группой, которая подводит итоги сказанному другими группами и добавляет новые точки зрения. Поэтому в эту группу должны быть включены ученики с наилучшими навыками коммуникации и обобщения. Если класс не привык к групповой работе или если Вы не уверены, что ученики справятся с подведением итогов, то оставьте синюю шляпу себе и подведите итоги сами.

Основная идея. Подчеркните, что употреблению алкоголя сопутствует большое количество рисков, и было бы разумно основательно взвешивать свои решения со всех сторон.

Возможности интеграции. Работа предлагает возможности интеграции с биологией (воздействие алкоголя на организм), русским и эстонским языком (формулирование своего мнения согласно заданной модели мышления) и трудовым обучением (изготовление различных шляп).



Использованная литература

1. Härma, K 2003. Proovi järele – ajurünnaku asemel *quickstorming*. – Director nr 3.
2. Kidron, A 2000. Leidlik meel. Tallinn, kirjastus Mondo. Trasberg, K 2005. Edward de Bono õpetab loovalt mõtlema. – Õpetajate Leht nr 28.

Рабочий лист

Описания шляп мышления для групп.



Белая

Нейтральность

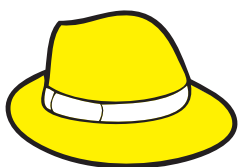
Белая шляпа символизирует нейтральность и объективность. Относительно проблемы представляют только важную информацию, которая необходима для понимания ситуации – существенные факты, цифры, даты и т. д. (например, знание механизмов воздействия алкоголя на организм).



Красная

Эмоциональность

Красная шляпа – это шляпа эмоций и интуиции. Здесь по поводу проблемы или ситуации представлены только эмоциональные реакции («Это здорово!», «Это ужасно!», «Это так смешно!»).



Желтая

Позитивность

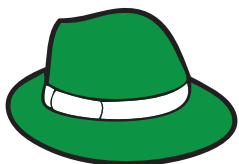
Желтая шляпа символизирует солнечный свет, позитивность. Под ней видят только положительные аспекты проблемы или ситуации, выражают оптимизм, считают, что все будет хорошо («Будет веселая вечеринка», «Этот праздник объединит наш класс» и т. д.).



Черная

Негативность

Черная шляпа символизирует критичность. Здесь видят только трудности, опасности и риски, сомневаются и все оспаривают («Это рискованное мероприятие, потому что...»).



Зеленая

Творческий подход

Зеленая шляпа символизирует поиск различных вариантов и творческое мышление. Под ней пытаются отказаться от традиционной модели мышления и пытаются найти какой-то совершенно новый подход к решению проблемы или ситуации (например, другие варианты организации отличной вечеринки с одноклассниками).



Синяя

Целостность

Синяя шляпа символизирует целостность мышления. Сравниваются различные подходы и мнения, предпринимаются попытки создать целое и принять решение в отношении проблемы или ситуации (подводится итог мнениям, высказанным другими группами, делается общее заключение).

Активная работа «Что я знаю?»

Тема: Употребление психоактивных веществ, причины и воздействие

Подтема: Воздействие психоактивных веществ на организм и риски, связанные с их употреблением

Результаты обучения. Ученик:

- различает легальные и нелегальные психоактивные вещества и осознает важность законов для защиты здоровья детей*;
- описывает кратковременное и долговременное влияние употребления психоактивных веществ*;
- описывает, что такое умственная и физическая зависимость и как она формируется*;
- в состоянии оценить влияние ПАВ на чувства человека, его мышление и поведение.

Необходимые материалы. Карточки с вопросами и ответами относительно фактов, связанных с психоактивными веществами, дополнительный материал для учителя.

Проблематика урока. Поскольку контакт с психоактивными веществами в жизни любого молодого человека весьма вероятен, для молодежи важно обладать знаниями об их воздействии и о связанных с ними рисках. Учащимся часто кажется, что они знают о ПАВ достаточно много, но в результате проверок выясняется, что многие из их знаний являются неточными, а то и совсем неверными. Молодежь следует также научить понимать и толковать информацию, а также критически относиться к источникам информации. Урок помогает проанализировать свои знания о ПАВ и прививает критическое мышление в связанных с ПАВ ситуациях.

Введение. Предоставьте ученикам информацию относительно конопли из двух различных источников (narko.ee и <http://petitsioon.ee/legaliseerime-eesti-vabariigis-kanepi>), см. дополнительный материал для учителя. Спросите учеников, какая информация истинна и почему они так считают. Разъясните различие источников, их объективность и субъективность при рассмотрении информации.

Разъясните, что относительно психоактивных веществ распространяется очень много неточной и даже ложной информации.

Основная деятельность

1. Разбейте учеников на пары. Посадите по две пары вместе таким образом, чтобы они образовывали четверки, в которых удобно общаться между собой. Игра, в которую они будут играть, происходит в четверках.
2. Дайте каждой паре карточку с вопросами и ответами, касающимися ПАВ, и начинайте игру.
3. Ход игры: одна пара задает вопросы другой паре; пара, которой был задан вопрос, обсуждает его между собой и дает свой ответ. Если ответ был правильным, они получают один пункт. Затем они задают вопрос со своей карточки первой паре. Отвечая на каждый вопрос, отвечающий также разъясняет, каким путем найден ответ. Если ответ неверен, то задавшая вопрос пара зачитывает с игровой карточки правильный ответ.

4. Когда пары закончат задавать вопросы, дайте им новые карточки с вопросами, и игра продолжится. Каждая пара может получить три карточки с вопросами, а если времени хватит, то больше. Наблюдая за ритмом работы групп, Вы можете обменивать карточки между группами.
5. Когда игра закончится, попросите учеников прикрепить карточки с ответами к стене классной комнаты.
6. Попросите учеников предоставить обратную связь. Какие чувства преобладают в конце игры, и какие новые знания получили ученики? Спросите, сколько пунктов набрали команды и на какие вопросы были даны неправильные ответы.
7. Попросите объяснить, по какой логике были найдены правильные ответы. Спросите учеников, какую информацию о психоактивных веществах им находить легко, а какую трудно. Выясните, какие вопросы и ответы с карточек удивили учеников и почему.

Основная идея. Подчеркните, что в отношении психоактивных веществ ходит много мифов и не вполне достоверных истин. К информации, связанной с ПАВ, следует относиться с осторожностью, проверять ее происхождение и компетентность источников.

Возможности интеграции. Работа предлагает возможности интеграции с природоведением (анатомия человека) и обществоведением (общество, безопасность и законодательство).



Использованная литература

1. UNPLUGGED 2007. Handbook for the teacher. A programme of EU-DAP, European Drug Addiction Prevention. EU-DAP trial, Turin.
2. Drugs: Shatter the myths. NIDA 2012. NIH Publication nr 12-7589.

КАРТОЧКИ

Содержит ли банка пива психоактивное вещество?

- A. Да
- B. Нет

Безопасно ли ездить на велосипеде после одной таблетки успокоительного?

- A. Да
- B. Нет

Если Лида выпила одну бутылку сидра и еще не развеселилась, то стоит ли ей пить вторую бутылку?

- A. Да
- B. Нет

Даниилу грустно. Улучшится ли его настроение, если он примет одну таблетку экстази?

- A. Да
- B. Нет

Одно из утверждений является неправильным. Какое?

- A. Девочки пьянеют от меньшего количества алкоголя, чем мальчики.
- B. Мальчики обычно пьют алкоголь в больших количествах, чем девочки.
- C. Мальчикам можно выпивать больше алкоголя, чем девочкам.

Психоактивные вещества могут влиять на чувства, поведение и восприятие.

Все психоактивные вещества влияют на психику человека, потому что воздействуют на деятельность мозга. Под воздействием психоактивных веществ также изменяется состояние сознания, и поэтому многие вещи и ситуации могут казаться красочнее, грустнее, веселее, интенсивнее или страшнее, чем они есть на самом деле. Пиво содержит этиловый спирт, который является психоактивным веществом, воздействующим на мозг.

Правильный ответ: А.

Употребление психоактивных веществ всегда связано с рисками.

Успокоительный (седативный) препарат – тоже психоактивное вещество. У всех психоактивных веществ есть ряд нежелательных эффектов, затрагивающих как психику, так и тело. Каждое употребление, даже пробное, является риском для здоровья. Препарат может вызвать сонливость, головокружение, тошноту, тяжелую аллергическую реакцию, затруднить деятельность, требующую внимания. Также всегда существует риск получить наркотическую зависимость.

Правильный ответ: В.

Сидр содержит алкоголь. Большое количество психоактивных веществ вызывает более сильный эффект.

Это не значит, что если Лида выпьет несколько бутылок сидра, то она будет чувствовать себя лучше. Ее самочувствие может, наоборот, резко ухудшиться. Чем больше выпито алкоголя, тем больше вероятность, что возникнет тошнота и головная боль.

Правильный ответ: В.

Психоактивные вещества не влияют на всех людей одинаково.

Эффект от психоактивных веществ может быть очень разным. Сделает ли тебя ПАВ веселым или грустным, – это зависит от ряда обстоятельств, в том числе от настроения, в котором находится человек, его физического здоровья, окружения и многого другого.

Правильный ответ: В.

Психоактивные вещества опасны для здоровья.

Молодые люди более подвержены влиянию психоактивных веществ, потому что их организм еще полностью не сформирован. Одно и то же количество алкоголя у девочек вызывает более сильный эффект, чем у мальчиков, потому что они меньше и процент жира в их организме выше. Большее содержание жира означает, что в организме меньше воды и поэтому алкоголь оказывается менее разбавленным. Поэтому при употреблении одинакового количества алкоголя содержание алкоголя в крови у девочек на 20% выше, чем у мальчиков. Опьянение и привыкание к алкоголю возникает у мальчиков и девочек одинаково, но у девочек воздействие алкоголя проявляется быстрее и от меньшего количества выпитого.

Правильный ответ: С.

Одно из следующих утверждений является правильным. Какое?

- A. Если Катина мама принимает таблетку, чтобы лучше спать, то Катя тоже может так делать.
- B. Катина мама может принимать снотворное только по назначению врача.
- C. Если Катина мама чувствует себя после приема снотворного хорошо, значит, оно не оказывает на нее вредного воздействия.

Когда Марина закуривает сигарету, ее пальцы через некоторое время теплеют.

- A. Да
- B. Нет

Большинство курящих желает отказаться от курения.

- A. Да
- B. Нет

Курение сигарет вызывает снижение веса тела курильщика.

- A. Да
- B. Нет

Курение сигарет приводит к тому, что кожа на лице становится бледной, сероватой или морщинистой. Верно или неверно?

- A. Верно
- B. Неверно

В бразильских клиниках пластической хирургии не делают операций курящим клиентам, поскольку у них плохо заживают раны. Верно или неверно?

- A. Верно
- B. Неверно

Психоактивные вещества используются также и в медицине для лечения заболеваний.

Снотворное – тоже психоактивное вещество. При помощи ПАВ можно лечить определенные заболевания, но из-за их побочных действий и эффекта, вызывающего привыкание, выписывание рецептов находится под строгим контролем, а их пользователь нуждается в постоянном медицинском наблюдении.

Правильный ответ: В.

Сужение сосудов, вызванное никотином, влечет за собой ряд неприятных последствий.

Курение табака ускоряет частоту сердечных сокращений, что может привести к возбуждению. Никотин вызывает сужение кровеносных сосудов, вследствие чего снижается температура в удаленных частях конечностей, например, в пальцах рук и ног.

Правильный ответ: В.

Почти все курильщики в какой-то момент стараются бросить курить.

Большинство молодых людей в какой-то момент решают бросить курить, потому что это на самом деле не так приятно, как кажется. Причиной может быть высокая цена на сигареты, пагубное влияние никотина на внешность и здоровье или на спортивные результаты. Отказаться от курения может быть очень трудно, а для некоторых даже невозможно. Правильный ответ: А.

Курение не помогает похудеть.

Курение влияет на участки головного мозга, отвечающие за аппетит, и немного ускоряет обмен веществ в организме. Тем не менее, мозг быстро привыкает к никотину и продолжительной потери веса у курильщика не происходит. Однако есть вероятность, что после отказа от курения вес увеличится. Причиной этого является переедание, с помощью которого люди пытаются облегчить симптомы абстинентного синдрома, вызванные отказом от курения. Правильный ответ: В.

Курение портит кожу лица.

Ухудшение состояния кожи лица напрямую связано с ухудшением кровообращения, вызываемым курением. По сравнению с некурильщиком у курильщика цвет лица серый, и морщины появляются значительно раньше.

Правильный ответ: А.

Курение замедляет заживление ран.

Это влияние никотина. Помимо сигарет, аналогично влияют все табачные и никотинсодержащие изделия. В Бразилии – флагмане пластической хирургии – хирургам запрещено делать пластические операции курильщикам, так как плохое заживление ран мешает достижению идеальных результатов, что портит репутацию хирургов.

Правильный ответ: А.

Коля думает, не попробовать ли коноплю. Что думаешь об этом ты?

- A. Велика вероятность того, что ее воздействие ему не понравится.
- B. Велика вероятность того, что ее воздействие будет более скучным, чем он ожидает.
- C. Велика вероятность того, что она не окажет на него никакого воздействия.

Какое из утверждений является правильным?

- A. Если курить сигареты только по выходным, то не будет риска попасть в зависимость.
- B. Подросток находится в опасности попасть в никотиновую зависимость, даже если он будет выкуривать лишь несколько сигарет в неделю.
- C. Употребление нюхательного или жевательного табака не вызывает зависимости.

Какое из утверждений не соответствует истине?

- A. Люди употребляют марихуану для того, чтобы улучшить свои результаты в играх, требующих наличия определенных навыков (skill-based), где важны умение сосредоточиться и физические навыки.
- B. Люди пьют на праздниках спиртное, потому что думают, что это поможет им преодолеть застенчивость.
- C. Обычно люди курят потому, что хотят принадлежать к какой-то группе.

Одно из следующих утверждений является неправильным. Какое?

- A. Употребление спиртного делает тебя в глазах друзей ненадежным.
- B. Вследствие курения от тебя будет плохо пахнуть.
- C. Если ты сумеешь выпить много спиртного, то вызовешь зависть и восхищение.

Ингалянты, например, клеи, растворители и бензин – не являются настоящими психоактивными веществами.

- A. Верно
- B. Неверно

Что полезнее всего выбрать, если у тебя жажда?

- A. Пиво
- B. Минеральную воду
- C. Алкогольный коктейль

Конопля влияет на людей по-разному.

Положительный эффект конопли сильно преувеличен потребителями. Фактически существует вероятность того, что, один раз попробовав коноплю, человек не испытает положительных эмоций.

Правильные ответы: А, В, С.

Для всех психоактивных веществ существует риск развития зависимости.

Риск развития зависимости выше для психоактивных веществ, которые вводят инъекционно (уколом), курят или вдыхают носом (нюхательный табак), так как они быстро попадают в мозг. Быстрый эффект вызывает желание испытать его снова, и это может привести к потере контроля над использованием ПАВ.

Правильный ответ: В.

Причин для употребления психоактивных веществ несколько.

В большинстве случаев психоактивные вещества пробуют из любопытства, но иногда причины бывают психологическими – считается, что они могут помочь решить или забыть проблему и повысить уверенность в себе. Иногда их употребляют потому, что хотят противопоставить себя нормам и показать свою принадлежность к альтернативным группам.

Правильный ответ: А.

Ты не будешь нравиться людям больше, если будешь употреблять психоактивные вещества.

Люди, которые любят рисковать, могут быть популярны короткое время. В долгосрочной перспективе популярны такие люди, которые являются хозяевами своей жизни. Люди, употребляющие ПАВ, как правило, таковыми не являются.

Правильный ответ: С.

Ингалянты, такие как клей, растворитель и бензин содержат психоактивные вещества.

Химикаты, используемые в быту (например, растворитель), тоже содержат психоактивные вещества, которые влияют на поведение, рассудительность и восприятие окружающей среды. Вдыхание ингалянтов вредит здоровью и является рискованным занятием; они мешают, помимо прочего, управлять моторным транспортным средством.

Правильный ответ: В.

Алкоголь не годится для утоления жажды.

Алкоголь выводит жидкость из организма. Поэтому до, после и во время употребления алкоголя надо пить также и безалкогольные напитки. Лучше всего пить минеральную воду, которая дает организму необходимые минеральные вещества. Внимание! Алкоголь ни в коем случае нельзя употреблять вместе с другими психоактивными веществами, потому что действие ПАВ в этом случае усиливается, степень алкогольного опьянения повышается и увеличивается риск сердечных приступов.

Правильный ответ: В

Чем обильнее ты поел, тем больше спиртного можешь выпить, не пьянея.

- A. Верно
- B. Неверно

Если смешать спиртное с безалкогольным напитком (например, с апельсиновым соком), то опьянение наступит медленнее, чем при употреблении чистого крепкого алкоголя.

- A. Верно
- B. Неверно

Что из нижеперечисленного является наиболее вероятным признаком зависимости от марихуаны?

- A. Красные глаза.
- B. Проблемы с засыпанием и сном.
- C. Потребность в марихуане для поднятия настроения.

Какое из утверждений является правильным?

- A. Для здоровья более безопасно выкурить одну сигарету с марихуаной, нежели одну сигарету с табаком.
- B. Курение обычных сигарет и сигарет с марихуаной между собой не связано.
- C. Выкуривание одной сигареты с табаком так же опасно для здоровья, как и выкуривание одной сигареты с марихуаной.

Курить коноплю неопасно. Верно или неверно?

- A. Верно
- B. Неверно

Постоянное употребление конопли помогает достигнуть в жизни большего.

- A. Нет
- B. Да

Несмотря на обильную еду, при употреблении большого количества алкоголя невозможно остаться трезвым.

На пустой желудок алкоголь действует интенсивнее и быстрее. Это правда, что перед употреблением алкоголя имеет смысл что-нибудь поесть, чтобы не захмелеть слишком быстро, но сколько бы ты ни съел, это не спасет тебя от опьянения. У одних людей алкоголь вызывает опьянение уже после одной порции, у других – после нескольких дринок.

Правильный ответ: В.

Количество алкоголя не уменьшится, если смешать его с другими напитками.

При смешивании напитков количество алкоголя останется прежним. Есть риск, что сок скроет вкус алкоголя и сделает его более приятным. Может случиться, что в результате смешивания напитков будет выпито гораздо больше, и это приведет к более сильному опьянению.

Правильный ответ: В.

Употребление марихуаны вызывает зависимость.

Употребление марихуаны для успокоения, улучшения настроения или наслаждения музыкой ведет к зависимости. Зависимость означает, что получать удовольствие от жизни без марихуаны человек больше не в состоянии. Такие люди нуждаются в консультации и помощи.

Правильный ответ: С.

Курение марихуаны не безопаснее курения табака.

Сigaretетами с марихуаной затягиваются сильнее и задерживают дыхание дольше по сравнению с обычными сигаретами. Как правило, потребители марихуаны курят и обычные сигареты, таким образом усиливая вред для здоровья.

Правильный ответ: С.

Конопля не является безопасным психоактивным веществом.

Как среди употребляющих алкоголь, так и среди употребляющих коноплю, зависимыми становится примерно 10%. Есть также люди, которые могут в результате курения конопли получить приступ психоза или помутнение сознания и на некоторое время полностью потерять здравый рассудок.

Правильный ответ: В.

Употребление конопли – это социальный и экономический риск.

Люди, которые постоянно употребляют коноплю, в среднем имеют более низкий доход и меньшую трудовую занятость. В получении образования эти люди, как правило, менее успешны. Причина может быть в том, что длительное употребление конопли влияет на мозг и ослабляет умение мыслить и решать проблемы.

Правильный ответ: А.

Какое из утверждений является правильным?

- A. Энергетический напиток действует так же, как и спортивный напиток.
- B. В энергетических напитках энергию придает сахар.
- C. В энергетических напитках энергию придает кофеин.

Какое из утверждений является правильным?

- A. Э-сигарета помогает отказаться от курения.
- B. Э-сигарета безопасна для здоровья.
- C. О воздействии э-сигареты на здоровье курящего имеется мало информации.

Употребление энергетических напитков может привести к зависимости. Верно или неверно?

- A. Верно
- B. Неверно

Почему частое употребление энергетических напитков наносит молодому организму вред?

- A. Содержащийся в энергетических напитках кофеин изнашивает организм и нарушает сон.
- B. Содержащийся в энергетических напитках сахар портит аппетит и вызывает кариес.
- C. Содержащиеся в энергетических напитках вещества воздействуют на работу сердечно-сосудистой системы.

Какое из утверждений является правильным?

- A. Мальчики употребляют энергетические напитки больше, чем девочки.
- B. Больше всех пьют энергетические напитки люди в возрасте старше 30 лет.
- C. Женщины употребляют энергетические напитки больше чем мужчины.

Бездымные табачные изделия вызывают образование раковых опухолей. Верно или неверно?

- A. Верно
- B. Неверно

Единственным придающим энергию компонентом энергетического напитка является сахар.

Энергетический напиток – это газированный напиток, содержащий в основном кофеин и много сахара. Результатом является нездоровое питание. Единственным фактическим источником энергии в энергетическом напитке является сахар. Хотя кофеин и действует возбуждающе, но он расходует собственные энергетические запасы организма. Это, в свою очередь, истощает организм и вызывает впоследствии еще большую усталость. Большое количество сахара, содержащееся в энергетических напитках, разрушает зубы и портит аппетит. Правильный ответ: В.

Э-сигареты рекламируются в качестве альтернативы обычных сигарет.

Э-сигарета – это новый продукт, который еще очень мало был в употреблении, и данные о его долгосрочном воздействии отсутствуют. Кроме того, недостаточно изучено, как содержащиеся в э-сигаретах химические вещества реагируют друг с другом в организме, к тому же в присутствии никотина. Поэтому для предотвращения рисков для здоровья целесообразно воздерживаться от употребления э-сигарет. Помимо этого, закон запрещает несовершеннолетним употреблять бездымные табачные изделия, а также продукты, применяемые аналогично табачным изделиям. Правильный ответ: С.

Содержащийся в энергетических напитках кофеин является психоактивным веществом.

Энергетический напиток – это газированный напиток, содержащий кофеин и сахар. Кроме этого, в нем содержатся также и другие действующие вещества, в том числе витамины, таурин и прочие химические соединения. Большое количество кофеина может вызывать беспокойство, а также расстройства мышления и нарушения способности сосредоточиться. Кофеин – это тоже вещество, вызывающее зависимость. Попасть в зависимость от употребления энергетических напитков так же возможно, как и от употребления кофе. Правильный ответ: А.

Молодой и несформировавшийся организм более чувствителен к энергетическим напиткам, чем организм взрослого человека.

Большое количество сахара, содержащееся в энергетических напитках, разрушает зубы и портит аппетит. Результатом является нездоровое питание. Кофеин действует возбуждающе, расходуя уже имеющиеся в организме энергетические ресурсы. Это, в свою очередь, истощает организм и вызывает впоследствии еще большую усталость. Кроме того, могут возникнуть нарушения сна. Кофеин заставляет сердце быстрее биться и больше работать, тем самым утомляя его. При постоянном употреблении энергетических напитков толерантность к ним возрастает, т. е. количество выпиваемых напитков увеличивается. Все ответы правильны.

Потребителями энергетических напитков являются, согласно исследованиям, в основном, молодые люди, причем чаще мужского пола.

Исследования потребления энергетических напитков показывают, что наибольшее распространение они получили среди людей моложе 30 лет. В среднем мальчики пьют больше энергетических напитков, чем девочки. При постоянном употреблении энергетических напитков толерантность к ним возрастает и количество выпиваемых напитков увеличивается. Правильный ответ: А.

Употребление бездымных табачных изделий повышает вероятность приобрести раковую опухоль.

Некоторые думают, что рак легких и заболевания дыхательных путей вызывает только деготь, образующийся при курении сигарет. Фактически же потребитель жевательного табака также получает целый ряд канцерогенных веществ, которые повышают риск развития опухолей полости рта. У него может также наблюдаться отхождение десен от зубов, и в этих карманах поселяются бактерии. Вдыхание табака вызывает повреждения слизистой носа. Правильный ответ: А.

Среди стран Евросоюза больше всего смертей, обусловленных употреблением алкоголя, отмечается в...

- A. ... Латвии
- B. ... Финляндии
- C. ... Эстонии
- D. ... Чехии

Если ты попадешься полиции как потребитель наркотиков, то не сможешь работать, например, ни на одной государственной должности.

- A. Верно
- B. Неверно

Для получения энергии разумнее пить виноградный сок, а не энергетический напиток.

- A. Да
- B. Нет

Алкоголь убивает и медленно, и быстро.

Употребление алкоголя вызывает болезни и повышает уровень преждевременной смертности. Среди стран Евросоюза наибольшая смертность, обусловленная употреблением алкоголя, отмечается именно в Эстонии – в 2010 году на 100 000 жителей у нас случилось 6,2 смерти, причиной которых был алкоголь. Соответствующий показатель в Латвии был 4,8, в Финляндии 2,6, а в Чехии – наиболее благополучной в этом отношении стране Европы – 1,2. Алкоголь напрямую или косвенно связан более чем с 60 различными болезнями или нарушениями здоровья. Согласно докладу Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) за 2011 год, алкоголь занимает третье место в мире среди причиняющих здоровью вред факторов, после высокого кровяного давления и курения. Хроническое употребление алкоголя приводит к физическим и умственным расстройствам.

Правильный ответ: С.

Употребление наркотиков ограничивает твои возможности в будущем.

Если ты в связи с наркотиками нарушал законы и получил за это наказание, то эти обстоятельства регистрируются в полиции. В дальнейшем это будет во многом тебе препятствовать: например, ты не сможешь работать в органах внутренних дел.

Правильный ответ: А.

В виноградном соке содержится больше энергии, чем в том же количестве энергетического напитка.

Лучше всего организм усваивает энергию из углеводов. В одном стакане виноградного сока емкостью 250 мл содержится 42 г углеводов, тогда как в том же количестве энергетического напитка – 27 г. Энергетическая ценность виноградного сока составляет 177 ккал, а энергетического напитка – лишь 112 ккал. Кроме того, в виноградном соке содержится больше полезных для организма веществ.

Правильный ответ: А.

4. НОРМАТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

Исследования показали, что одним из факторов, влияющих на употребление ПАВ молодежью, являются убеждения относительно того, насколько широко распространены курение и употребление алкоголя или других ПАВ. Представления молодых людей об этом часто ошибочны, потому что они завышают фактические масштабы употребления. Информация, которая не является достоверной, но которая считается таковой, может, в свою очередь, формировать нормы, которые не соответствуют действительности. **Установка «все так делают» побуждает подростка попробовать и начать употреблять ПАВ**, потому что именно в переходном возрасте очень важно чувство принадлежности к сверстникам и одобрение с их стороны.

Таким образом, частью обучения на тему психоактивных веществ является обсуждение так называемых **нормативных убеждений**. Делая это, можно представить истинные факты, скорректировать прежние представления, связанные с психоактивными веществами и их употреблением, и поддержать такие установки, которые помогут ученикам воздерживаться от употребления ПАВ.

В программах по профилактике употребления психоактивных веществ все большее подтверждение находит тот факт, что **очень важно развивать отношение, согласно которому употребление психоактивных веществ не является нормой**. Хотя пробование ПАВ в переходном возрасте распространено довольно широко, регулярное их употребление встречается нечасто. Знание того, что большинство подростков не употребляют ПАВ регулярно, помогает воздерживаться от них.

Убеждения и установки учеников относительно распространенности употребления ПАВ могут проистекать из средств массовой информации, фильмов и сериалов, музыкальных клипов, рекламы и новостей. На их основании ученики создают себе представление о том, что рискованное поведение с психоактивными веществами – это неотъемлемая часть молодежной культуры. Если распространять среди учеников идею о том, что якобы многие молодые люди курят и принимают наркотики, то это действует как скрытая реклама и создает в молодых людях чувство, что если они не соприкасаются с психоактивными веществами, то с ними что-то не так.

Таким образом, задача учителя заключается в том, чтобы на основе результатов исследований разъяснить, что злоупотребление психоактивными веществами не является нормой, что большинство молодых людей не курят, что не все молодые люди регулярно напиваются и т. д. Учитель может также развивать у учеников навыки критического мышления, разъясняя, например, что отличает статистические результаты, когда речь идет об употреблении психоактивных веществ в течение «жизни», «прошлого года» или «прошлого месяца». При представлении статистических данных должны быть четко изложены те показатели, которые позволяют ученикам узнать, что многие молодые люди не употребляют психоактивные вещества.

Проведенные до сих пор оценки программ по профилактике употребления психоактивных веществ показали, что формирование нормативных убеждений является важным элементом тех программ, которые помогают учащимся воздерживаться от употребления психоактивных веществ.



Использованная литература

1. Foxcroft, D R, Tsertsvadze, A 2011. Universal school-based prevention programs for alcohol misuse in young people. Cochrane Database of Systematic Reviews.
2. UNPLUGGED 2007. Handbook for the teacher. A programme of EU-DAP, European Drug Addiction Prevention. EU-DAP trial, Turin.

Активная работа «Как ты считаешь?»

Тема: Нормативные убеждения

Подтема: Статистика употребления психоактивных веществ

Результаты обучения. Ученик:

- описывает существенные показатели здоровья с точки зрения здоровья населения*;
- анализирует факторы, которые могут повлиять на решения, касающиеся здоровья*;
- анализирует и оценивает достоверность различных источников информации, касающейся здоровья*;
- различает свое мнение, мнение группы и фактические показатели, касающиеся распространенности употребления ПАВ, а также умеет приводить примеры.

Необходимые материалы. Рабочие листы и, по возможности, рисунки, отражающие поведение в отношении здоровья, где приведена частота некоторых показателей в разрезе каждого дня, последних 30 дней, последнего года и всей жизни.

Проблематика урока. Рядом исследований подтверждено, что употребление молодежью психоактивных веществ связано с их представлениями, согласно которым так делает большинство сверстников, например, «большинство молодежи на праздниках напивается», или «многие курят». Такие убеждения могут усилить давление в плане употребления ПАВ, поскольку может казаться, что это норма. Предоставление истинной информации о фактических показателях и установление в качестве нормы отказа от употребления может, таким образом, ослабить давление.

Введение. Спросите мнение учеников о том, сколько взрослых, по их представлениям, курит. Сколько взрослых употребляет нелегальные психоактивные вещества, т. е. наркотики? Напишите эти цифры на доске и объясните, что наше мнение зачастую отличается от реальных фактов. Приведите некоторые примеры того, как и у Вас тоже на основании информации, полученной из масс-медиа (журналы, фильмы, интернет-страницы), складывались ложные представления. Поэтому важно критически относиться к информации, связанной с употреблением ПАВ, отличая факты от мнений.

Основная деятельность

1. Покажите ученикам какую-нибудь статистическую информацию, связанную с поведением в отношении здоровья (таблицу или график), на основании которой можно выделить показатели: например, физическая активность или питание молодежи в разрезе года, последнего месяца, всей жизни и каждого дня. Можно привести также примеры, показывающие различие статистических данных в разрезе пола, возраста и образования.
2. Раздайте ученикам рабочие листы и попросите, чтобы каждый отметил на рисунках свое мнение относительно употребления ПАВ молодежью. После этого разделите учеников на группы и попросите их на основании показателей, приведенных на рабочем листе, составить мнение группы.
3. После завершения работы спросите у групп их мнение и запишите предложенные цифры на доске. После этого раздайте рабочие листы с результатами

соответствующих исследований или представьте их сами (см. дополнительный материал для учителя) и попросите сравнить результаты. Напишите показатели из исследований на доске рядом с мнениями учеников. Совместно обсудите вопросы с рабочих листов и рассмотрите, отличались ли личные мнения от окончательного мнения группы. Оценили ли ученики распространенность употребления ПАВ как более высокую или более низкую по сравнению с фактическими показателями? Разъясните, что часто молодые люди считают, будто среди сверстников употребление ПАВ распространено больше, чем это есть на самом деле.

4. Обсудите причины того, почему частота употребления ПАВ переоценивается. Что может означать выражение «убеждения создают норму» (тот, кто верит, что большинство сверстников курит, принимает это в качестве нормального поведения также и для себя)? Чем могут быть обусловлены такие установки? Обратите внимание учеников на то, что наши установки часто формируются на основе того, что мы видим и слышим в средствах массовой информации. Важно уметь интерпретировать статистические данные: например, «доля куривших в течение жизни» включает в себя как тех, кто курит каждый день, так и тех, кто пробовал курить один раз в жизни. Иначе этот показатель может создать впечатление, что курение распространено гораздо больше, чем это есть на самом деле.

Основная идея. Подчеркните, что в СМИ нередко преподносится такая позиция, что молодежь курит, выпивает и употребляет наркотики. Это создает ошибочное впечатление, будто многие ученики постоянно употребляют психоактивные вещества. Факты, тем не менее, говорят, что большинство 15-16-летних учеников никогда не употребляли, например, ни амфетамина, ни героина, ни производных конопли, а употребление алкоголя носит скорее случайный, чем регулярный характер.

Возможности интеграции. Работа предлагает возможности интеграции с математикой (доли, графическое представление результатов).



Использованная литература

1. UNPLUGGED 2007. Workbook for the pupil. A programme of EU-DAP, European Drug Addiction Prevention. Turin, EU-DAP trial.
2. Uimastite tarvitamine koolinoorte seas: 15–16aastaste õpilaste legaalse ja illegaalse narkootikumide kasutamise Eestis. Uuringu raport (toim Kobin, M, Vorobjov, S, Abel-Ollo, K, Vals, K) 2012. Tallinna Ülikooli rahvusvaheliste ja sotsiaaluuringute instituut, Tervise Arengu Instituut.

ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Ответы на задания из рабочего листа*

Употребление психоактивных веществ в течение последних 30 дней

Доля учащихся, которые в течение последних 30 дней были пьяными, составляет 12,4%. Таким образом, 87,6% не были пьяными.

Доля учащихся, которые в течение последних 30 дней употребляли марихуану или гашиш, составляет 6,3%. Таким образом, 93,7% из них не употребляли эти вещества.

Доля учащихся, которые в течение последних 30 дней курили сигареты, составляет 18%. Таким образом, 82% не курили.

Доля учащихся, которые в течение последних 30 дней вдыхали какое-то химическое вещество, составляет 1,3%. Таким образом, 98,7% не вдыхали какие-либо химические вещества.

** Uimastite tarvitamine koolinoorte seas: 15–16 aastaste õpilaste leaalsete ja illegaalsete narkootikumide kasutamine Eestis. Uuringu raport (toim Kobin, M, Vorobjov, S, Abel-Ollo, K, Vals, K) 2012. Tallinna Ülikooli rahvusvaheliste ja sotsiaaluuringute instituut, Tervise Arengu Instituut. (Употребление психоактивных веществ среди школьников: употребление легальных и нелегальных наркотиков 15–16-летними школьниками Эстонии. Отчет об исследовании 2012.)*

Рабочий лист

Задание 1. Как ты считаешь, какой процент 15-16-летних учащихся в течение последних 30 дней пробовали или употребляли упомянутые ниже психоактивные вещества? Отметь свое мнение в клетке для ответа.

Как ты считаешь, какой процент 15-16-летних учащихся в течение последних 30 дней:

каждый день **выкуривали** хотя бы одну **сигарету**?

напивались **допьяна**?

употребляли **производные конопли**?

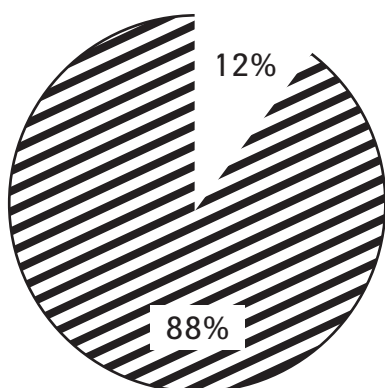
нюхали какое-либо **химическое вещество**?

Рабочий лист

Задание 2. Проверь ответы!

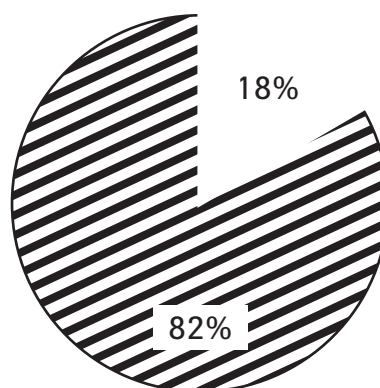
Данные взяты из исследования «Uimastite tarvitamine koolinoorte seas: 15-16aastaste õpilaste leaalsete ja illegaalsete narkootikumide kasutamine Eestis» (Употребление психоактивных веществ среди школьников: употребление легальных и нелегальных наркотиков 15–16-летними школьниками Эстонии), которое было проведено в 2012 году.

Доля учащихся, которые в течение последнего месяца бывали пьяными, в %



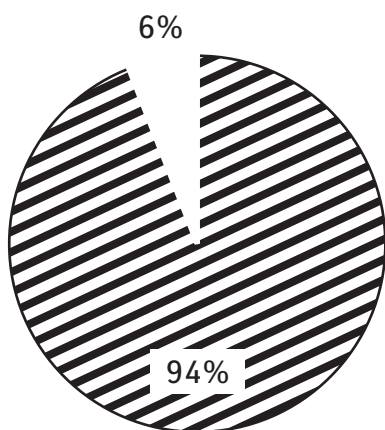
- Были пьяными
- Не были пьяными

Доля учащихся, которые в течение последнего месяца курили каждый день, в %



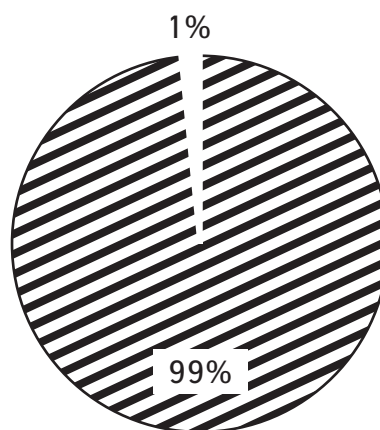
- Курили
- Не курили

Доля учащихся, которые в течение последнего месяца пробовали/употребляли производные конопли, в %



- Употребляли
- Не употребляли

Доля учащихся, которые в течение последнего месяца нюхали какое-либо химическое вещество, в %



- Нюхали
- Не нюхали

Задание 3. Ответь на вопросы.

- В отношении какого показателя мнение больше всего отличалось от действительности?
- В отношении какого показателя мнение больше всего совпадало с действительностью?
- Из чего могут проистекать различия между мнениями и фактами? Что может повлиять на оценки?
- Что из следующего далее списка может повлиять на оценки больше всего: друзья, семья, новости, интернет, журналы, газеты, реклама, фильмы, музыкальное видео и т. п.?
- Чем может быть обусловлен тот факт, что в СМИ в связи с психоактивными веществами подчеркиваются главным образом проблемы?

Активная работа «Мнение или факт?»

Тема: Нормативные убеждения

Подтема: Мнения и факты, связанные с распространенностью употребления ПАВ среди молодежи

Результаты обучения. Ученик:

- анализирует факторы, которые могут повлиять на решения, касающиеся здоровья, и в учебной ситуации демонстрирует индивидуально и в сотрудничестве с другими эффективные способы принятия решений, связанных со здоровьем*;
- демонстрирует в учебной ситуации, как применять эффективные социальные навыки в ситуациях, связанных с психоактивными веществами*;
- знает, что большинство молодежи и взрослых не курит;
- отличает на основании примеров достоверные факты, связанные с табаком, алкоголем и другими психоактивными веществами, от необоснованных представлений.

Необходимые материалы. Рабочие листы.

Проблематика урока. Научные исследования показывают, что курение учащихся связано с их представлениями о курении, например, что «многие молодые люди и взрослые курят», «всегда можно бросить курить», «курят успешные и известные люди». Молодежь может контактировать с психоактивными веществами в окружающей жизни (родители и знакомые употребляют ПАВ, по медиа-каналам и в магазинах можно увидеть привлекательные продукты), и это может создать впечатление, что табак, алкоголь и другие ПАВ могли бы стать частью их жизни. Учитель может обсудить с учениками бытующие ложные представления об употреблении табака, алкоголя и прочих ПАВ и поддержать формирование или закрепление установок, отвергающих психоактивные вещества. Внимание! Эта же активная работа с меньшим количеством утверждений представлена также для II школьной ступени.

Введение в урок. Напишите на доске два предложения, одно из которых содержит факт, а другое – мнение. Пример: 1) Таллинн – столица Эстонии и 2) Таллинн – самый красивый город Эстонии. Спросите учеников, которое из них является мнением, а которое фактом. Приведите какой-нибудь пример относительно своего класса, например: «у ученицы Х синяя блузка» и «у ученика У красивая школьная сумка». Объясните, что факт – это достоверная информация, а мнение – это позиция или оценка относительно кого-то или чего-то. Факты можно измерять, подтверждать, наблюдать, их можно подтвердить цифрами. Мнения же связаны с человеческими чувствами, мыслями, вкусами и ценностями, и поэтому у разных людей они могут быть различными. Попросите учеников привести примеры фактов и мнений. Поясните, что темой урока является обсуждение мнений и фактов, связанных с курением.

Основная деятельность

1. Раздайте ученикам рабочие листы и попросите заполнить задание 1.
2. После индивидуальной работы попросите их обсудить те же самые утверждения в парах или в маленьких группах. После этого попросите учеников представить свои мнения. Отметьте результаты на доске. Обсудите, сходятся ли мнения учеников. В чем были различия?
3. После этого представьте факты относительно этих утверждений. Обсудите все вместе, совпали ли мнения учеников с фактами. Если мнения учеников отличались от фактов, то

из чего могли проистекать эти различия (СМИ, в т. ч. реклама, фильмы и т. п.)? Могут ли ложные представления влиять на поведение? При желании Вы можете привести примеры о распространенности курения, представив статистические данные, но в этом случае хорошо было бы визуализировать эти данные.

4. Поясните, что, помимо необоснованных представлений о распространенности курения, также существуют ложные убеждения о курении и употреблении алкоголя. Попросите учеников в парах или в маленьких группах выполнить задание 2 на рабочем листе. Затем обсудите вместе с учениками их ответы и представьте правильные ответы.

Ответы на задания.

Задание 1.

| Мнение | | Факт |
|---|---------|--|
| Большинство молодежи не курит. | Истинно | Большинство молодежи не курит. На основании проведенного в Эстонии исследования выяснилось, что среди 11-15-летних учащихся некурящие составляют 86,5%, т. е. большинство.* |
| Большинство взрослых курят каждый день. | Ложно | Большинство взрослых не курит каждый день. Проведенное в Эстонии исследование показывает, что доля ежедневно курящих взрослых составляет 26%, т. е. большинство (74%) этого не делает.** |
| Большинство курящих желает отказаться от курения. | Истинно | Большинство курящих желает отказаться от курения. Проведенное в Эстонии исследование показывает, что лишь 9,2% курящих не желают отказываться от курения.** |
| Популярность курения сигарет среди молодежи Эстонии снижается. | Истинно | Курение сигарет среди молодежи Эстонии снизилось. Проведенное в Эстонии исследование показывает, что доля ежедневно курящих 11-15-летних учащихся снизилась: в 2006 г. их было 7,5%, а в 2010 г. 5,5%.* |
| В Эстонии больше курят те люди, у которых ниже уровень образования. | Истинно | В Эстонии больше всего курят люди с более низким уровнем образования. Проведенное в Эстонии исследование показывает, что ежедневно курящих среди людей с высшим образованием в три раза меньше (12%), чем среди людей с начальным и основным образованием.** |

Источники:

* Aasvee, K, Minossenko, A 2011. *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring. 2009/2010. õppeaasta. Tallinn, Tervise Arengu Instituut. (Исследование поведения школьников Эстонии в отношении здоровья. 2009/2010 учебный год)*

** Tekkel, M, Veideman, T 2013. *Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2012. Tallinn, Tervise Arengu Instituut. (Исследование поведения взрослого населения Эстонии в отношении здоровья 2012)*

Задание 2.

| Утверждение | Обоснование |
|--|--|
| Если тебе предлагают сигарету, вежливо будет ее принять. | Ложно. К вежливости это не имеет никакого отношения, наоборот, невежливо предлагать вредные для здоровья продукты. |
| Курение – это болезнь зависимости. | Истинно. Курение – это серьезная болезнь зависимости, от которой трудно освободиться. |

| | |
|--|--|
| Курение придает взрослость. | Ложно. Курящий ребенок – это курящий ребенок, это не делает никого старше. |
| Алкоголь может побудить к глупому поведению, о чем человек будет потом жалеть. | Истинно. Алкоголь снижает способность человека контролировать то, что он делает. |
| Зубы и пальцы курильщика становятся желтоватыми. | Истинно. Под действием содержащихся в табаке веществ при регулярном курении зубы и пальцы желтеют. |
| Подвыпивший человек может разболтать секреты. | Истинно. Алкоголь снижает способность человека контролировать то, что он говорит. |
| Выкуривание всего нескольких сигарет в день вреда не приносит. | Ложно. Выкуривание даже нескольких сигарет в день влияет на здоровье и способствует формированию зависимости. |
| Курение портит внешность. | Истинно. От курения появляется неприятный запах изо рта, кашель, отхаркивание мокроты, желтеют зубы, портится кожа лица, ускоряется образование морщин. |
| Несовершеннолетним запрещено курить. | Истинно. Закон запрещает курить ранее 18 лет, чтобы защитить детей и молодежь от ущерба для здоровья. |
| На курение уходит много денег. | Истинно. Курящий человек регулярно тратит деньги на сигареты, делая это в течение многих недель, месяцев и лет. Эти деньги можно было бы потратить с пользой для здоровья. |
| Родители хотят, чтобы их дети курили. | Ложно. Большинство родителей не хочет, чтобы их дети курили. Даже те родители, которые курят сами, не желают, чтобы их дети курили. |
| Все взрослые употребляют алкоголь. | Ложно. Многие взрослые не пьют спиртное или делают это очень редко. |
| Курение конопли – это тоже курение, только менее опасное. | Неверно. Курение конопли тоже опасно. Оно влияет на психическое здоровье человека, вызывая трудности с концентрацией внимания и ослабляя кратковременную память, может сформироваться также и психологическая зависимость. Курение повреждает дыхательные пути. |
| В Эстонии продажа сигарет с коноплей запрещена и наказывается полицией. | Истинно. В Эстонии продажа сигарет с коноплей запрещена и наказывается полицией. |
| Э-сигарета безопасна для здоровья. | Ложно. Э-сигарета опасна для здоровья, поскольку содержит никотин, который является сильным ядом для нервов, вызывает зависимость и влияет на работу сердца и кровеносных сосудов. Кроме того, она содержит ряд химических веществ, воздействие которых неизвестно. Даже не содержащая никотина э-сигарета содержит химические вещества, воздействие которых на организм неизвестно. |

Употребление жевательного табака помогает отказаться от курения.

Ложно. Жевательный табак также содержит никотин, который как раз и является вызывающим зависимость веществом.

Основная идея. Подчеркните, что хотя и распространено мнение, согласно которому курят, якобы, многие молодые люди и взрослые, но факты говорят, что большинство 15-16-летних учащихся не курит; большинство взрослых также не курит. Нормой является не быть курильщиком. Повторите также и то, что в отношении употребления алкоголя, табака и прочих психоактивных веществ люди верят еще в целый ряд вещей, которые вовсе не обязательно являются истиной. Ложные представления порой проистекают из окружающей нас среды, например, в рекламе, фильмах, новостях или музыкальных видео употребление ПАВ может быть представлено в совершенно ином свете, и это может создавать ложные впечатления о сущности ПАВ.

Возможности интеграции. Работа предоставляет возможности интеграции с математикой (вычисление и представление долей), природоведением (влияние табака и алкоголя на организм) и обществоведением (нормы и терпимость).



Использованная литература

1. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Voronina, S, Laas, I 2001. Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 4.-6. klassile. Tartu.

Рабочий лист

Задание 1. Далее приведены некоторые мнения о курении. С какими утверждениями ты согласишься, а с какими нет? Отметь в таблице подходящий ответ.

| Мнение | Соглашаюсь | Не соглашаюсь | Факт |
|---|------------|---------------|------|
| Большинство молодежи не курит. | | | |
| Большинство взрослых курят каждый день. | | | |
| Многие курящие желают отказаться от курения. | | | |
| Популярность курения сигарет среди молодежи Эстонии снижается. | | | |
| В Эстонии больше курят те люди, у которых ниже уровень образования. | | | |

Задание 2. Реши, является ли утверждение, по твоему мнению, ложным или истинным. Отметь ответ в таблице.

| Утверждение | Истинно | Ложно |
|--|---------|-------|
| Если тебе предлагают сигарету, вежливо будет ее принять. | | |
| Курение – это болезнь зависимости. | | |
| Курение придает взрослость. | | |
| Алкоголь может побудить к глупому поведению, о чем человек будет потом жалеть. | | |
| Зубы и пальцы курильщика становятся желтоватыми. | | |
| Подвыпивший человек может разболтать секреты. | | |
| Выкуривание всего нескольких сигарет в день вреда не приносит. | | |
| Курение портит внешность. | | |
| Несовершеннолетним запрещено курить. | | |
| Курение – это бессмысленная трата денег. | | |
| Родители хотят, чтобы их дети курили. | | |
| Все взрослые употребляют алкоголь. | | |
| Курение конопли – это тоже курение, только менее опасное. | | |
| В Эстонии продажа сигарет с коноплей запрещена и наказывается полицией. | | |
| Э-сигарета безопасна для здоровья. | | |
| Употребление жевательного табака помогает отказаться от курения. | | |
| Добавь свое утверждение: | | |

ОБЩЕНИЕ

1. ЭФФЕКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ

Общение можно описать как процесс, в ходе которого человек либо передает информацию другому, либо принимает ее. Иными словами, общение – это умение говорить и слушать, а также передавать и принимать сообщения.

Умение общаться – это не врожденное качество, этому **учатся на протяжении жизни**. Дети усваивают искусство общения путем подражания и копирования, однако этому можно обучиться и целенаправленно, упражняясь и тренируясь. Упражняться в навыках общения чрезвычайно важно, поскольку они помогают, помимо прочего, удержаться от употребления психоактивных веществ. Результаты исследований показывают, что дети с хорошей коммуникабельностью с гораздо меньшей вероятностью начнут употреблять спиртное, табак или другие ПАВ (Botvin 2009).

Хорошие навыки общения помогают детям и подросткам различным образом. Тот, кто чувствует себя уверенно как среди сверстников, так и среди взрослых и не стесняется выражать свои чувства, с большей вероятностью расскажет другим о своих заботах и трудностях. **Подделиться трудностями с другими – это защитный фактор против употребления психоактивных веществ**, поскольку так снижается вероятность, что человек начнет «лечить» себя от проблем и сопутствующих им негативных эмоций при помощи ПАВ. Ведь многие ПАВ как раз улучшают подавленное настроение.

Зачастую дети и подростки пробуют психоактивные вещества потому, что не умеют ответить отказом, когда им их предлагают. В этом случае хорошие навыки общения помогут сказать решительное «нет» в тех ситуациях, когда их принуждают к чему-то такому, чего они делать не хотят или не считают для себя правильным.

Дети часто могут попадать в ситуации, где жизни и здоровью их самих или их товарищей угрожает опасность. Здесь важно, чтобы они умели обратиться за помощью к незнакомым взрослым. Для этого необходимо развивать в себе решимость и учиться внятно излагать просьбу о помощи.

Основой успешного общения является четкое самовыражение. Оно осуществляется как **вербальным** путем (с помощью слов), так и **невербальным** (при помощи языка тела). Чтобы передаваемые нами сообщения были ясными и понятными, требуется уделять внимание обоим элементам самовыражения, то есть помимо слов ту же информацию должны нести также интонация, поза тела, дистанция от слушателя, выражение лица, жесты и взгляд. Львиная доля информации зачастую принимается и передается именно посредством этих знаков. Как слова образуют предложения, так и совокупность знаков невербального общения несет в себе определенную смысловую нагрузку.

Поскольку общение представляет собой как передачу, так и восприятие информации, то важную роль играет также и **умение слушать** собеседника. Умение слушать – это ключ к пониманию окружающего мира и общению с другими. Можно выделить **пассивное слушание** и **активное слушание**. В первом случае проявляется интерес и внимание к тому, о чем говорит собеседник, однако сам слушатель участия в разговоре не принимает.

Во втором случае собеседник вставляет в ходе разговора реплики, показывая, что он внимательно следит за нитью разговора, проявляет свою симпатию и уважение к собеседнику, понимает и поддерживает его.

Большая роль в формировании навыков общения принадлежит также и учителям, поскольку учитель выступает в качестве модели, с которой ученики копируют приемы общения.



Использованная литература

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Level Three, Grades 5/6. Teacher`s Manual, Princeton Health Press.
2. Krips, H 2003. Suhtlemisostkustest õpetamisel ja juhtimisel. Tartu, Tartu Ülikooli Kirjastus.

Активная работа «Как выразить свои мысли и чувства понятным образом?»

Тема: Эффективное общение

Подтема: Вербальное и невербальное общение

Результаты обучения. Ученик:

- различает вербальное и невербальное общение;
- демонстрирует, как выразить чувства и вербальным, и невербальным способом.

Необходимые материалы. Рабочие листы, карточки чувств, дополнительный материал для учителя.

Проблематика урока. Неэффективные навыки общения могут создавать трудности при общении как со сверстниками, так и с родителями и с чужими людьми. Например, при общении со сверстниками можно неправильно истолковать вербальный отказ, если его не поддерживает язык тела. Хорошие навыки общения, в том числе использование вербальных средств и невербального языка тела при разъяснении своих принципов, являются защитным фактором также и в профилактике употребления ПАВ среди молодежи.

Введение. Раздайте ученикам карточки, вырезанные из рабочего листа (карточки чувств), на одной стороне которых написано какое-то чувство, а на другой стороне цифра. (Цифры на другой стороне карточек напишите сами перед их раздачей. Можете ламинировать карточки и использовать их несколько раз.)

Попросите учеников построиться согласно следующим указаниям, не разговаривая при этом друг с другом: 1) согласно цифре на карточке, начиная с самой маленькой; 2) согласно цвету волос, начиная с самого светлого; 3) согласно чувству на карточке, начиная с самого позитивного. Дайте ученикам обратную связь – как протекало из общение, как истолковывались чувства. При необходимости разъясните значение написанных на карточках чувств.

Основная деятельность

1. Объясните, что общение происходит как вербально (с использованием слов), так и невербально (с использованием языка тела). Чтобы передаваемые нами сообщения были ясными и понятными, требуется уделять внимание обоим способам самовыражения, то есть, помимо слов, ту же информацию также должны нести поза тела, интонация, выражение лица, жесты и взгляд. Приведите пример ситуации, в которой человек желает выразить отказ, но его язык тела говорит другое (например, ему предлагают мороженое, и очевидно, что это очень привлекательное предложение, но он с радостным лицом бормочет «нет»). Такая же ситуация может сложиться, когда, например, молодому человеку предлагают табак или алкоголь – он может чувствовать себя польщенным тем, что его сочли взрослым, его отказ звучит нерешительно, и это подстегивает того, кто предлагает, оказывать на него дальнейшее давление. Поэтому нужно учиться четко выражать свою позицию – как вербально, так и невербально.

2. Разбейте учеников на пары. Попросите вернуть Вам карточки и вновь раздайте их ученикам. Скажите, чтобы один напарник, не показывая карточки другому, описал ему написанное на карточке чувство тремя способами:

- используя только мимику (выражение лица),
- используя все тело,
- объясняя чувство словами (нельзя использовать написанное на карточке слово).

Правильный ответ можно сказать напарнику только после того как он будет представлен тремя способами. После этого напарники меняются ролями. Обсудите, как различные способы общения помогли сделать сообщение понятным.

3. Разделите учеников на группы и дайте каждой группе одно описание ситуации (вырезанное из рабочего листа) и рабочий лист с заданием №1. Задача группы – определить связанные с этой ситуацией чувства и записать их на рабочем листе. После этого группы называют выбранную ситуацию и невербально представляют другим связанные с ней чувства. Задача других групп – отгадать, какое чувство было представлено.

4. Разъясните, что в общении важную роль играет как вербальная, так и невербальная составляющая, например, сила и тон голоса – в зависимости от них можно истолковать сказанные слова различным образом. Приведите пример, представив различным образом одно предложение, например «Завтра на обед гороховый суп». Пусть каждый ученик вытащит себе одну карточку и с написанным на ней чувством прочтет какую-то определенную фразу, например, название и адрес вашей школы или что-то подобное, изменяя громкость и тон голоса, скорость речи и т. п.

5. Если останется время, посмотрите видеоклип из www.youtube.com, где герои играют Чарли Чаплин или Мистер Бин, которые превосходно владеют языком тела (см. дополнительный материал для учителя).

Основная идея. Подчеркните, что при общении важно, чтобы нас понимали правильно. Пониманию способствует ясное выражение мысли словами и соответствующий язык тела. Если мы не будем обращать внимание на язык тела и на передаваемые им сообщения, то наши слова могут быть неправильно истолкованы. Например, отказываясь от предложения, которое мы ни в коем случае не хотим принимать, нужно ясно выразить это как словами, так и языком тела.

Возможности интеграции. Данная работа предлагает возможности интеграции с русским и эстонским языком (словарный запас для выражения чувств) и иностранным языком (словарный запас для выражения чувств).



Использованная литература

1. UNPLUGGED 2007. Handbook for the teacher. A programme of EU-DAP, European Drug Addiction Prevention. Turin, EU-DAP trial.

Рабочий лист

Описания ситуаций.

Моему брату очень грустно, и мне хотелось бы его поддержать.

Я влюбился(влюбилась) и хотел(хотела) бы сказать об этом своему другу (своей подруге).

Я поссорился со своим лучшим другом.

В чужом городе я случайно встретил своего хорошего друга.

Я иду по улице, а навстречу идет чужой мужчина, ведя в руках мой велосипед.

Я поссорился с родителями и хочу извиниться и сказать, что я был неправ.

Наша команда проиграла на соревнованиях.

Я разочарован поведением своего друга и хочу ему об этом сказать, но так, чтобы наша дружба не пострадала.

Иду по улице и нахожу 50-евровую купюру.

Иду по берегу моря и нахожу письмо в бутылке.

Рабочий лист

Задание 1. Ознакомьтесь с описанием ситуации, обсудите, как вы могли бы чувствовать себя в такой ситуации, и запишите следующие чувства.

Чувство, которое ты мог бы испытывать в этой ситуации:

Чувство, которого ты в этой ситуации точно не испытываешь:

Чувство, которое ты бы хотел в этой ситуации отобразить внешне:

Чувство, которого ты в этой ситуации не хотел бы отображать внешне:

Зачитайте описанную ситуацию другим группам. Совместно выразите описанные чувства, не употребляя при этом слова. Задача других – отгадать, какое чувство вы представляете. **Что ты чувствуешь?**

**Мне это надоело Готов вспылить Я спокоен Чувствую себя храбрым
Мне весело Я веселюсь Меня это притягивает Я в гневе Мне скучно
Мне грустно Мне это надоело Я убежден Мне приятно Я влюблен
Я не уверен Я испуган Я нервничаю Мне хорошо Мне приятно и хорошо
У меня солнечное настроение Мне очень хорошо Ощущаю себя героем
Оптимизм Я зол Я сильный Чувствую робость Бесподобное ощущение
Красота Чувствую застенчивость Боязнь, боязливость Беспокойство
Неуверенность Я потрясен Я подавлен Я горд Я чувствую одухотворение
Одиночество Я наслаждаюсь Взволнованное ожидание Готов взорваться
Я расслаблен Спокойствие Я счастлив Меня это привлекает Замешательство
Уязвимость Азарт Тревога, тревожность Грязь, гнусность Возбуждение
Надменность Болезненность Сверхэнергичный Чувствую себя обманутым
Я блаженствую Я умиротворен Я сонный Я устал Я напуган Я злорадствую
Нерешительность В замешательстве Осторожность**

| | | |
|-----------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
| Мне это надоело | Готов вспылить | Я спокоен |
| Мне весело | Чувствую себя храбрым | Я веселюсь |
| Я в гневе | Меня это притягивает | Мне скучно |
| Мне грустно | Мне это надоело | Я убежден |
| Мне приятно | Я влюблен | Я не уверен |
| Я испуган | Я нервничаю | Мне хорошо |
| Мне приятно и хорошо | У меня солнечное настроение | Мне очень хорошо |
| Ощущаю себя героем | Оптимизм | Я зол |
| Я сильный | Чувствую робость | Бесподобное ощущение |
| Красота | Чувствую застенчивость | Боязнь, боязливость |
| Беспокойство | Неуверенность | Я потрясен |

| | | |
|-------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| Я подавлен | Я горд | Я чувствую одухотворение |
| Одиночество | Я наслаждаюсь | Взволнованное ожидание |
| Готов взорваться | Я расслаблен | Спокойствие |
| Я счастлив | Меня это привлекает | Замешательство |
| Уязвимость | Азарт | Тревога, тревожность |
| Грязь, гнусность | Возбуждение | Надменность |
| Болезненность | Сверхэнергичный | Чувствую себя обманутым |
| Я блаженствую | Я умиротворен | Я сонный |
| Я устал | Я напуган | Я злорадствую |
| Нерешительность | В замешательстве | Осторожность |

2. САМОУТВЕРЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день искусство общения является одной из важнейших предпосылок способности справляться с повседневными проблемами. Важно уметь четко и уверенно выразить свою точку зрения, в то же время оставаясь по отношению к собеседнику вежливым, понимающим и готовым к сотрудничеству.

Люди ведут себя по-разному. Возможны следующие типы поведения.

Агрессивное поведение

- Отстаивая свою правоту, не думают о других.
- Ради достижения собственной цели люди высокомерно ведут себя по отношению к окружающим, кричат на них или оскорбляют.
- Ради достижения цели некоторые не пренебрегают рукоприкладством.
- Свои настроения и желания ставят выше настроений и желаний других людей.
- На других людей оказывается давление, чтобы они подчинились.
- Желаемого добиваются за счет других людей, им во вред.

Покорное поведение

- Ничего не предпринимается для отстаивания собственных прав.
- Чужие мнения и желания всегда ставятся выше собственных.
- Человек легко поддается влиянию окружающих.
- Все переносит безропотно.
- Много извиняется.
- Легко поддается чужому влиянию.

Самоутверждающее поведение

- Человек отстаивает свои права, не попирая при этом права окружающих.
- Имеет смелость ответить отказом на требования или предложения, которые у него нет желания выполнять.
- Проявляет уважение как к себе, так и к окружающим.
- Выражает позитивное отношение.
- Проявляет уверенность в себе, не переходящую в назойливость.
- Использует я-сообщения.

Все типы поведения в определенных условиях обоснованны. Так, например, агрессивное поведение может быть оправдано в тех случаях, когда возникает необходимость защитить свое здоровье или имущество, если угрожает опасность близким. В то же время встречаются ситуации, когда сопротивляться бессмысленно, если, например, нападающие имеют явный перевес в силе. В таких случаях разумнее будет покориться. Это может означать бегство или отдачу денег, если их требуют грабители.

В жизни каждого человека время от времени возникает необходимость вести себя самоутверждающе, чтобы постоять за свои права, нужды и позиции. Иногда приходится отказываться от рискованного предложения, выдвинутого закадычными друзьями (например, когда зовут совместно употребить психоактивное вещество). В таком случае хорошо, если человек владеет эффективными приемами отказа, которые выработаны с соблюдением принципов самоутверждающего поведения.



Использованная литература

1. Kagadze, M, Kullasepp, K 2013. Suhtlemine on lahe. 6. klassi inimeseõpetuse õpik. Tallinn, kirjastus Koolibri.
2. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Voronina, S, Laas, I 2001. Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 4.–6.klass. Tartu, Haridusministeerium.

Активная работа «Получаю то, чего хочу»

Тема: Самоутверждающее поведение

Подтема: Передача самоутверждающего сообщения, различные способы

Результаты обучения. Ученик:

- демонстрирует в учебной ситуации эффективные способы разрешения конфликтов*;
- распознает ситуации, в которых необходимо самоутверждаться;
- обладает навыками вербального самоутверждения и применяет их на практике;
- обладает навыками невербального самоутверждения и применяет их на практике.

Необходимые материалы. Рабочие листы, лист с описаниями случаев.

Проблематика урока. Навыки самоутверждающего поведения необходимы в ситуациях, когда нужно а) отказываться от неподходящих предложений, б) высказывать свои пожелания или с) выражать свои чувства. Самоутверждающее поведение заключается в том, чтобы высказывать свои желания, оставаясь при этом спокойным и уверенным в себе, выражая при этом свои мысли и чувства таким образом, чтобы это не унижало оппонента. Часто люди не осмеливаются вести себя самоутверждающе, потому что боятся выглядеть глупо, поссориться с близкими или впасть в немилость. Есть ситуации, когда нужно знать, как сказать «нет» даже любимому человеку или другу, например, чтобы отказаться от встречи, сексуального контакта или подвергания своей жизни опасности. Самоутверждающее поведение является эффективным способом общения, который помогает повысить удовлетворенность собой и самооценку, поднять самооценку, а также упростить достижение своих целей. Данный урок помогает ученикам распознавать как связанные с психоактивными веществами, так и другие рискованные ситуации, которые требуют действовать самоутверждающим образом. После урока ученики будут чувствовать себя в подобных ситуациях увереннее.

Введение. Попросите учеников вспомнить, что они знают о самоутверждающем поведении на основе ранее пройденного материала. Затем попросите их вспомнить какую-нибудь недавно случившуюся ситуацию, которая требовала самоутверждения. Для облегчения обсуждения используйте следующие вопросы.

- Как вы думаете, почему многие люди испытывают трудности с самоутверждающим поведением?
- В чем разница между самоутверждающим и агрессивным поведением?
- Каковы преимущества самоутверждающего поведения?

Пояснения слов

* Самоутверждение – умение решительно и уверенно выразить свою позицию.

* Агрессивность – враждебный стиль поведения.

* Покорность – принятие ситуации без сопротивления.

Основная деятельность

Познакомьте учеников с **вербальными навыками** самоутверждающего поведения (отказ, выражение своего желания или потребности и выражение чувств).

1. Опишите **процесс отказа**, который заключается в следующем.
 Первый шаг: вырази свою отрицательную позицию (например, «Нет, сегодня я в кино не пойду»)
 Второй шаг: обоснуй свой отказ (например, «Мне нужно позаниматься на пианино»)
 Третий шаг: дай другому человеку знать, что ты его понимаешь (например, «Я понимаю, что ты хочешь посмотреть этот фильм»). Делать третий шаг не всегда необходимо.
2. Попросите учеников назвать ситуации, в которых надо выражать отказ. Напишите три из них на доске. Затем попросите учеников записать на рабочих листах три шага отказа в каждой ситуации. После завершения этой части работы обсудите с учениками ответы.
3. Затем опишите процесс **выражения желания или потребности**, который состоит в следующем.
 Первый шаг: объясните другому человеку ситуацию, которую необходимо изменить (например, «Я оставил свою ручку дома и мне нечем писать»)
 Второй шаг: выразите свое желание, которое решило бы проблему или изменило бы ситуацию (например, «Ты не одолжил бы мне какую-нибудь свою ручку?»)
4. Попросите учеников назвать ситуации, где необходимо выражать свое желание. Напишите три из них на доске. Затем попросите учеников записать на рабочих листах шаги выражения своего желания в каждой ситуации. После завершения этой части работы обсудите с учениками ответы.
5. Затем опишите **процесс выражения чувств**, который состоит в следующем.
 Первый шаг: обдумайте, что вы чувствуете, и сформулируйте свое чувство как можно точнее (например, «Я чувствую себя плохо»)
 Второй шаг: выясните, из-за чего возникло это чувство, и скажите, как уладить эту ситуацию (например, «Я чувствую себя плохо из-за того, что ты сказал мне раньше. Пожалуйста, не разговаривай со мной таким образом»).
6. Попросите учеников назвать ситуации, где необходимо выражать свои чувства. Напишите три из них на доске. Попросите учеников записать на рабочих листах шаги выражения своих чувств в каждой ситуации. После завершения этой части работы обсудите с учениками ответы.
7. Опишите и продемонстрируйте приведенные ниже невербальные навыки.
Сила голоса: говори твердым голосом, не шепчи и не бормочи.
Плавность и скорость речи: говори четко и достаточно медленно, чтобы твоя уверенность в себе была видна.
Зрительный контакт: смотри человеку, с которым ты разговариваешь, прямо в глаза и не отводи взгляд в сторону.
Выражение лица: сохраняй серьезный вид, это передает решительность и уверенность в себе.
Поза: стой прямо, расположив тело прямо по направлению к человеку, с которым говоришь.

Расстояние: стой от человека на таком расстоянии, которое удобно, то есть не слишком далеко, но и не прямо перед носом, что создает неловкость.

8. Скопируйте рабочий лист со случаями и вырежьте описания ситуаций по одной. Разделите учеников на пары и дайте каждой паре один случай. Попросите учеников в качестве ролевой игры попрактиковать утверждающее поведение в данной ситуации. Для помощи также можно использовать таблицу на рабочем листе.
9. Попросите добровольцев продемонстрировать утверждающее поведение. Подчеркните, что в ролевой игре важно использовать также и язык тела. Предоставьте эту возможность как можно большему количеству учеников.
10. Дайте ученикам обратную связь о ролевой игре, а также об использованном в ней языке тела. Особенно важно подчеркнуть положительные стороны, чтобы поведение закрепилось.

Основная идея. Отметьте для учеников, что самоутверждающее поведение и смелость постоять за себя показывают силу и помогают достигать своих целей.

Возможности интеграции. Работа предлагает возможности интеграции с обществоведением (существующие в обществе правила), а также русским и эстонским языком (правильное составление предложений).



Использованная литература

1. Botvin, G J. LifeSkills Training. Promoting Health and Personal Development. Teachers Manual 3.

Рабочий лист

Задание 1. Вербальные навыки самоутверждающего поведения.

I Отказ

1. Вырази свою позицию.
2. Сформулируй причину отказа.
3. Будь понимающим (по возможности).

Ситуация №1 _____

Скажи «нет»: _____

Обоснуй: _____

Будь понимающим: _____

Ситуация №2 _____

Скажи «нет»: _____

Обоснуй _____

Будь понимающим: _____

II Выражение своего желания или потребности

1. Разъясни проблемную ситуацию, которую ты хочешь изменить
2. Скажи, что необходимо сделать для разрешения этой ситуации

Ситуация №1 _____

Разъясни проблему: _____

Выскажи свое желание: _____

Ситуация №2 _____

Разъясни проблему: _____

Выскажи свое желание: _____

III Выражение своих чувств

1. Сформулируй свои чувства как можно точнее.
2. Опиши, откуда возникло это чувство и как разрешить ситуацию.

Ситуация №1 _____

Сформулируй свои чувства: _____

Опиши, почему они возникли и как разрешить ситуацию: _____

Ситуация №2 _____

Сформулируй свои чувства: _____

Опиши, почему возникло это чувство и как разрешить ситуацию: _____

Задание 2. Невербальные навыки самоутверждающего поведения. Как звучит и выглядит утверждающее поведение.

| | Агрессивное поведение | Покорное поведение | Самоутверждающее поведение |
|---------------------------------|--|---|--|
| Тон и сила голоса | Громкий | Тихий | Уверенный |
| Зрительный контакт | Направлен прямо | Направлен вниз | Направлен прямо |
| Дистанция от человека | Очень близко к лицу | Далеко | Скорее близко, но без дискомфорта |
| Скорость и четкость речи | Быстрая и порой нечеткая | Быстрая или медленная, неуверенная, сомневающаяся, бормочущая | Медленная, ясная и уверенная |
| Выражение лица | Гневное и напряженное | Ничего не говорящее | Открытое и спокойное |
| Поза | Плечи направлены вперед, человек размахивает руками или пальцами | Голова склонена вниз, плечи опущены | Прямая осанка, человек держит голову прямо, плечи не напряжены |

Рабочий лист

Описания ситуаций

✂-----

1. У тебя в гостях друзья. Время позднее, ты устал и хочешь, чтобы они уже ушли.

✂-----

2. Ты стоишь в столовой в очереди за пищей, а кто-то влезает без очереди.

✂-----

3. Ты убежден, что учитель неправильно оценил твою домашнюю работу.

✂-----

4. Ты ждешь в павильоне автобус, на улице льет дождь, а рядом с тобой кто-то курит сигарету. Тебе это противно.

✂-----

5. Друг хочет одолжить твой планшетный компьютер, но он нужен тебе самому.

✂-----

6. Одноклассник хочет, чтобы ты дал ему свою рабочую тетрадь, чтобы списать у тебя домашнее задание..

✂-----

7. Тебе в кафе приносят остывшее жаркое.

✂-----

8. Тебе на празднике приносят стакан сока, в котором ты чувствуешь вкус алкоголя. Ты не хочешь его пить.

✂-----

9. Твоих родителей нет дома, и к тебе приходят друзья смотреть фильмы. У них с собой спичечный коробок, полный порошка конопли, и они предлагают ее покурить.

✂-----

10. Отец одноклассника предлагает отвезти тебя домой на машине. Ты знаешь, что он до этого пил пиво.

✂-----

3. РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТА

Конфликтом принято называть столкновение интересов, потребностей или оценочных суждений. В конфликте задействованы две или более стороны, имеющие разные точки зрения, занимающие разные позиции, преследующие разные интересы и цели. Конфликтующие стороны стремятся победить друг друга в отношении отстаивания позиций и реализации целей.

Школьники в своих желаниях и потребностях отличаются друг от друга так же, как и взрослые. Детям и подросткам зачастую трудно поставить себя на место другого человека. Если нужды и интересы ребенка не совпадают с нуждами и интересами товарищей, то конфликт обычно разгорается очень легко. Детей необходимо учить, что конфликт является повседневной и неизбежной частью жизни и может иметь как негативные, так и позитивные последствия. Некоторые конфликты можно предотвратить, другие же следует разумно урегулировать, удовлетворив, по возможности, все стороны. Одни люди стремятся избегать конфликтов, другие отрицают конфликт, делая вид, что все хорошо. Третьи, во избежание неприятностей, предпочитают подчиниться, а кто-то стремится доминировать и настаивать на своем. Однако во многих случаях к разрешению конфликта приступить как можно раньше.

Конфликт не бывает статичным – он развивается, меняется и при отсутствии управления может выйти из-под контроля. Самый правильный метод разрешения конфликтов – это **общение**, хотя зачастую это бывает эмоционально тяжело. Стремление понять нужды и побуждения другой стороны и в пределах возможного принять их во внимание поможет не усугублять конфликт дальше.

Умение преодолевать конфликты – это своего рода искусство, позволяющее анализировать и оценивать различные модели поведения, выбирать подходящие и применять их. Для достижения этих целей используется в основном три способа: **избегание, противоборство и разрешение конфликта**.

Избегание – это попытка во всех проблемах соблюдать нейтралитет, чтобы предотвращать напряженность. Умение избегать конфликтов поможет в сложные моменты не обострять обстановку и даст участникам возможность успокоиться, однако в долгосрочной перспективе это вызывает фрустрацию и падение самооценки.

Противоборство – это противостояние устремлениям другой стороны. Противоположная сторона желает доминировать и демонстрировать свою власть над второй стороной конфликта. Свои интересы противоположная сторона считает единственно правильными и не подлежащими оспариванию, а интересы другой стороны стремится подавить, не вникая в них.

Разрешение конфликтов заключается в поиске решения, приемлемого для всех сторон. При этом обсуждаются причины разногласий. Обе стороны имеют возможность обосновать свою точку зрения и выслушать друг друга. К наилучшему выходу из конфликтной ситуации ведет поведение, ориентированное на сотрудничество. Успешное разрешение конфликта может послужить движущей силой для нахождения новых решений в сложившейся ситуации. Разрешение конфликта – это длительный процесс, так

как в напряженной ситуации человек может вести себя не так, как обычно. Этот процесс может пройти гораздо легче, если стороны будут стремиться понимать обстоятельства, чувства и потребности друг друга.

Еще одним из способов разрешения конфликтов является **компромисс**. Это открытые переговоры, направленные на поиски приемлемого для обеих сторон выхода из создавшейся ситуации, в ходе которых больший упор делается на то, чтобы решение понравилось, нежели на то, чтобы оно оказалось полезным. Для достижения компромисса стороны должны частично отказаться от своих требований, чтобы частично достигнуть цели. Компромисс приемлем в тех случаях, когда главная цель сторон – как можно быстрее договориться.

Решением может быть также **консенсус** (единое мнение). Он требует согласия всех участников и разрешения разногласий. Компромисс – это частичный консенсус.

Умение справляться с конфликтными ситуациями, будучи одной из сторон эффективного общения, весьма важно с точки зрения профилактики употребления психоактивных веществ, поскольку помогает избегать накопления тревоги и стресса, которые зачастую служат причиной употребления ПАВ. Это умение помогает также более осмотрительно вести себя в связанных с ПАВ ситуациях.



Использованная литература

1. Bolton, R 2007. Igapäevaoskused. Väike Vanker.
2. Vadi, M 1997. Organisatsioonikäitumine. Tartu Ülikooli kirjastus.

Активная работа «Ссора»

Тема: Разрешение конфликта

Подтема: Определение и распознавание конфликта, переговоры, компромисс

Результаты обучения. Ученик:

- демонстрирует в учебной ситуации эффективные способы разрешения конфликтов*;
- описывает возможности сохранения отношений и избегания конфликтов*;
- в состоянии назвать различные способы улаживания конфликта и выбрать наиболее эффективные из них;
- знает, в чем заключается компромисс, и умеет достигать компромисса во взятых для примера конфликтных ситуациях.

Необходимые материалы. Рабочие листы, дополнительный материал для учителя.

Проблематика урока. Конфликтом принято называть столкновение интересов, потребностей или оценочных суждений. Конфликт является повседневной частью жизни и может иметь как негативные, так и позитивные последствия. Конфликт можно рассматривать как проблему, которая нуждается в решении. В ходе урока ученики учатся анализировать свое поведение в конфликтной ситуации и на основании примеров разрешать конфликтные ситуации. Эффективное разрешение конфликтов помогает более безопасно вести себя также в ситуациях, связанных с ПАВ.

Введение. Покажите ученикам видеофильм, наглядно изображающий конфликтную ситуацию, см. дополнительный материал для учителя. Спросите, какие способы решения этого конфликта видят молодые люди.

Основная деятельность

1. Попросите учеников вспомнить какую-нибудь недавно виденную ими в жизни конфликтную ситуацию. Обсудите, в чем заключался конфликт, и как разрешилась ситуация.
2. Ознакомьте учеников с тремя основными стратегиями, которыми люди пользуются в конфликтных ситуациях.
Избегание – уход от проблемы.
Противостояние – столкновение сил или идей.
Разрешение проблемы – умение уладить ссору или непонимание.
3. Раздайте ученикам рабочие листы. Попросите заполнить на них таблицу и ответить на вопросы.
4. Когда ученики закончат выполнение задания, просмотрите вместе с ними ответы в таблице и сделайте выводы вместе с учениками.
5. Сформируйте из учеников группы и попросите их в качестве групповой работы привести примеры таких конфликтных ситуаций, где лучше всего применить а) стратегию противостояния и б) стратегию избегания.
6. Попросите учеников разъяснить значение слова *компромисс*. При необходимости

откорректируйте понимание этого термина. Объясните, что компромисс – это один из способов принятия решений, касающихся конкретной деятельности по урегулированию конфликта, заключающийся в том, что участники конфликта немного уступают в своих требованиях для того, чтобы хотя бы частично достичь своих целей.

Компромисс – это ситуация, когда стороны конфликта отказываются от части своих требований, для того, чтобы частично достичь своих целей.

7. Попросите учеников заполнить вторую половину рабочего листа и в качестве групповой работы найти компромиссные решения описанных конфликтных ситуаций. Обсудите возможные решения вместе с учениками. Решения можно представлять также и в виде групповой игры.
8. Дайте ученикам на дом задание в качестве проектной работы снять видеоклип о разыгранной по ролям и улаженной на уроке конфликтной ситуации. Проанализируйте клипы все вместе на следующем уроке.

Основная идея. Подчеркните, что существует три основных способа справиться с конфликтной ситуацией: противостояние, избегание и разрешение проблемы. Из них наиболее эффективным способом справиться с конфликтом является разрешение проблемы. Самым лучшим решением конфликта является такое, когда никто не страдает, и стороны достигают своих целей хотя бы частично.

Возможности интеграции. Работа предлагает возможности интеграции с историей и обществоведением (международные и общественные договоренности).



Использованная литература

1. Botvin, G J. LifeSkills training. Promoting health and personal development. Teachers Manual 3.
2. Botvin G J. LifeSkills training. Promoting health and personal development. Student Guide 3.

Рабочий лист

Задание 1. В таблице представлены обычные типы поведения, которые люди применяют в конфликтных ситуациях. Отметь рядом с каждым типом поведения, является ли это противостоянием (п), избеганием (-) или разрешением конфликта(+). Сделай соответствующую пометку возле каждого типа поведения.

| <i>Тип поведения</i> | | <i>Тип поведения</i> | | <i>Тип поведения</i> | |
|--------------------------------|---|-------------------------------|---|------------------------|---|
| <i>Пример.</i> Выслушивание | + | Угрозы | п | Уход прочь | - |
| Обвинение | | Откладывание решения проблемы | | Обрывание разговора | |
| Задавание вопросов | | Перефразирование | | Раздача оценок | |
| Оскорбление | | Изменение темы | | Переход к защите | |
| Отрицание | | Выражение потребностей | | Извинение | |
| Выражение своих желаний | | Крик | | Выражение своих чувств | |
| Критика | | Использование стереотипов | | Сарказм | |

1. Приведи пример конфликта, с которым ты столкнулся на прошлой неделе. _____

2. Отметь в таблице, какие из упомянутых видов поведения ты использовал в этой конфликтной ситуации.

3. Отметь в таблице, какие из упомянутых видов поведения ты используешь чаще всего. Почему?

4. Какой способ справиться с конфликтом является, по-твоему, в большинстве ситуаций самым лучшим?

Рабочий лист

Задание 2. Найдите в упомянутых ситуациях как можно больше компромиссов.

Компромисс – это ситуация, когда стороны конфликта отказываются от части своих требований для того, чтобы частично достичь своих целей.

1. Твой друг хочет, чтобы вы вместе прогуляли уроки и пошли в город. Ты не хочешь идти, потому что родители уже делали тебе замечание на эту тему на этой неделе.

2. Вы с друзьями собрали ансамбль. Один из друзей хочет включить в него еще одного своего знакомого, но ты категорически против.

3. Ты решил пойти на праздник, но родители тебе не разрешают. Им не нравится, что ты так поздно вечером будешь один где-то вне дома.

Запомни! Уладить конфликт будет проще, если ты:

- останешься спокойным,
- успокоишь оппонента,
- выслушаешь его,
- постоишь за себя,
- проявишь уважение,
- сосредоточишься на поиске решения.



4. ПОСТРОЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ И БЛИЗКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Подобно многим взрослым, дети и молодежь также могут испытывать чувство неуверенности, когда заводят новые знакомства. Эта неуверенность может быть обусловлена личными качествами человека, например, застенчивостью, закрытостью или слабыми социальными навыками. Умение налаживать новые контакты является жизненно важным, ибо на этой основе могут сложиться близкие отношения. Близкие отношения (будь то дружеские отношения, отношения между влюбленными или партнерами) значительно влияют на благополучие человека.

Дружеские отношения в жизни детей и подростков играют весьма существенную роль, ведь через дружбу открывается возможность освоить многие социальные навыки, например, умение вести беседу, умение слушать, способность к самовыражению и т. д. Вместе с друзьями постигаются также такие понятия, как доверие и взаимопомощь. Это создает предпосылки для одобрения и принятия со стороны сверстников и для ощущения благополучия.

Если личные качества человека изменить достаточно трудно, поскольку они наследуются от рождения и на протяжении всей жизни остаются относительно неизменными, то социальные навыки можно приобрести. Для того, чтобы справиться с неуверенностью при общении, можно практиковать ряд навыков, см. рисунок.



Рисунок 22. Навыки, которые помогают налаживать отношения.

Обучение этим навыкам и их применение на практике в безопасной среде придает детям и подросткам больше уверенности в себе при налаживании контактов с новыми людьми и в других ситуациях общения. Не менее важным является умение сохранять отношения, а при необходимости прекращать их.

Исследования показывают, что неуверенность в общении является одним из факторов риска злоупотребления психоактивными веществами, с помощью которых люди

пытаются придать себе раскованности. Таким образом, обучение навыкам, необходимым для налаживания отношений, является залогом благополучия детей и молодежи и снижает потребность в употреблении психоактивных веществ.



Использованная литература

1. Botvin, G J. LifeSkills Training. Promoting Health and Personal Development. Teacher's Manual 2.
2. Meeks, L, Heit, P, Page, R 2009. Comprehensive School Health Education. Totally awesome strategies for teaching health. New York, McGraw-Hill.

Активная работа «Давайте познакомимся!»

Тема: Построение отношений, близкие отношения

Подтема: Начало беседы, ведение беседы, завершение беседы

Результаты обучения. Ученик:

- демонстрирует в учебной ситуации навыки, которые помогают налаживанию и сохранению отношений*;
- приводит примеры, как можно начинать, поддерживать и завершать беседу

Необходимые материалы. Рабочие листы (по возможности напечатанные на бумаге разных цветов, по примеру цветов, которыми обозначены отдельные навыки в дополнительном материале для учителя, см. дополнительный материал для учителя), дополнительный материал для учителя.

Проблематика урока. Неуверенность в общении является одним из факторов риска употребления психоактивных веществ, так как с их помощью люди пытаются ее преодолеть. У многих молодых людей неуверенность создает внутренний дискомфорт; налаживание новых контактов и приобретение новых друзей становится затруднительным. Навыкам общения, равно, как и умению вести беседу, можно, тем не менее, научиться. Они приобретаются путем упражнений. Хорошие навыки общения повышают уверенность в себе, благодаря чему может снизиться риск пристраститься к психоактивным веществам

Введение. Приведите пример, когда Вы испытывали затруднения в общении – допустим, на дне рождения друга, где, кроме самого друга, не было ни одного знакомого Вам человека. Спросите учеников, в какой обстановке они имели трудности в общении. Расскажите им, что многие люди, в том числе молодежь, могут при общении чувствовать себя неуверенно – это совершенно обычное явление. И все-таки нередко случается, что излишняя стеснительность начинает мешать в жизни, создает неловкость в общении, и человек хочет стать смелее и вести себя раскованнее. Навыки общения возможно приобрести путем обучения и упражнений, и тогда человек начнет чувствовать себя более уверенно.

Основная деятельность

1. Попросите, чтобы каждый ученик придумал такой связанный с общением эпизод, в котором он мог бы почувствовать себя неуверенно и стесненно. Пусть каждый ученик напишет на листке бумаги какую-нибудь ситуацию. Соберите листки и зачитайте написанное. Другая возможность – провести в классе «мозговой штурм» на тему: «При каких обстоятельствах общения могут возникнуть неуверенность в себе или стеснительность?» Обсудите, какие из них встречаются наиболее часто. Объясните ученикам, что неуверенность в незнакомой ситуации является вполне естественной. Умение преодолевать свою застенчивость приходит путем обучения и упражнений. Овладев этими приемами, мы получим возможность заводить новые знакомства и приобретать новых друзей.
2. Представьте ученикам мысли и действия, помогающие уменьшить стеснительность и повысить уверенность в себе (см. рабочий лист ученика «Мозаика 1»). Покажите

для примера различные приемы по преодолению скованности при установлении контакта (например, приветствие и улыбка, принятие на себя роли другого человека, упражнения согласно сценарию и т. п.)

3. Сообщите ученикам, что в дальнейшем Вы начнете практиковать с ними различные навыки, связанные с умением общаться. Воспроизведите или покажите им на доске рисунок отдельных навыков (см. вспомогательный материал для учителя). Из таких отдельных навыков складывается общее умение, т. е. мозаика. Разделите класс на пять групп, составляющих части мозаики. По мере возможности образуйте в классе так называемые «островки», между которыми ученики могут перемещаться. Возле каждого «островка» положите один рабочий лист с инструкцией по тренировке одного отдельного навыка («Мозаика I-V») и табличку с наименованием навыка, который ученики будут тренировать в этом месте. Объясните ученикам, что они будут группами перемещаться по классу, и их задача – проработать каждый из навыков. По сигналу учителя группы должны переходить от одного навыка к другому, пока все «островки» не будут пройдены. В качестве примера проделайте одно из заданий вместе с учениками. Когда каждая группа выполнит все задания, дайте ученикам обратную связь и при необходимости скорректируйте их действия.
4. Затем поручите каждой группе выбрать одну из ситуаций, записанных в начале урока и придумать сценарий, как с этой ситуацией справиться (Вы можете предложить какие-нибудь новые ситуации, например, «Я первый день в новой школе», «Я на празднике, где не знаю почти никого из присутствующих» и т. п.) Попросите представить сценарий по ролям, где нужно продемонстрировать освоенные умения начать беседу, вести ее и завершить. Поделитесь с учениками своими впечатлениями и поощрите применение ими навыков ведения беседы.
5. В качестве домашнего задания попросите каждого ученика разработать план, согласно которому он будет развивать свои навыки общения (см. рабочий лист). Этот составленный план нужно будет претворять в жизнь и записывать, как это удастся. На следующем уроке спросите учеников об их впечатлениях: что из запланированного было выполнено легко? Что оказалось для них трудным? Как они сумели с этими трудностями справиться?

Основная идея. Обратите внимание учеников на то, что ощущение неуверенности при общении является естественным. Для уменьшения чувства неуверенности можно осваивать и практиковать различные навыки. Для преодоления тревожности можно пользоваться методами саморегуляции.

Возможности интеграции. Данная работа включает в себя возможности интеграции с русским и эстонским языком (формулирование предложений), обществоведением и иностранным языком (начало общения в разных культурах, язык тела при общении в разных культурах).



Использованная литература

1. Botvin, G J. LifeSkills Training. Promoting Health and Personal Development. Teacher's Manual 2.
2. Meeks, L, Heit, P, Page, R 2009. Comprehensive school health education. Totally awesome strategies for teaching health. Sixth Edition. New York: McGraw-Hill.

Рабочий лист

Мозаика I. Уменьшение неуверенности

Одним из существенных навыков общения является умение беседовать, которое состоит из ряда отдельных навыков. Один из них – это навык **снижать свою неуверенность в начале общения**.

Для этого поупражняйся следующим образом.

1. Начни с простых ситуаций:

- поприветствуй («Здравствуй!», «Привет!», кивни, улыбнись, помаши рукой);
- скажи комплименты;
- задай вопросы.

2. Разыграй из себя кого-то:

- прими на себя роль человека, который, по твоему мнению, хорошо умеет общаться;
- представь себе, что на тебе маска и никто тебя не узнает.

3. Придумай сценарий:

- подготовь себя к неловкой ситуации как в сценарии фильма – придумай, как ты себя поведешь и что скажешь.

4. Поупражняйся:

- поупражняйся дома, как ты будешь себя вести в различных ситуациях (можешь проделывать это перед зеркалом, пользуясь уже заранее придуманным сценарием);
- поупражняйся говорить громким голосом.

5. Пообщайся с человеком, которого ты уже очень хорошо знаешь:

- поупражняйся поддерживать зрительный контакт, использовать выражающий уверенность в себе язык тела, знакомиться, вести беседу, задавать вопросы и пр. с таким человеком, рядом с которым ты себя чувствуешь комфортно.

6. Будь настойчив:

- продолжай упражняться и совершенствовать свои навыки, тогда придет успех;
- можешь завести дневник, куда ты будешь записывать свои успехи.

Мозаика II. Налаживание контакта и вежливое начало беседы

Одним из существенных навыков общения является умение беседовать, которое состоит из ряда отдельных навыков. **Одним из них является налаживание контакта и вежливое начало беседы.**

Для этого поупражняйся следующим образом.

1. поприветствуй человека:
 - скажи «Здравствуй!», «Привет!»;
 - кивни, улыбнись, помаше и т. д.

2. Придумай хорошие фразы для начала беседы, например:
 - фразу, которой ты себя представишь («Здравствуй, меня зовут Катя/Петр, мы раньше, кажется, не встречались»);
 - вопрос («Знаешь ли ты, когда...?»);
 - комплимент («Мне нравится...»).

3. Задай вопросы, например:
 - «Как пройти...?»;
 - «Знаешь ли ты Петра/Катю?»;
 - «Где ты живешь?»;
 - «В какую школу ты ходишь?»
 - «Чем тебе нравится заниматься?»;
 - что-нибудь о человеке, которого вы оба знаете;
 - что-нибудь о погоде.

4. Сделай комплимент, например: «Привет, я просто не могу не сказать, что...»
 - мне нравится твоя футболка!» (об одежде);
 - у тебя восхитительная прическа!» (о внешности);
 - ты хорошо поешь!» (об умении);
 - ты знаешь очень хорошие анекдоты!» (о человеке в целом).

5. Помоги что-нибудь сделать:
 - что-то поднять;
 - найти и т. п.

Рабочий лист

Мозаика III. Ведение беседы

Одним из существенных навыков общения является умение беседовать, которое состоит из ряда отдельных навыков. Одним из них является навык **поддерживать беседу**.

Для этого поупражняйся следующим образом.

1. Задай вопросы!
2. Расскажи какую-нибудь историю, которая произошла с тобой.
3. Дай другому человеку возможность рассказать о себе.
4. Вырази интерес к хобби, способностям и т. п. другого человека.
5. Будь радостным и позитивным.
6. Улыбайся!
7. Будь активным слушателем, демонстрируя интерес к другому человеку.



Рабочий лист

Мозаика IV. Ведение беседы – открытые вопросы

Одним из существенных навыков общения является умение беседовать, которое состоит из ряда отдельных навыков. Один из них – это **задавание открытых вопросов**.

Для этого поупражняйся следующим образом.

1. Прочти следующее ознакомление с открытыми и закрытыми вопросами.

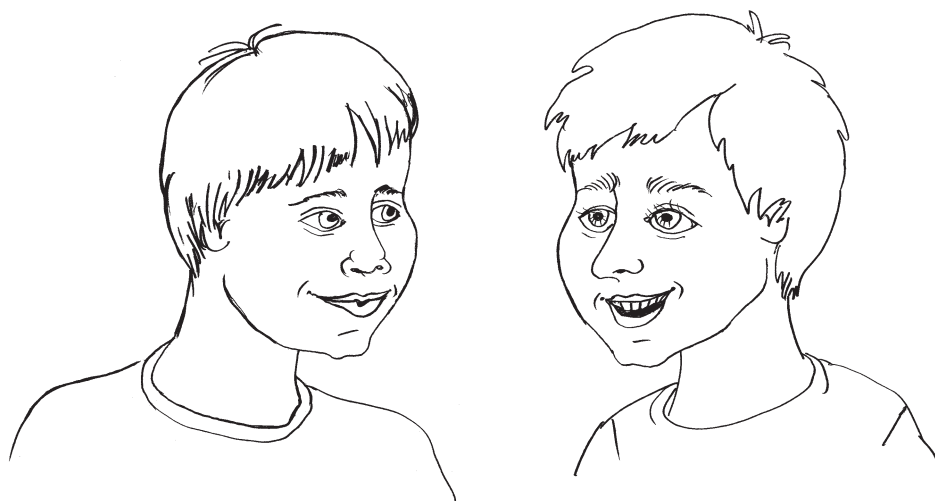
Задавание открытых вопросов – это важная часть ведения беседы. Открытые вопросы предоставляют собеседнику возможность говорить и объяснять, а на закрытые вопросы можно ответить лишь кратко, например да или нет.

Закрытые вопросы включают вопросительную частицу ли: «Понравился ли тебе вчерашний баскетбольный матч?» Открытыми вопросами являются, например, следующие: «Как ты считаешь?», «Как тебе кажется?», «Расскажи мне об этом!» Или так: «Что ты думаешь о вчерашнем баскетбольном матче?»

2. Измените следующие закрытые вопросы на открытые.

Пойдешь ли ты завтра на праздник? Собираешься ли ты на каникулах чем-то заниматься? Нравится ли тебе новая песня (певца)...? Привык ли ты к новому классу? Нравится ли тебе здесь на дне рождения?

Придумай еще примеры фраз, которые можно использовать в беседе!



Мозаика V. Вежливое завершение беседы

Одним из существенных навыков общения является умение беседовать, которое состоит из ряда отдельных навыков. Один из них – это вежливое **завершение беседы**.

Для этого поупражняйся следующим образом.

1. Заверши беседу гладко и естественно.
2. Постарайся найти подходящий момент для окончания беседы, не обрывай ее на середине предложения собеседника.
3. Можешь подать знак о желании закончить разговор, применив язык тела, например:
 - прекратишь смотреть в глаза собеседнику;
 - протянешь руку для прощания;
 - начнешь двигаться в сторону двери и т. п.
4. Передай в конце беседы следующие сообщения, выражающие, что:
 - ты заканчиваешь беседу;
 - тебе понравилось разговаривать с собеседником. Скажи:
 - «С тобой было интересно поговорить!»
 - «Приятно было встретиться/познакомиться!»
 - «Я не хочу тебя больше задерживать, но мы славно поговорили!»
 - «Мне сейчас нужно...(что-то сделать), но с тобой было приятно поговорить».
 - ты надеешься, что вскоре снова сможешь с ним пообщаться.



Рабочий лист

Задание 1. Поупражняйся в навыках общения! Выбери из таблицы навык, который ты хотел бы в себе развить. Поставь цель: сколько раз в день ты будешь тренировать выбранный навык общения. После этого отмечай, сколько раз ты сделаешь упомянутое действие в течение трех дней. Цель каждого следующего дня должна быть более значительной по сравнению с целью предыдущего дня.

| Навык/цели | Цель и результаты 1-го дня (отметь число раз) | Цель и результаты 2-го дня (отметь число раз) | Цель и результаты 3-го дня (отметь число раз) |
|---|---|---|---|
| Обратиться к кому-то, кого ты не знаешь, и спросить у него какую-то информацию. | | | |
| Поздороваться с кем-то, с кем ты обычно не разговариваешь. | | | |
| Сказать кому-то комплимент. | | | |
| Начать в школе беседу с одноклассником, с которым ты раньше не общался. | | | |
| Поддержать беседу, задавая (открытые) вопросы. | | | |
| Поддержать беседу, рассказав краткую историю о себе. | | | |
| Закончить беседу, не прервав при этом собеседника. | | | |
| Сказать собеседнику, что тебе приятно было с ним поговорить. | | | |

Задание 2. Подведи итог развитию навыков, перечисленных в предыдущем задании.

Что удалось?

Что не удалось?

Что показалось существенным?

Поупражняйся в других навыках!

УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ, УМЕНИЕ СПРАВЛЯТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ И СТРЕССОМ

1. САМОСОЗНАНИЕ

Одно из свойственных человеку качеств – это способность воспринимать себя и окружающих людей. То, в каком свете человек видит себя и окружающих, в значительной степени влияет на его поведение, чувства и отношения. Самооценка, т. е. обладающая определенной эмоциональной окраской установка в отношении себя, свойственна каждому человеку, за исключением, быть может, лишь того, кто живет на уединенном острове. Самооценка имеет, в первую очередь, социальную сущность, поскольку человек дает себе оценку главным образом путем сравнения себя с другими людьми.

Описательный, или когнитивный компонент состоит из объективных знаний и представлений о своих качествах («Я знаю, какой я»).

Оценочный, или аффективный компонент – это и есть то, что традиционно считается самооценкой. Самооценка выражает отношение человека к самому себе («Я отношусь к себе хорошо»). Самооценка человека формируется посредством взаимоотношений с другими людьми, т.е. путем сравнения с другими. Самооценка подростков во многом зависит от одобрения со стороны сверстников.

Важно, чтобы человек уважал как себя, так и других людей. Чтобы человек мог чувствовать себя хорошо, ему нужно иметь **высокую самооценку**, т. е. позитивное отношение к себе. Высокая самооценка придает людям смелость быть самими собой и способность действовать, дает им силы справляться с трудными или неприятными ситуациями. Человек с высокой самооценкой в состоянии думать о себе в положительном ключе и не позволяет, чтобы на это мнение влияли его слабые стороны. У него меньше оснований употреблять психоактивные вещества для улучшения настроения, испорченного под влиянием негативных чувств. Высокая самооценка – это сильная защита против рискованного поведения, в т. ч. употребления ПАВ. Если подросток имеет высокую самооценку, он способен лучше противостоять давлению сверстников, склоняющих его к употреблению ПАВ. Молодой человек, который ценит себя высоко, не имеет потребности заводить себе друзей любой ценой, совершая действия, которые могут причинить вред.

К признакам **низкой самооценки** относятся самообвинения в случае провала и повторные болезненные переживания прошлых неудач, что, в свою очередь, создает замкнутый круг. При низкой самооценке формируются искаженные оценки в отношении себя, своего прошлого и будущего. Низкая самооценка часто связана с нежелательным поведением в обществе; люди с низкой самооценкой легко уязвимы и на них проще влиять.

Крайности также нехороши. Человек со слишком высокой самооценкой может быть эгоистичным и равнодушным к другим. Кроме того, слишком высокая самооценка способствует рискованному поведению, потому что человек слишком уверен, что он в состоянии контролировать риски.



Использованная литература

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Level Three, Grades 5/6. Teacher`s Manual, Princeton Health Press.
2. Pullmann, H 2003. Enesehinnangust. – Isiksusepsühholoogia (toim Allik, J, Realo, A, Konstabel, K). Tartu Ülikooli kirjastus.

Активная работа «Необитаемый остров»

Тема: Самосознание

Подтема: Самоанализ: сильные и слабые стороны, самооценка

Результаты обучения. Ученик:

- применяет самоанализ для определения своих определенных черт характера, интересов, способностей и ценностей*;
- ценит самовоспитание и приводит примеры его приемов*;
- описывает свои сильные и слабые стороны

Необходимые материалы. Рабочие листы.

Проблематика урока. Все люди по своему характеру, своим способностям, умениям, ценностям и интересам разные. Эти различия делают окружающий нас мир более разнообразным и интересным. Очень важно, чтобы ученики могли адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны, а также чтобы у них сформировалась позитивная самооценка и вера в свои силы преодолевать трудности. Если человек страдает, например, дальтонизмом, то с этим действительно ничего нельзя поделать. Но если он, к примеру, не умеет плавать, то это можно изменить. Тот, у кого высокая самооценка, имеет смелость заниматься развитием своих слабых сторон, так как его не страшат неудачи.

Урок учит анализировать сильные и слабые стороны своей личности, формирует позитивную самооценку и веру в свои способности, а также учит преодолевать жизненные невзгоды, снижая вероятность обращения к ПАВ для снятия негативных эмоций и стресса.

Введение. Прочтите ученикам следующий текст.

Я – обычный ученик восьмого класса. Мои дела в школе идут в общем неплохо, но мне ужасно трудно запоминать факты, например, даты исторических событий или данные по годовому производству хлопка в США. Зато у меня хорошее логическое мышление. Мне всегда легко давались математика и природоведение. Пение мне не дается вообще, зато рисую я получше всех остальных. Особенно хорошо мне удаются смешные картинки. Я хожу в секцию легкой атлетики, однако там, как ни печально, занимаются ребята более выносливые, чем я; они быстрее меня бегают, поэтому на соревнованиях мне ни разу не пришлось выиграть. И все же тренировки мне нравятся, так как в результате тренировок я, по крайней мере, хорошо выгляжу.

Не скажу, что я очень храбрый – скорее, осторожный. Если честно – боюсь высоты, хотя об этом никто не знает, потому что я очень хорошо умею это скрывать. Я боюсь пауков, червяков и не хочу смотреть фильмы ужасов. Что делать – у каждого свои странности. По крайней мере, я изо всех сил стремлюсь преодолеть в себе эти страхи и делаю даже то, в чем чувствую себя не вполне уверенно. Когда я вместе с друзьями, я чувствую себя увереннее.

Я обладаю также одним особым даром – я умею писать обеими руками. На самом деле.

Основная деятельность

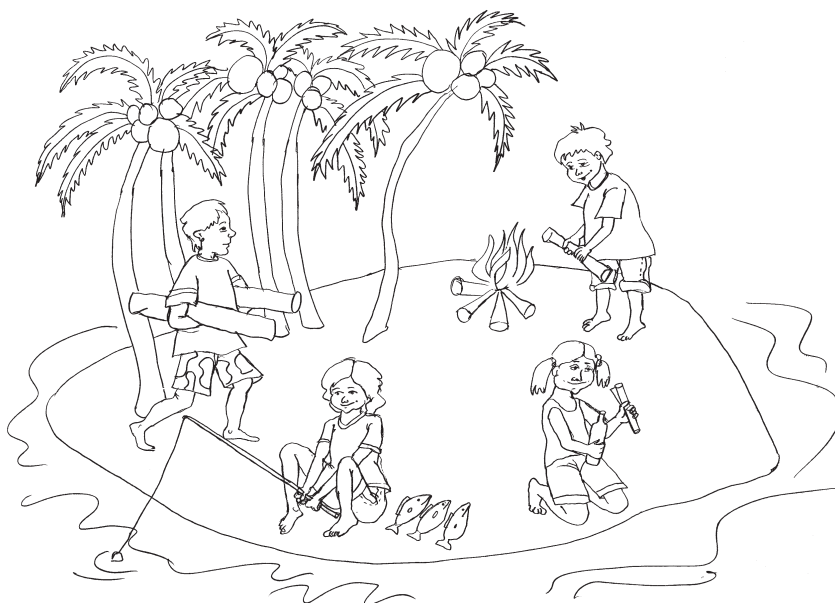
1. Попросите учеников заполнить на рабочем листе задание, касающееся сильных и слабых сторон. Объясните, что сильной стороной может быть какая-нибудь положительная черта характера (например, добросердечие), умение (например, способность смешить окружающих), талант (например, удивительный певческий голос), хобби (например, умение делать трюки на роликовой доске), а также другие свойства и умения, которыми вы хорошо владеете.
2. В отношении слабых сторон объясните, что есть такие недостатки, с которыми приходится мириться или по возможности их компенсировать (например, какое-то физическое качество или отсутствие музыкального слуха), а есть такие свойства, которые можно в себе развивать (например, избавиться от излишней застенчивости или выучить иностранный язык). Пусть ученики укажут на рабочем листе две слабые стороны или умения, которые поддаются развитию, и обсудят, что можно предпринять для их развития.
3. Спросите учеников об их особенных дарованиях. В качестве разминки назовите какое-либо свое.
4. Организуйте с учениками интеллектуальную игру **«Необитаемый остров»**. Для этого разделите класс на группы по 6-7 человек. Пусть ученики представят себе, что они вдруг оказались на уединенном острове и должны суметь там приспособиться и прожить, пока не придумают, как спастись. Ученики должны обсудить между собой сильные и слабые стороны друг друга и найти для каждого участника 2-3 рода деятельности, которые им лучше всего удаются или к которым имеются наибольшие предпосылки. Ограничьте групповую работу 10-12 минутами.

Приведите ученикам некоторые примеры деятельности на острове. Если им трудно придумывать деятельность самостоятельно, дайте им некоторые намеки (см. ниже), но прежде всего постарайтесь пробудить в них творческий подход. Обратите их внимание на то, что не все умения и навыки должны иметься сразу. Так, например, в постройке радиомачты или изготовлении радиопередатчика могут поспособствовать те ребята, у которых есть техническая сметка, развита склонность мастерить руками; для строительства требуется физическая сила и логическое мышление; знание природы поможет собирать грибы и ягоды, и т. д. Проследите, чтобы в игре были задействованы все ученики. Если кто-то не может найти свои сильные стороны, учитель должен в этом поспособствовать. Важно, чтобы каждый нашел для себя подходящее занятие, которое ему лучше всего удастся или к которому он имеет склонность или предпосылки. Кто-то шутит и поддерживает хорошее настроение, кто-то ловит рыбу и охотится за дичью, кто-то разжигает костер, а кто-то проектирует плот. Кто посильнее – те приносят из леса дрова, другие заняты приготовлением пищи. Кроме того, нужно чтобы кто-то занимался общей организацией работы, кто-то строил радиомачту, собирал грибы и ягоды, устраивал спортивные игры, строил убежище, возделывал землю и выращивал овощи, занимался оказанием первой медицинской помощи, шитьем и починкой одежды. Кто-то составит на шести языках просьбу о помощи и отправит ее бутылочной почтой, а кто-то, наконец, напишет о ваших приключениях книгу...
5. Результаты проведенной интеллектуальной игры следует записать на доске или на большом листе бумаги (например, Маша Андреева – спортсменка, тренер по плаванию) и показать их другим группам. Результаты можно изобразить и художественно – на плакате или картинке.

6. Подведите итог урока. Похвалите учеников и дайте им обширную обратную связь. Проследите за тем, чтобы все вышли с урока с позитивным настроем.

Основная идея. Всем людям присущи как сильные стороны, так и слабые. Саморазвитие – это совершенствование своих сильных сторон и принятие слабых. Позитивная самооценка и вера в себя дает смелость отвечать на вызовы жизни и быть счастливым.

Возможности интеграции. Данная работа предлагает возможности интеграции с обществоведением и карьерой (анализ и представление своих сильных сторон) и информатикой (составление плаката с использованием интернет-среды www.padlet.com).



Рабочий лист

1. Запиши сюда две свои сильные стороны или два сильных навыка.

1) _____

2) _____

2. Как ты можешь наилучшим образом применить свои сильные стороны или навыки?

3. Запиши сюда одну из своих слабых сторон, которую можно укрепить.

Что я могу сделать: _____

4. Один человек умеет шевелить ушами, другой может говорить голосами всех героев сериала «Симпсоны», кто-то умеет читать справа налево, кто-то очень гибкий, у кого-то великолепное чувство юмора. У тебя тоже есть какой-нибудь особенный дар?

Мой особенный дар или умение: _____



2. УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ

Управление собой является, т. н. ключевым навыком, который необходим в жизни каждому. В него входит умение анализировать себя, определять свои сильные и слабые стороны, способность повышать самооценку и строить свою жизнь. **Хорошее умение управлять собой придает человеку чувство уверенности.** Оно позволяет ему справляться с требованиями повседневной жизни и является подспорьем в сложных ситуациях.

Центральное место среди навыков управления собой занимает **навык саморегуляции.** Этот навык подразумевает, что человек умеет следить за своим поведением и чувствами, оценивать их и держать под контролем, а также справляться с сильными чувствами и приобретать новые умения и навыки. Кроме того, навык управления собой также включает в себя самоанализ, знание своих сильных и слабых сторон, умение ставить цели, планировать свое время, способность к самомотивации и саморефлексии. Способность планировать время и управлять своими эмоциями также помогают справляться со стрессом.



Рисунок 23. Управление собой состоит из ряда навыков, каждому из которых можно научиться.

Навык управления собой связывает воедино приобретенные одиночные **навыки с целью их применения для осознанного построения собственной жизни, постановки целей и стремления к ним.** При **обучении** тем или иным навыкам важно отвести ученикам активную роль, чтобы они смогли испытать личную ответственность за регулирование собственного поведения. Это способствует развитию уверенности в себе и способности к самостоятельному анализу. Хорошие навыки управления собой уменьшают вероятность проблемного поведения, в том числе злоупотребления психоактивными веществами.



Использованная литература

1. Botvin, G. J, Kantor, L, W 2000. Preventing alcohol and tobacco use through life skills training. Alcohol Research & Health 24, 250 7.
2. World Health Organization 2003. Skills for Health. Skills-based health education including life skills: An important component of a Child-Friendly/Health-Promoting School. WHO Information Series on School Health.

Активная работа «Большой план»

Тема: Управление собой

Подтема: Планирование времени, постановка целей

Результаты обучения. Ученик:

- применяет самоанализ для определения своих черт характера, интересов, способностей и ценностей*;
- анализирует свои способности и, исходя из них, ставит себе посильные цели;
- умеет делить большие долговременные цели на меньшие и краткосрочные;
- умеет применять навык планирования времени для достижения целей.

Необходимые материалы. Рабочие листы, дополнительный материал для учителя.

Проблематика урока. Молодежи важно научиться, как ставить для себя цели и достигать их. Зачастую цели подростков нереалистичны, так как являются долговременными и слишком масштабными, а молодой человек не умеет делить большие цели на более мелкие шаги. Активная работа поможет ученикам проанализировать свои способности, поставить себе далеко идущие цели и разбить их на небольшие краткосрочные подцели. При этом разъясняется важность планирования времени. В уроке подчеркивается, что достижению своих целей будет содействовать воздержание от психоактивных веществ.

Введение. Подготовьте некоторые примеры долгосрочных целей (например, «когда вырасту большим, стану поваром» или «хочу стать лучшим гитаристом Эстонии») и краткосрочных целей (например, «вечером поджарю котлеты» или «придумаю, где взять деньги на гитару»). Начните урок с введения, в котором подчеркните необходимость ставить себе в жизни цели. Попросите учеников назвать какую-нибудь большую жизненную цель, которую они планируют достигнуть. Предоставьте им минуты две на размышление. Напишите на доске свой пример.

Основная деятельность

1. Опишите ученикам разницу между долгосрочными и краткосрочными целями и необходимость делить долговременные жизненные цели на посильные короткие подцели. Разделите написанный на доске пример на подцели. Например, долговременная цель «Хочу закончить класс только с хорошими и очень хорошими отметками» делится на следующие подцели: 1) возьму в библиотеке обязательную литературу; 2) каждую среду не менее двух часов буду заниматься творческой работой; 3) буду вовремя выполнять домашние задания.
2. После этого раздайте ученикам рабочие листы и попросите каждого вписать в него одну из долгосрочных целей своей жизни. Договоритесь, что долгосрочная цель – это такая цель, на достижение которой потребуется не меньше месяца.
3. Разделите учеников на маленькие группы. Скажите, чтобы каждая группа выбрала из написанных на рабочем листе целей один пример, по которому надо будет дать обзор всему классу. Попросите, чтобы группа обсудила также и то, как влияет на достижение целей (а также подцелей) употребление психоактивных веществ. Например: хочу работать поваром, но курение притупляет мои вкусовые ощущения и т. п.

4. Попросите класс начать обсуждение. В этом Вам помогут следующие вопросы.
 - Достижимы ли поставленные подцели?
 - Как подцели помогают достижению долгосрочных целей?
 - Как употребление психоактивных веществ может повлиять на достижение целей?
5. Разъясните важность планирования времени для достижения целей и его принципы (см. Введение в тему), посмотрите клип о планировании времени (см. дополнительный материал для учителя).
6. Второй рабочий лист (часть об управлении временем) можно заполнить дома самостоятельно. Дополнительно можно дать ученикам домашнее задание найти по меньшей мере одно приложение для мобильного телефона, применение которого поможет более эффективно планировать свое время и деятельность.

Основная идея. Подчеркните, что у людей обычно бывает несколько долгосрочных целей, которых они хотят достигнуть. Далекую цель проще достигнуть тогда, когда она разбита на более мелкие и легче достижимые подцели. Достижение подцелей вдохновляет и дает подтверждение того, что ты находишься на верном пути. Воздержание от психоактивных веществ будет способствовать тому, чтобы мечты исполнились

Возможности интеграции. Работа предлагает возможности интеграции с карьерой (анализ своих способностей и умений).



Использованная литература

1. Reinsalu, A 2013. Ajajuhtimine argipäevaks. Hal Consult OÜ.
2. UNPLUGGED 2007. Handbook for the teacher. A programme of EU-DAP, European Drug Addiction Prevention. EU-DAP trial, Turin.

Рабочий лист

Большая цель. Когда ты мечтаешь о своем будущем, непременно подумай о том, чем ты хочешь заниматься и кем ты хочешь стать. При этом будущее – это не только профессия и хобби; важны также твоё здоровье и отношения с окружающими людьми. Важно научиться так планировать своё время, чтобы его хватало на работу, хобби, отношения и отдых. Больших целей проще достигнуть, если разделить долгосрочную цель на небольшие подцели и на более короткие периоды.

Запиши сюда свою цель.

Моя цель, которую я хочу достигнуть в длительной перспективе:

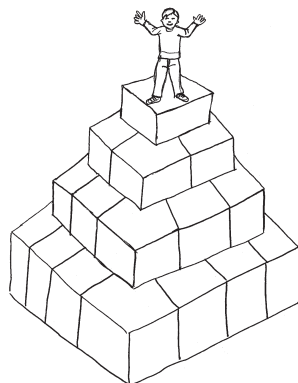
Мои подцели:

1. _____

2. _____

3. _____

Проанализируй, как воздержание от психоактивных веществ поможет тебе быстрее и эффективнее достигнуть своих целей.



Рабочий лист

Управление временем. Составь себе план на три последующих дня и впиши туда все дела (учеба, тренировка, хобби, домашние задания, мероприятия и т. п.), которыми ты собираешься заниматься в течение этого времени. Проследи, чтобы на каждый день была запланирована деятельность, помогающая тебе приблизиться к долгосрочной цели, которую ты установил для себя в предыдущем задании. В конце каждого дня, если эта цель была выполнена, поставь после нее + в графе таблицы.

| Деятельность | Школа и учеба | | Тренировка и движение | | Домашние обязанности | | Свободное время и хобби | |
|--------------------------|------------------------------|----------|-----------------------|----------|------------------------------------|----------|-------------------------|--|
| | | + | | + | | + | | |
| <i>Пример: Среда</i> | <i>Напишу сочинение</i> | <i>+</i> | <i>Карате</i> | <i>+</i> | <i>Схожу в продуктовый магазин</i> | <i>+</i> | | |
| | <i>Буду учить математику</i> | | | | <i>Полью цветы</i> | <i>+</i> | | |
| День недели | | | | | | | | |
| День недели | | | | | | | | |
| День недели | | | | | | | | |

Успел ли ты сделать все запланированные дела? Проанализируй, как ты используешь время: какие виды деятельности, по-видимому, требуют больше времени, а какие меньше.

3. УМЕНИЕ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ И ТРЕВОГОЙ

Всем нам доводится в повседневной жизни переживать стресс. Тема стрессов, которыми изобилует взрослая жизнь, обсуждается часто, в то время как детскому стрессу уделяется гораздо меньше внимания. Будни детей и молодежи насыщены такими вещами, которые вызывают напряжение: учеба в школе, контрольные работы, домашние задания, отношения с одноклассниками, братьями-сестрами и учителями, отношения между родителями, болезни и многое другое.

Сам фактор стресса удалить из жизни невозможно, однако научиться его преодолевать – это вполне реально. Это важно для того, чтобы в полных стресса жизненных обстоятельствах не поддаваться искушению применять такие механизмы его преодоления, которые наносят ущерб собственному здоровью и здоровью окружающих – не искать прибежища в спиртных напитках, табаке и других психоактивных веществах, не переедать, не применять морального и физического насилия, не замыкаться и не уходить в себя. **Нашей задачей является научить детей навыкам, необходимым для того, чтобы сохранять хорошее самочувствие, как попросить о помощи и решать проблемы.**

Под стрессом мы понимаем **душевную и физическую напряженность**, основная цель которой – повысить нашу готовность справиться с напряженной ситуацией. Помимо напряжения, стрессовая обстановка может вызвать нервозность, беспокойство и неуверенность. Факторы стресса принято называть **стрессорами**. В качестве стрессоров могут выступать **причины, исходящие как из окружающей среды, так и из собственных мыслей человека**. Стрессорами от окружающей среды (внешними) могут являться, например, отношения между людьми, необходимость справляться с повседневными делами, с учебой, с занятиями по интересам и тренировками; несчастья, болезни, потеря близких, перемены в жизни, раздражающий шум и т. д. К стрессорам от собственных мыслей (внутренним) относятся, например, слишком завышенные требования к себе и к своим достижениям, а также проблемы, связанные с самооценкой или оценкой ценностей.

Стресс возможен в новой или потенциально неприятной ситуации, которая воспринимается как опасная для нашего благополучия. **У человека формируется мысленная оценка, что с трудностями справиться будет нелегко и потребуются усилия**. Возможно, что у него для этого недостает умений, физических и душевных сил или социальных ресурсов. Стресс может быть обусловлен физической опасностью, угрозой для самооценки, престижа, общего благополучия или какой-либо иной ценности.

Несмотря на то, что стресс принято рассматривать в негативном ключе, при разъяснении понятия стресса детям следует выделять два вида стресса: эустресс и дистресс.

Эустресс – это так называемый «хороший» или позитивный стресс, который побуждает к собранности, придает сил и решительности, стимулирует деятельность и в целом оказывает положительное влияние на человека. Эустресс можно испытывать, например, при влюбленности, на соревнованиях, при освоении новых навыков или при подготовке к каким-либо важным событиям, например к свадьбе или окончанию школы.

Дистрессом называют «плохой», негативный стресс. Он создает сильные негативные чувства, тревогу и большое нервно-психическое напряжение; данный вид стресса связан с недостаточной верой в себя. Дистресс также может возникнуть как реакция на обстоятельства, в которых человек испытывает фрустрацию, негодование, нервозность, беспокойство или смятение. Дистресс ухудшает благополучие человека, а симптомы хронического стресса выражаются в виде физических и психических расстройств здоровья.

Помимо этих двух разновидностей стресса можно выделить третий – **нейтральный стресс**. Нейтральный стресс может случиться тогда, когда человек узнает о тревожном событии, которое его лично не касается, например, о какой-нибудь природной катастрофе.

В данной книге для учителя тревога рассматривается как чувство страха или опасности, которое либо имеет реальное основание, либо не имеет. Детям часто свойственны мелкие страхи, которые проходят сами собой, если условия благоприятны и к ребенку относятся с пониманием. Если детские страхи носят конкретный характер, связанный с опасными обстоятельствами, то подростковые страхи чаще всего связаны с личностью подростка, с его физическими и психическими особенностями, а также с тем, что он является объектом социальных оценок. Подростки, формируя собственную самооценку, в основном опираются на мнение сверстников, сравнивая себя с ними. Эти факторы создают предпосылки для роста социальной тревоги в подростковом возрасте.

Более серьезными являются случаи, когда у детей и подростков наблюдаются чрезмерные страхи или тревожные состояния, которые не имеют под собой реальной почвы, или когда тревога длится продолжительное время. Подобная повышенная тревожность (страх перед школой, страх перед публичными выступлениями) может обернуться серьезными последствиями. Если такой ребенок или подросток остается без лечения и поддержки, то это может привести к психосоциальным проблемам и заниженной самооценке, препятствовать нормальному развитию, ухудшать успеваемость и вести к отвержению. Подросток, пребывающий в тревожном состоянии, может искать забвение в спиртных напитках и прочих психоактивных веществах. Такое «самолечение» может перерасти в зависимость. Поэтому проблемы с тревожностью у детей и подростков – это фактор, способствующий злоупотреблению психоактивными веществами. Задача учителя – научить подростка методам преодоления стресса и тревоги, тем самым снизив вероятность риска, что он начнет употреблять ПАВ.

Способность справляться с состоянием напряженности зависит от применяемых способов преодоления, от социальной поддержки, от психологических и прочих факторов. Существует ряд способов, которые ребенок и подросток может освоить:

- 1) заняться проблемой, вызвавшей стресс, – попытаться ее разрешить или примириться с неизбежным, или же искать помощи;
- 2) уделить внимание эмоциям и отношениям с окружающими – стараться поддерживать позитивную установку;
- 3) избегать таких ситуаций – осознать, в каких обстоятельствах целесообразно применять этот метод.



Рисунок 24. Три способа справиться со стрессом.

Ученики должны знать, какие мысли, действия и способы справляться с затруднениями поддерживают их душевное здоровье. Чем больше у человека навыков справляться с состоянием напряжения, тем вероятнее он сможет избежать вредного воздействия стресса и тревоги.



Использованная литература

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Teacher`s Manual, 1. Princeton Health Press.
2. Moilanen, I 2006. Ärevushäired. – Laste-ja noortepsühhiaatria (toim Moilanen, I, Räsänen, E, Tamminen, T, Almqvist, F, Piha, J, Kumpulaine, K). AS Medicina.
3. Ranta, K 2008. Ärevus ja ärevushäired. – Kuidas aidata psüühikaprobleemidega noorukit (toim Laukkanen, E, Marttunen, M, Miettinen, S, Pietikäinen, M). AS Medicina.

Активная работа «Оммм!»

Тема: Умение справляться со стрессом и тревогой

Подтема: Регулирование чувства тревоги (физическое и умственное расслабление), сопротивление чувству тревоги

Результаты обучения. Ученик:

- разъясняет сущность стресса, его причины и признаки*;
- описывает способы преодоления стресса и отличает эффективные способы от неэффективных; знает, где можно получить помощь и поддержку*;
- определяет в повседневной жизни ситуации, которые вызывают тревогу, и описывает различные приемы, помогающие справиться с тревогой.

Необходимые материалы. Маленькие листочки бумаги, рабочие листы.

Проблематика урока. Умение справляться со стрессом и тревогой – это один из навыков, касающихся самого человека, который помогает ему регулировать свое эмоциональное равновесие. Одной из наиболее частых причин употребления алкоголя и других ПАВ как раз и является желание снизить уровень стресса и тревоги. Учитель имеет возможность научить учеников справляться со стрессом и тревогой при помощи саморегуляции и таким путем снизить риск употребления ПАВ.

Введение. Раздайте ученикам маленькие листочки липкой бумаги для заметок. Напишите на доске слово ТРЕВОГА (чувство страха или опасности, которое может иметь реальное основание, а может и не иметь). Попросите учеников подумать, в каких ситуациях своей повседневной жизни они ощущают тревогу. С чем это слово ассоциируется у них в первую очередь – со школой, домом, тренировками, друзьями или чем-то иным? Попросите написать на листочке слово, которое больше всего ассоциируется с тревогой (например, школа), и соберите листочки. Наклейте или попросите учеников наклеить эти листочки на большой лист бумаги, на доску или стену. При наличии технических средств Вы можете сформировать также облако из слов (например, с использованием программы www.wordle.net).

Проанализируйте результаты и объясните, что мы все можем сталкиваться с тревогой (в школе, дома и т. д.). Спросите, как тревога может на нас влиять. Иногда тревога может нас беспокоить, затруднять мышление, общение, поведение и т. п. Поэтому важно знать, какие ситуации могут вызывать тревогу и как справляться с этим чувством. Навыкам справляться с тревогой можно научиться и затем самостоятельно в них упражняться. Это такой же навык, как и все остальные, и поэтому хорошо, когда человек заранее в нем упражняется – тогда в нужный момент от него будет польза.

Основная деятельность

1. Раздайте ученикам рабочие листы для индивидуальной работы. Попросите выполнить два первых задания – подумать и записать те ситуации, которые могут вызывать тревогу дома, в школе и при общении с друзьями. Попросите оценить, каков уровень тревоги в записанных ситуациях – низкий, средний или

высокий. После этого напишите на доске ключевые слова школа, дом, общение со знакомыми и друзьями и попросите учеников назвать ситуации, которые они записали. Попробуйте на каждое ключевое слово получить по 4-5 примеров. После этого спросите, в каких ситуациях тревога ощущается чаще всего (контрольная работа, экзамены, незнакомые ситуации, выступления, соревнования, обращение с просьбой/приглашением). Подчеркните, что тревога – это естественная часть нашей жизни, она возникает в незнакомых или соревновательных ситуациях или в обстоятельствах, которые бросают нам вызов. Обычно это неприятное чувство, но оно естественное и его можно смягчить

2. Представьте ученикам различные методы преодоления тревоги. Напомните, что некоторые из них уже изучались ранее, и теперь есть возможность вновь в них поупражняться. Поупражняйтесь вместе. Желательно посадить учеников в круг, лицами наружу, или сказать, что при желании можно опереться головой о руки, поставленные на стол, чтобы они в ходе выполнения упражнений меньше видели друг друга и могли лучше сосредоточиться. Будьте готовы к тому, что некоторым ученикам будет трудно выполнять упражнение вместе со всеми

*** Расслабление.** Объясните, что принцип следующего упражнения состоит в том, что невозможно быть одновременно и напряженным, и расслабленным. Когда расслаблены мышцы, снижается также и умственное напряжение. Попросите учеников сесть на стуле поудобнее и закрыть глаза; по возможности уменьшите яркость света в классной комнате. Затем нужно напрягать и расслаблять по очереди различные группы мышц, начиная со ступней ног и продвигаясь вверх, проделывая это со всеми группами мышц, в том числе с мышцами лица. Группу мышц нужно удерживать в напряженном состоянии в течение 7-10 секунд, ощутить это напряжение, а затем 10-15 секунд удерживать их в расслабленном состоянии, тоже стремясь отчетливо это почувствовать. Прделайте упражнение вместе с учениками.

*** Глубокое дыхание** Глубокий вдох через нос, так, чтобы двигалась только диафрагма, плечи остаются на месте. Дышать в следующем ритме: во время вдоха считать от одного до четырех, задержать дыхание, вновь считая от одного до четырех, и выдохнуть, опять считая от одного до четырех. Считать следует медленно и спокойно. Повторите такое дыхание несколько раз.

*** Позитивное мышление.** Еслиймаешь себя на негативных мыслях, то четко скажи себе: «Стоп!» Постарайся сосредоточиться на чем-то позитивном. Например, тебе предстоит выступить перед школьным коллективом. Негативная мысль: «Я непременно все перепутаю, выйдет все нелепо, я покажу себя дураком. Нет никакого смысла идти выступать». Позитивная мысль: «Каждый может ошибиться, могу и я. Многие не осмеливаются идти выступать, а я осмелюсь. Если и собьюсь, это не конец света, наоборот – повеселю других. Но по крайней мере я постараюсь сделать все, что от меня зависит». Приведите сами дополнительные примеры того, как можно изменить негативное мышление на позитивное, и попросите учеников привести такие примеры.

*** Упражнения.** Кто не знает, что навык мастера ставит? Это хорошо знают актеры, певцы, спортсмены. Без упражнений нечего надеяться на хороший результат. Если ты чувствуешь себя в какой-то ситуации неуверенно, то упражняйся! Упражняйся, готовясь к контрольной, к выступлению, к налаживанию контактов с другими людьми. Если ситуация, которая вызывает в тебе тревогу, связана с

выполнением каких-либо действий, помни: в этом можно упражняться. Приведите сами дополнительные примеры того, как упражнение придает уверенности в себе и снижает тревогу, и попросите учеников привести такие примеры.

* **Мысленная тренировка.** Представляй себя в тревожной ситуации кем-то другим, например, музыкантом, политиком, кинозвездой. Подумай, что бы сделал или сказал твой герой. Мысленно порепетируй, будучи в другой роли, что можно сказать, как себя повести и т. д. Повторяй это до тех пор, пока не почувствуешь уверенность в себе. Задайте ученикам ситуацию (например, обмен некачественного товара в магазине), где они могут примерить на себя разные роли.

3. Попросите выполнить третье задание на рабочем листе. Мотивируйте учеников самостоятельно поупражняться дома в описанных выше методах. Можете порекомендовать подходящую литературу для самостоятельного чтения и изучения новых методов. Объясните, что навыки управления собой помогут лучше справляться со сложными и напряженными ситуациями.

Основная идея. Подчеркните, что можно научиться целому ряду методов преодоления чувства тревоги, выбирая из них те, которые больше по душе, и упражняясь в них. Не существует одного правильного способа успокоиться, каждый должен найти тот способ, который подходит именно ему. Владение навыками саморегуляции поможет снимать излишнее напряжение.

Возможности интеграции. Работа предлагает возможности интеграции с физическим воспитанием (напряжение, расслабление, растяжение различных групп мышц), музыкой (успокаивающая музыка), искусством (творческое самовыражение), а также русским и эстонским языком (ролевые игры).



Использованная литература

1. Botvin, G J. LifeSkills training. Promoting health and personal development. Teachers Manual 2.



Рекомендуемая литература

1. Davis, L, McKay, M, Eshelman, E R 2008. Lõõgastumise ja stressist vabanemise käsiraamat. Pegasus.
2. Stressi teejuht. Kuidas saada lahti liigsest pingest? (koost Elenurm, T, Kasmel, A, Kidron, A, Rüütel, E, Teivelaur, M, Traat, U) 1997. Tallinn, Eesti Tervisekasvatuse keskus.

Рабочий лист

Задание 1. Запиши в таблицы (для школы, дома и общения со знакомыми и друзьями) по две возможные ситуации, которые могут вызвать тревогу.

Задание 2. Дай оценку, каков уровень тревоги в этой ситуации – низкий, средний или высокий.

Задание 3. Выбери, какой метод подошел бы для уменьшения чувства тревоги.

| Школа | | |
|----------|-----------------|--------------------------|
| Ситуация | Уровень тревоги | Снижение чувства тревоги |
| 1. | | |
| 2. | | |

| Дом | | |
|----------|-----------------|--------------------------|
| Ситуация | Уровень тревоги | Снижение чувства тревоги |
| 1. | | |
| 2. | | |

| Общение со знакомыми и друзьями | | |
|---------------------------------|-----------------|--------------------------|
| Ситуация | Уровень тревоги | Снижение чувства тревоги |
| 1. | | |
| 2. | | |

4. ГНЕВ И АГРЕССИВНОСТЬ. СПОСОБНОСТЬ СПРАВЛЯТЬСЯ С ГНЕВОМ

Гнев – это одна из многих разновидностей свойственных людям эмоциональных проявлений. Сила гнева может варьироваться от средней степени раздраженности до неистовой ярости. Сам по себе гнев не является ни позитивным, ни негативным фактором – это совершенно нормальная и, как правило, даже полезная реакция в угрожающей ситуации.

Степень испытываемого возмущения зависит от конкретной ситуации. Гнев обычно ассоциируется также и с агрессивным поведением, однако сам по себе гнев автоматически еще не подразумевает агрессивности. Раздражаемся мы все, и, тем не менее, необходимо управлять своими чувствами и не допускать, чтобы гнев управлял нами.

Гнев могут спровоцировать некомфортные внешние условия, например, когда тебя оскорбляют или норовят поддразнить, когда говорят что-то обидное про твоих друзей или членов семьи, когда о тебе распространяют сплетни. Причиной может быть также ревность, или если кто-то взял без спроса или повредил важные для тебя вещи, или же если приходится слишком долго кого-то дожидаться, или если ты не получаешь того, чего хотел. При негодовании возникают некоторые физические реакции, такие как учащенное сердцебиение, прилив крови к голове, покраснение лица, мышечное напряжение и т. д.

Чрезмерное негодование и агрессивное поведение по своей природе разрушительны. Обычно они приносят вред – возникают трудности в общении с друзьями и другими сверстниками, ухудшаются отношения в школе или на работе, страдает здоровье. Поэтому необходимо управлять своим гневом. Если ученики будут уметь анализировать себя, распознавать признаки гнева и держать его под контролем, то, в числе прочего, сократится и потребность гасить свои негативные эмоции при помощи психоактивных веществ. Как вспыхнувший огонь проще погасить, пока пламя еще маленькое, так и с гневом легче справиться, пока он еще не разгорелся в полную силу.

Существует множество способов **управлять приступами своего гнева**. Один из них – глубокое дыхание, которое помогает человеку успокоиться и смягчить раздраженность. Помимо этого существуют специальные техники управления гневом, например т. н. предупредительный сигнал. Чтобы успокоиться, можно также начать считать, внушать себе что-то; можно попытаться переосмыслить ситуацию и взглянуть на нее под другим углом. Детям можно предложить также и следующую модель, которая поможет им запомнить основные принципы управления гневом.

- **Г – гони** от себя гнев и не давай ему владеть тобой; старайся предвидеть ситуации, которые могут тебя взбесить.
- **Н – никто** не заставит тебя поступать агрессивно, если ты сам себе этого не позволишь; ты сам отвечаешь за свое поведение.
- **Е** – будучи в гневе, **не ехидничай** и не уязвляй никого; береги свой голос и тело для добрых слов и дел.
- **В** – дай себе **время** успокоиться и обдумать, как лучше себя повести.

С точки зрения профилактики употребления ПАВ важно, чтобы дети и подростки умели анализировать себя, распознавать признаки гнева и контролировать его. Таким образом

снизится необходимость снимать негативные эмоции путем употребления ПАВ и агрессивного поведения.



Использованная литература

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Teacher`s Manual, 1. Princeton Health Press.
2. Koeries, J, Marris, B, Rae, T 2005. Problem Postcards. London. A SAGE Publishing Company.
3. Marienthali psühhiaatria ja psühholoogiakeskuse kodulehekülg <http://www.mppk.ee> (посещение 22.10.2013).

Активная работа «На сердитых воду возят»

Тема: Гнев и агрессивность. Способность справляться с гневом

Подтема: Самоанализ, дневник гнева

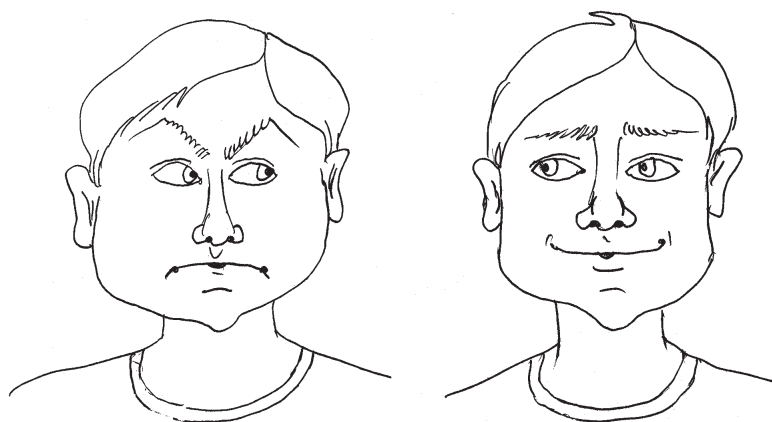
Результаты обучения. Ученик:

- умеет распознавать ситуации, которые вызывают гнев;
- умеет распознавать физические реакции, которые гнев вызывает в нем;
- знает и умеет применять различные техники, чтобы справиться с гневом.

Необходимые материалы. Случаи, рабочие листы, дополнительный материал для учителя.

Проблематика урока. Гнев – это базовая эмоция, возникновение которой невозможно контролировать. Тем не менее, возможно контролировать его продолжительность и выражение. Важно уметь выражать свой гнев так, чтобы не навредить ни себе, ни другим, потому что иначе можно создать себе лишние проблемы. Урок помогает ученикам узнавать ситуации, вызывающие в них гнев, и справляться с гневом, сберегая при этом себя. После проведения урока ученики приобретут умение анализировать себя, распознавать признаки гнева, держать его под контролем и выражать свой гнев так, чтобы не навредить ни себе, ни другим. Таким образом, снизится и потребность снимать негативные эмоции путем употребления ПАВ.

Введение. Нарисуйте на доске одно разгневанное лицо, а другое – спокойное, или воспользуйтесь дополнительным материалом для учителя. Спросите учеников, какая эмоция изображена на первом лице, и попросите оценить предполагаемую способность этих двух персонажей поступать продуманно и уравновешенно. Обсудите, как влияет гнев на способность принимать решения, и подчеркните, что гнев может нарушать способность трезво мыслить.



Основная деятельность

1. Попросите учеников заполнить на рабочем листе задание 1 («Что вызывает во мне гнев»).
2. Рассмотрите рабочий лист вместе с учениками. По каждой ситуации определите голосованием, насколько велик ее потенциал вызывать гнев.
3. Затем найдите вместе с учениками ответы на следующие вопросы.
 - Имеются ли среди перечисленных такие ситуации, которые вызывают единодушный гнев у всех учеников, и что это за ситуации?
 - Как гнев влияет на учеников физически (какие он вызывает физические признаки)?
 - Что ученики делают и как себя ведут, когда они разозлены?
4. Теперь спросите учеников, что может случиться, если потерять контроль над гневом. Объясните, что это может ухудшить ситуацию и создать дополнительные проблемы (например, можно сломать какую-нибудь вещь или ударить кого-то). Подчеркните, что важно заблаговременно распознавать подаваемые телом сигналы. Это поможет осознать гнев до того, как ситуация выйдет из-под контроля.
5. Представьте методы, с помощью которых можно взять гнев под контроль. Для этого попросите учеников вспомнить, какие методы управления эмоциями они помнят из предыдущих уроков. Запишите их на доске.
6. Затем перейдите ко второму заданию. Представьте ученикам технику сосредоточения (см. дополнительный материал для учителя) и разъясните, что ее цель – успокоиться и яснее увидеть ситуацию. Прodelайте вместе с учениками семь шагов сосредоточения. А именно:
 - I Остановись, сделай паузу.
 - II Закрой глаза и представь себе место, где тебе приятно находиться, или какого-то человека, в обществе которого тебе хорошо.
 - III Медленно вдохни, не упуская из виду воображаемый успокаивающий образ.
 - IV Медленно выдохни. Представь себе, что вы выдыхаешь из себя чувства или мысли, которые вывели тебя из равновесия.
 - V Продолжая глубоко дышать, слегка встряхни плечами и начни спокойно двигать ими вперед и назад. Спокойно потяни шею влево, вправо, вперед и назад.
 - VI Продолжай дышать, держа перед глазами воображаемый образ. Выдыхай мешающие тебе мысли и чувства, одновременно совершая движения плечами и шеей.
 - VII Прodelай эти медленные вдохи и выдохи по меньшей мере десять раз, пока не почувствуешь себя спокойным, сосредоточенным и посвежевшим.
7. Затем представьте ученикам технику «переобрамления» (см. дополнительный материал для учителя) и разъясните, что ее цель – управлять гневом. Эта техника помогает посмотреть на вызывающую гнев ситуацию под другим углом и найти различные толкования. В результате применения этого метода ситуацию начинают оценивать по-другому, и чувство гнева утихает. «Переобрамлению» (переосмыслению) ситуации помогут ответы на следующие вопросы.
 - Почему я чувствую в этой ситуации то, что я чувствую?
 - Достояна ли эта ситуация того, чтобы так злиться?
 - Нет ли вероятности того, что я понимаю ситуацию неправильно?

- Как разрешить эту ситуацию благоприятным и спокойным образом?
8. Попросите учеников заполнить оставшуюся часть задания 2 на рабочем листе. Когда ученики закончат работу, попросите двух–трех добровольцев описать свое решение другим ученикам.
 9. Предоставьте ученикам обратную связь относительно их поведения. Особенно важно подчеркнуть положительные стороны, чтобы такое поведение закрепилось.
 10. Попросите учеников в качестве домашнего задания заполнить дневник гнева (задание 3 на рабочем листе). Попросите их попрактиковать дома изученные техники успокоения и переоценки вызывающих гнев ситуаций. На следующем уроке непременно попросите их дать обратную связь и закрепите положительные достижения.

Основная идея. Подчеркните, что гнев – это естественная реакция на неприятную ситуацию. Обычно гнев вызывает неприятную физическую реакцию. Существуют действия, которые мы можем предпринять, чтобы контролировать свой гнев и чувствовать себя лучше.

Возможности интеграции. Работа предлагает возможности интеграции с физическим воспитанием (напряжение и расслабление различных мышц, глубокое дыхание) и иностранным языком (каждый ученик может найти в среде Youtube видео на иностранном языке, обучающее техникам преодоления гнева).

Рабочий лист

Задание 1. Что вызывает во мне гнев? Оцени, насколько сильно ты злишься в следующих ситуациях? Поставь X в соответствующую графу.

| Ситуация | Вообще не сержусь | Сержусь | Гневаюсь | Испытываю ярость |
|--|-------------------|---------|----------|------------------|
| 1. Друг одолжил у тебя MP3-проигрыватель и потерял его. | | | | |
| 2. Кто-то лезет без очереди. | | | | |
| 3. Тебя обзывают дурацкой кличкой. | | | | |
| 4. Кто-то нарушает данное тебе обещание. | | | | |
| 5. Кто-то на улице делает относительно тебя обидное замечание. | | | | |
| 6. О тебе распространяют сплетни. | | | | |
| 7. Мама постоянно делает тебе замечания насчет уборки комнаты. | | | | |
| 8. Тебя дразнят в школе. | | | | |
| 9. Интернет-соединение работает медленно. | | | | |
| 10. Кто-то издевается над твоей семьей. | | | | |
| 11. Тебе врут. | | | | |
| 12. Кто-то на тебя жалуется. | | | | |
| 13. Кто-то без спросу берет твои вещи. | | | | |

1. Какие физические ощущения ты испытываешь, когда ты в ярости? _____

2. Что ты делаешь, когда гневаешься? _____

Рабочий лист

Как взять гнев под контроль – способы.

Сосредоточение

Эта техника помогает сосредоточиться на физических ощущениях и мыслях, сопутствующих сильным эмоциям. Сосредоточиваясь, глубоко дыши и используй позитивные образы, которые помогают успокоиться. Семь шагов сосредоточения:

- I Остановись, сделай паузу.
- II Закрой глаза и представь себе место, где тебе приятно находиться, или какого-то человека, в обществе которого тебе хорошо.
- III Медленно вдохни, не упуская из виду воображаемый успокаивающий образ.
- IV Медленно выдохни. Представь себе, что вы выдыхаешь из себя чувства или мысли, которые вывели тебя из равновесия.
- V Продолжая глубоко дышать, слегка встряхни плечами и начни спокойно двигать ими вперед и назад. Спокойно потяни шею влево, вправо, вперед и назад.
- VI Продолжай дышать, держа перед глазами воображаемый образ. Выдыхай мешающие тебе мысли и чувства, одновременно совершая движения плечами и шеей.
- VII Прodelай эти медленные вдохи и выдохи по меньшей мере десять раз, пока не почувствуешь себя спокойным, сосредоточенным и посвежевшим.

«Переобрамление» (переосмысление) ситуации

Эта техника помогает посмотреть на вызывающую гнев ситуацию под другим углом и найти другие толкования. В результате ее применения ты начинаешь оценивать ситуацию по-другому, и гнев утихает. Задай сам себе следующие вопросы.

- Почему я чувствую в этой ситуации то, что я чувствую?
- Достойна ли эта ситуация того, чтобы так злиться?
- Нет ли вероятности того, что я понимаю ситуацию неправильно?
- Как разрешить эту ситуацию благоприятным и спокойным образом?

Задание 2. Ситуация, которая вызывает гнев.

Ты узнаешь, что кто-то распространяет о тебе в школе глупые слухи. Ты видишь, что твой лучший друг перешептывается с одноклассником, оба смотрят в твою сторону и смеются. Ты уверен, что как раз этот друг и распускает слухи.

Примени технику перосмысления/«переобрамления», ответив на приведенные выше вопросы.

Рабочий лист

Задание 3. Дневник гнева. Составь дневник гнева на выбранный период времени (например, на неделю). Записывай в него все события, которые тебя раздражают или злят. Оценивай силу своего гнева следующим образом: 1 – слегка гневный; 2 – средне гневный; 3 – настолько гневный, что буквально разъярен.

Поупражняйся в технике сосредоточения и «переобрамления».

Время: _____

| Время | Событие | Уровень гнева |
|---------------------------|------------------------------------|---------------|
| Пример: утро понедельника | Не прозвонил будильник, я проспал. | 1 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Какие техники управления гневом ты применял, чтобы справиться с ситуациями, которые выводили тебя из себя?

Каким образом применение этой техники повлияло на то, как ты справился с гневом?



ISBN 978-9949-461-67-7