

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ - ОСНОВА  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Учебно-методическое пособие для педагогов  
по реализации региональной образовательной программы  
«Основы здорового образа жизни»  
в 10-11 классах

**САРАТОВ  
2018**

УДК 37.015.3  
ББК 88.5  
П86

Рецензент:

*Н.А. Гордиенко*, заместитель директора по учебно-воспитательной работе  
МАУ ДО «ДТДиМ» Энгельсского района Саратовской области

Составители:

*В.П. Жуковский*, проректор по научно-инновационной деятельности  
ГАУ ДПО «СОИРО», д-р пед. наук, профессор  
*М.Ю. Михайлина*, заведующий кафедрой социальной психологии образования  
ГАУ ДПО «СОИРО», канд. социол. наук, доцент  
*Я.К. Нелюбова*, доцент кафедры социальной психологии образования  
ГАУ ДПО «СОИРО», канд. социол. наук, доцент  
*В.О. Шошина*, старший методист кафедры социальной психологии образования  
ГАУ ДПО «СОИРО»

**Психологическая безопасность образовательной среды – основа здорового образа жизни обучающихся : учебно-методическое пособие для педагогов по реализации региональной образовательной программы «Основы здорового образа жизни» в 10–11 классах / составители: В.П. Жуковский, М.Ю. Михайлина, Я.К. Нелюбова, В.О. Шошина ; под ред. Т.О. Вдовиной. – Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2018. – 52 с.  
ISBN 978-5-9980-0406-3**

Пособие разработано в рамках реализации подпрограммы 2 «Развитие системы общего и дополнительного образования» государственной программы Саратовской области «Развитие образования в Саратовской области до 2025 года», контрольного события 2.1.4 «Поддержка стажировочной площадки по распространению моделей формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся».

В издании рассматриваются вопросы профилактики девиантного поведения несовершеннолетних, предупреждения рисков и угроз их психологической безопасности, формирования ответственного поведения, сохранения жизни и здоровья. Представлены разработки занятий и мероприятий по базовым темам программы.

Адресовано педагогам, реализующим программу «Основы здорового образа жизни» в 10–11 классах.

УДК 37.015.3  
ББК 88.5

ISBN 978-5-9980-0406-3

© Министерство образования Саратовской области, 2018  
© ГАУ ДПО «СОИРО», 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Региональная образовательная программа «Основы здорового образа жизни» в 10–11 классах.....	13
Разработки занятий по темам программы в 10–11 классах .....	17
Мировоззренческий блок .....	17
Психологический блок.....	23
Правовой блок.....	31
Семьеведческий блок.....	38
Медико-гигиенический блок .....	46

## ВВЕДЕНИЕ

«Народ здоров, если здорово общество» – это слова известного хирурга Н.М. Амосова<sup>1</sup>. Можно продолжить фразу мыслью о том, что общество здорово, если здоровы дети. Происходящие в современной школе изменения заставляют задуматься о системных причинах ухудшения здоровья школьников. Анализ исследований ряда авторов (Г.В. Грачев, 1998; Т.С. Кабаченко, 2002; И.А. Баева, 2009)<sup>2</sup> показал, что эффективность образовательного процесса будет зависеть от показателя *психологической безопасности* образовательной среды.

Психологическая безопасность в психологии рассматривается на разных уровнях:

- на уровне общества как характеристика национальной безопасности, в структуре которой присутствует социальная безопасность, что означает выполнение социальными институтами своих функций по удовлетворению потребностей, интересов, целей всего населения страны, фактически обеспечивая качество жизни;

- на уровне локальной среды обитания – это семья, ближайшее окружение, референтные группы, учебные группы;

- на уровне личности, в которой возникает аспект переживания своей защищенности – незащищенности, когда возможно говорить о понимании психологического насилия и представлении о нем и когда конкретные поведенческие акты способствуют нарушению безопасности другого или саморазрушению.

---

<sup>1</sup> Цит. по: Оценка состояния здоровья [Электронный ресурс] // Медпортал.com. URL: [https://xn--80ahc0abogjs.com/valeologiya\\_739/otsenka-sostoyaniya-zdorovya.html](https://xn--80ahc0abogjs.com/valeologiya_739/otsenka-sostoyaniya-zdorovya.html).

<sup>2</sup> Баева И.А., Лактионова Е.Б. Определение показателей экспертизы психологической безопасности образовательной среды [Электронный ресурс] // Экспертиза психологической безопасности образовательной среды: информационно-методический бюллетень. N 2. М., 2009. URL: <http://psyjournals.ru/>; Кабаченко Т.С. Психологическая безопасность как одно из измерений безопасности общества // Акмеология. 2002. N 1. С. 95–103.

Психологическая безопасность личности проявляется в ее способности сохранять сопротивляемость в среде с определенными параметрами, в том числе с психотравмирующими воздействиями, в сопротивляемости деструктивным внутренним и внешним воздействиям и отражается в переживании своей защищенности/незащищенности в конкретной жизненной ситуации.

Параметр психологической безопасности образовательной среды может рассматриваться как ключевой в проблеме формирования мировоззрения здорового образа жизни. Необходимо отметить, что Саратовская область имеет богатые образовательные традиции в области здоровьесбережения подрастающего поколения. Так, в конце 90-х годов прошлого столетия ведущие саратовские ученые в области философии, социологии, психологии, педагогики, физиологии и гигиены (Ю.Ю. Елисеев, М.Ю. Михайлина, М.М. Орлова, Р.М. Шамионов и др.) объединили свои усилия для создания образовательной программы «Основы здорового образа жизни», рассчитанной на детей от 3 до 18 лет.

Целью региональной образовательной программы «Основы здорового образа жизни» являлось формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Программа предусматривала получение учениками компетенций, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Содержание программы предполагало изучение вопросов философии, этики, морали, психологии, социологии, экономики, права, ведения, семьеведения, сексологии, физиологии, анатомии и гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни.

В программу были включены совместные занятия родителей и детей. Предполагалась работа родительского всеобуча по ключевым вопросам воспитания подрастающего поколения.

Представленная в этом учебно-методическом пособии программа «Основы здорового образа жизни» для 10–11 классов является пересмотренным и отредактированным вариантом, сохраняющим струк-

туру и идеологию исходной программы, но сфокусирована она на проблемах здоровья, актуальных для современных подростков.

Отличительной чертой современной образовательной практики является выстроенная система здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности. Согласно ФГОС ООО<sup>3</sup>, определяющим направлением программы воспитания и социализации школьников является формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни. Модель реализации этого направления может быть:

- внешней (предполагает привлечение возможностей других учреждений и организаций – спортивных клубов и секций, лечебных учреждений, стадионов и т.д.);

- внутренней (за счет ресурсов школы, при этом одна группа обучающихся выступает источником информации для других групп или коллективов);

- стихийной (осуществляется ситуативно, как ответ на возникающие в жизни школы, ученического сообщества проблемные ситуации и затруднения);

- программной (системной, органически вписанной в образовательный процесс, служит раскрытию ценностных аспектов здорового и безопасного образа жизни, обеспечивает межпредметные связи)<sup>4</sup>.

Новая редакция региональной образовательной программы «Основы здорового образа жизни» является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни, формирующей ценностное отношение к здоровью.

Цели и задачи региональной программы «Основы здорового образа жизни» в полной мере соответствуют современным требованиям, а именно обеспечивают:

- осознание обучающимися ценности экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

- формирование установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных

---

<sup>3</sup> Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года N 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» [Электронный ресурс] / URL: <https://минобрнауки.рф/документы/938> (дата обращения: 22.11.2018).

<sup>4</sup> Примерная основная образовательная программа основного общего образования [Электронный ресурс]. URL: <http://fgosreestr.ru> (дата обращения: 29.11.2018).

режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей;

- осознанное отношение обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания;

- формирование знаний о современных угрозах для жизни и здоровья людей, готовности активно им противостоять;

- овладение современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены;

- профилактику употребления наркотиков и других психоактивных веществ (алкоголя, табака);

- профилактику инфекционных заболеваний, убежденность в выборе здорового образа жизни;

- осознание роли экологической культуры в обеспечении личного и общественного здоровья и безопасности; необходимости следования принципу предосторожности при выборе варианта поведения.

Региональная программа «Основы здорового образа жизни» может быть интегрирована в предметные области «Биология», «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Обществознание», а также освоена в рамках элективного курса, спортивно-оздоровительного или социального направления внеурочной деятельности.

Программа реализуется через мини-лекции, беседы, диспуты, анализ статистической информации, решение проблемных ситуаций, задания поискового и рефлексивного характера. В просветительской работе целесообразно использовать информационные ресурсы сети Интернет.

Общая модель профилактической работы предусматривает определение зон риска (выявление обучающихся, вызывающих наибольшее опасение; выявление источников опасений – групп и лиц, объектов и т.д.), разработку и реализацию комплекса адресных мер, используются возможности профильных организаций – медицинских, правоохранительных, социальных и т.д.

Предлагаемая программа обучения «Основы здорового образа жизни» ориентирована на преподавание в 10–11 классах и состоит из пяти блоков.

Содержание **мировоззренческого блока** включает ответы на вопросы о том, что значит быть собой, в чем смысл жизни, качество

жизни и нравственное сознание. Формирует такие ценностные понятия, как свобода, ответственность, толерантность, самостоятельность, уверенность в себе, саморазвитие, активная жизненная позиция, творчество, свобода, добро и зло, жизнь и смерть.

Содержание **психологического блока** развивает понятия о структуре личности, самоанализе и саморегуляции. В этом разделе программы педагог формирует и развивает умения обучающихся приводить в гармонию и единство различные стороны своей личности. Предлагаются темы и тренинговые упражнения, направленные на профилактику деструктивного конфликтного поведения, стратегии преодоления кризисных ситуаций, исследуются способы конструктивного взаимодействия.

Содержание **правового блока** активизирует имеющиеся у подростков знания о правах и обязанностях человека в семье и обществе, в доступной и понятной форме конструирует навыки правового поведения, понимание свободы и необходимости. Педагог создает условия для освоения обучающимися способов успешного взаимодействия с различными политическими, правовыми, финансово-экономическими и другими социальными институтами для реализации личностного потенциала в современном динамично развивающемся российском обществе.

Содержание **семьеведческого блока** дает комплексные знания о механизмах создания, развития и функционирования семьи. Формирует ценность и потребность в семье; развивает навыки эффективного семейного взаимодействия, грамотного и ответственного воспитания детей, реализации здорового образа жизни в семье; способствует развитию полоролевого поведения, мужественности и женственности.

Содержание **медико-гигиенического блока** дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки правильного питания, режима труда и отдыха. Особое внимание уделяется физиологической основе эмоций и способам совладания со стрессом.

Представленные в пособии методические разработки опираются на возрастно-психологические характеристики старшеклассников. Педагогу необходимо учитывать эти особенности возраста при реализации блоков программы «Основы здорового образа жизни».



## ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА<sup>5</sup>

В подростковом возрасте среди основных новообразований личности особо значимо становление нравственного сознания, самосознания, самоотношения. Это время интенсивного формирования мировоззрения, системы оценочных суждений, нравственной сферы личности растущего человека. В преобладающей степени эти процессы обусловлены как внутрисемейной, так и социальной ситуацией развития (причем не только ближайшего социального окружения подростка, но и глобальной социокультурной ситуацией развития общества в целом), а также геополитической ситуацией в стране.

### **Характерные особенности подростков:**

- половое созревание и неравномерное физиологическое развитие, обуславливающие эмоциональную неустойчивость и резкие колебания настроения (от экзальтации до депрессии);
- изменение социальной ситуации развития: переход от зависимого детства к потенциально самостоятельной и ответственной взрослости;
- смена ведущей деятельности: учебную деятельность вытесняет интимно-личностное общение со сверстниками;
- открытие и утверждение своего «я», поиск собственного места в системе человеческих взаимоотношений;
- познание себя через противопоставление миру взрослых и через чувство принадлежности к миру сверстников. Это помогает подростку найти собственные ценности и нормы, сформировать свое представление об окружающем его мире;
- появление чувства взрослости, желание подростка признания своей взрослости;
- стремление разорвать эмоциональную зависимость от родителей.

### **Внутренние противоречия подростков наблюдаются:**

- между расцветом интеллектуальных и физических сил и жестким лимитом времени, финансово-экономических возможностей для удовлетворения возросших потребностей;
- между установкой на личное благополучие и неосознанностью ценности собственной жизни, что приводит к неоправданному риску;

---

<sup>5</sup> Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде: методические рекомендации для педагогов общеобразовательных организаций / под ред. Л.П. Фальковской. М.: Центр защиты прав и интересов детей, 2018.

- между достаточно четко осознанными желаниями и стремлениями и недостаточно развитой волей и силой характера, необходимыми для их достижения;
- между осознанием собственных идеалов и жизненных планов и их социальной абстрактностью;
- между желанием быстрее освободиться от родительской опеки и трудностями социальной и психологической адаптации к условиям самостоятельной жизни;
- между развитым эгоцентризмом среди родных и близких, с одной стороны, и повышенным конформизмом в группе сверстников, с другой;
- между стремлением самим сделать свой выбор и отсутствием желания нести ответственность за его последствия.

### **Реакция на жизненные проблемы**

Наиболее бурные аффективные реакции возникают при попытке кого-либо из окружающих ущемить самолюбие подростка. При этом, как правило, пик эмоциональной неустойчивости приходится у мальчиков на возраст 11–13 лет, у девочек – на 13–15 лет.

**Неблагоприятными жизненными обстоятельствами могут стать:**

- переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство влюбленности, ревность;
- переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в том числе связанного с насилием в семье, т.к. зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом);
- боязнь позора, насмешек или унижения;
- страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка или правонарушения), страх последствий неуспешного выполнения какой-либо деятельности (например, неуспешной сдачи экзаменов);
- любовные неудачи, трудности в сексуальных отношениях, беременность;

- чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека;
- сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов, следование «моде»;
- нереализованные потребности в самоутверждении, в принадлежности к значимой группе.

**Поведенческие реакции могут быть непредсказуемы и противоположны:**

- целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью;
- повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяются ранимостью и неуверенностью в себе;
- развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
- романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
- нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости;
- потребность в общении сменяется желанием уединиться.

### **Факторы угроз психологической безопасности подростков**

Когда поведение подростков по тем или иным причинам выходит за границы дозволенного и общепринятого, то мы сталкиваемся с девиантным, отклоняющимся поведением. Это, в свою очередь, повышает вероятность возникновения угроз психологической безопасности. Индивидуально-психологические и возрастные особенности, социальная и семейная ситуации развития детей и подростков могут выступать факторами угроз их психологической безопасности:

- Несформированность системы ценностных ориентаций: отсутствие сформированных духовных ценностей и стремления к позитивному развитию собственной личности часто приводит к заполнению этой ниши иными, непродуктивными для развития личности занятиями (зависимости, аутодеструктивное, асоциальное поведение т.д.).
- Отсутствие либо обесценивание идеальных устремлений: для современных школьников постепенно исчезает понятие идеала, либо его осмысление в целом имеет размытые очертания.

- Отсутствие либо снижение высших эстетических потребностей: лишь незначительный процент подростков как ценность воспринимают чтение классической литературы (предпочитая такие жанры, как фэнтези, фантастика, криминальный роман).

- Кризис самооценки: неустойчивость интересов, зависимость от мнений и точек зрения окружающих людей, высокая степень восприимчивости к негативному социальному опыту взаимодействия с окружающими.

- Отстраненность и противопоставление себя взрослым: избегание родительского контроля, высокий уровень конфликтности между членами семьи.

- Потребность и сложность в общении: высокая потребность в общении со сверстниками в сочетании с трудностями, обусловленными отсутствием коммуникативных навыков.

- Интернет-зависимость: сегодня Интернет является основным поставщиком информации, досугом и способом организации взаимодействия детей и подростков. Именно поэтому в эпитетах, относящихся к современному молодому поколению, столь часто звучат отсылки к интернет-пространству, цифровым категориям. Это их привычное жизненное пространство. Но это также и пространство рисков.

- Ориентация на развлечения: в ценностных ориентациях современных подростков зачастую преобладают материальные ценности, удовольствия и развлечения, наблюдается духовно-нравственный нигилизм; среди развлечений значительное место отводится компьютерным играм и Интернету.

**РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»  
В 10-11 КЛАССАХ**

**10 КЛАСС**  
**(1 час в неделю, всего 34 часа)**

**Мировоззренческий блок**  
**(8 часов)**

Свобода и ответственность. Возможности и границы самоактуализации. Что значит быть самим собой? Внешняя и внутренняя, субъективная и объективная свобода. Свобода мыслей и чувств. Свобода желаний. Собственное мнение как фактор внутренней свободы. Независимость и конформизм. Самостоятельность, уверенность в себе и принятие решений. Осознание личностной ответственности за свои жизненные выборы.

Влияние убеждений человека на его успешность. Зависимость самооценки и эмоционального состояния. Мировоззрение и здоровье.

**Психологический блок**  
**(8 часов)**

Гений общения: как понять другого. Общение в группах – больших и малых. Давление групповых норм. Конформность, устойчивость, внушаемость. Техники эффективного слушания и высказывания.

Психологическое влияние и его виды. Манипулятивное влияние и защита от манипуляций. Приемы убеждающего воздействия. Особенности переговорного процесса как способа разрешения конфликтной ситуации. Стратегии и тактики поведения в конфликте. Принципы и технологии конструктивного разрешения конфликта.

## **Правовой блок (6 часов)**

Формирование правосознания и правовой культуры, социально-правовой активности, внутренней убежденности в необходимости соблюдения норм права, осознание себя полноправным членом общества, имеющим гарантированные законом права и свободы.

Понятия «агрессия», «насилие», «правонарушения», «преступление», понятие личной безопасности и безопасности другого человека.

## **Семьеведческий блок (6 часов)**

Семья как основа социального здоровья общества. Семья как малая группа и социальный институт. Основные функции семьи. Изучение семейных ролей, соответствующих им прав и обязанностей. Семейные традиции. Семейное жизнеустройство. Супружество, родительство, родство.

## **Медико-гигиенический блок (6 часов)**

Физиологические особенности организма юношей и девушек. Адаптивные возможности юношеского возраста. Гигиена юношеского возраста.

Инфекционные заболевания в юношеском возрасте. Особенности заражения, протекания и лечения. Опасность заражения ВИЧ, проблемы наркомании. Формирование осознанной мотивации здорового образа жизни.

Физиологическая основа эмоций. Внешнее выражение эмоций. Что такое аффекты и страсти. «Я переживаю стресс». Способы совладания со стрессом. Техники расслабления. Приемы саморегуляции.

Кризисные состояния и успешность переживания. Кризисная ситуация как возможность саморазвития. Ситуации учебной и внеучебной деятельности. Как успешно сдать экзамен. Новенький в классе.

**11 КЛАСС**  
**(1 час в неделю, всего 34 часа)**

**Мировоззренческий блок**  
**(8 часов)**

Мировоззрение и качество жизни. Понятие мировоззрения. Различие взглядов. Взаимосвязь мыслей, чувств и поведения человека. Влияние убеждений человека на его успешность. Зависимость самооценки и эмоционального состояния. Мировоззрение и здоровье.

Способность позитивного мышления. Диалогичность мышления и многообразие точек зрения. Оптимизм и пессимизм. Позитивность мышления как стремление к более полному отображению реальности. Мышление и деятельность.

Понятие о смысле жизни: смысл творчества, труда, любви, здоровья как реализации себя. Рефлексия жизнедеятельности. Индивидуальность личностных смыслов. Взаимосвязь индивидуального и общечеловеческого в духовном развитии. Смысл жизни в кризисной ситуации.

**Психологический блок**  
**(8 часов)**

Психология успеха. Мое профессиональное будущее. Выявление профессиональных интересов учащихся. Профориентационная диагностика интересов, склонностей, способностей, личных качеств, готовности к выбору профессионального пути. Сочинение «Моя будущая профессия».

Общение как творчество. Определение границы психологических пространств. Проблемы взаимоотношения с родителями.

Конфликт как возможность обучения. Понятие конфликта. Образы конфликтной ситуации. Динамика конфликта. Методы преодоления конфликта. Способы разрешения конфликтной ситуации. Ролевые игры и модели выхода из конфликтной ситуации. Умение вести спор: диалог с противником. Технологии управления конфликтом. Диагностика собственного стиля поведения в конфликтной ситуации.

Отработка навыков социально-психологической компетентности. Ролевые игры на тему взрослого будущего: поиск работы, под-

держка родителей, где, как и чему учиться. Диагностика социальных возможностей учащихся.

### **Правовой блок (6 часов)**

Здоровый образ жизни и семейный кодекс Российской Федерации. Законодательная защита от жестокого обращения с детьми. Нормативно-правовое обеспечение психологической безопасности в образовательной среде.

Процедуры регистрации и эффективного расследования полученных от детей жалоб о случаях физического и психического насилия. Защита детей от сексуальной эксплуатации и сексуальных злоупотреблений.

### **Семьеведческий блок (6 часов)**

Семья как основа психической стабильности, комфортности и защиты человека. Семья как важный фактор в сохранении психического и физического здоровья, благополучия ее членов. Влияние семьи на сохранение здоровья.

Семья как система. Семейные коммуникации. Стрессы в жизни семьи. Способы борьбы со стрессом в жизни семьи. Наиболее эффективные способы восстановления. Развод: причины и следствия.

### **Медико-гигиенический блок (6 часов)**

Мониторинг физического и психического состояния здоровья. Осознанное отношение к регулярному скринингу медицинских аспектов здоровья. Контроль за динамикой физического и психического развития. Паспорт здоровья как один из способов отслеживания динамики состояния здоровья. Выявление групп риска по состоянию здоровья. Состояние здоровья и дальнейшее обучение. Состояние здоровья и будущая профессия.

Профилактические мероприятия в режиме дня юношей и девушек. Основные методы снятия напряжения при переутомлении. Рациональная организация труда и отдыха. Основы здорового образа жизни. Личная ответственность за собственное здоровье и благополучие. Факторы структуры здорового образа жизни.



# РАЗРАБОТКИ ЗАНЯТИЙ ПО ТЕМАМ ПРОГРАММЫ В 10–11 КЛАССАХ

## МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКИЙ БЛОК

### Занятие по теме «Здоровый образ жизни как мировоззренческая ценность человека»

**Цель занятия:** содействие осознанию подростками собственной системы ценностей и ее влияния на жизненные перспективы.

**Задачи занятия:**

- актуализация знаний о системе ценностей основы мировоззрения человека;
- развитие навыков рефлексивного анализа собственной системы ценностей;
- формирование осознанного отношения к здоровью и безопасности.

В основу занятия положена игра-аукцион для подростков «Жизненные ценности»<sup>6</sup>.

**Оборудование:**

- по 10 жетонов для каждого участника;
- карточки с названиями ценностей;
- мультимедийный проектор;
- презентация «Жизненные ценности».

### Вводная часть

**1. Вступительное слово учителя (ведущего):** Каждому из вас уже сейчас приходилось задумываться о своем становлении как личности. Личность – это отдельный человек как единая система

---

<sup>6</sup> Профилактика наркомании в общеобразовательном учреждении: система работы, методические рекомендации, разработки мероприятий / сост. и ред. Ю.В. Науменко. М.: Глобус, 2009.

устойчивых характеристик и свойств, реализуемых в социальной жизни посредством активной деятельности. Попробуем определить, что нужно для того, чтобы человек, идущий дорогой жизни, мог стать личностью. Жизнь человека похожа на дорогу, и она пролегает во времени. День за днем, час за часом мы проходим, проживаем свой путь, растем и изменяемся.

**2. Упражнение «Вопросы жизни».** Перед человеком, которому еще только предстоит стать зрелой личностью, возникает очень много вопросов. Какие это вопросы? (Можно предложить учащимся самостоятельно сформулировать вопросы.)

Что в жизни...

Что для меня...

Есть ли у меня...

Какие события...

Кем бы я...

Кто должен...

Можно ли обойтись без...

Какие качества...

Хорошо ли жить...

С кем мне...

В чем моя...

Как принимать...

Как выбрать...

Как преодолеть...

Как получить...

Смогу ли я...

**Ведущий:** На какие-то из этих вопросов вы будете отвечать в течение всей своей жизни, на некоторые можно ответить уже сейчас.

**3. Упражнение «Приоритеты».** **Ведущий:** Одна из важнейших задач человека – выбор своего предназначения. Поэт Расул Гамзатов писал:

Глаза у нас намного выше ног:

В том смысл я вижу и особый знак.

Мы так сотворены, чтоб каждый мог

Все осмотреть перед тем, как делать шаг.

А мы сейчас попытаемся выбрать основные приоритеты своей жизни. Что для вас очень важно в жизни? (Ребята называют: образование, семья, здоровье, творчество, труд, мир, развлечения, любовь, успех, свобода, деньги и др.)

Как дорого вы можете заплатить за то, что для вас представляет ценность? (Ответы участников мероприятия.)

### **Основная часть**

**Ведущий:** Сегодня мы проведем игру, которая называется «На что потратить жизнь?». Она поможет каждому ответить на этот вопрос. За время игры вы должны постараться достойно «прожить» свою жизнь. Перед началом игры каждый из вас получит по десять жетонов, попрошу подписать их. Каждый жетон представляет собой частицу вас самих – одну десятую долю вашего времени, энергии, средств, интересов, индивидуальности. На время игры эти 10 жетонов будут равноценны сумме тех качеств и возможностей, из которых складывается ваша личность. Не потеряйте их! (Каждому игроку выдаются жетоны, которые они подписывают.)

Когда мы начнем игру, перед вами встанет выбор: потратить жетоны или сэкономить. На продажу будут выставляться сразу по две вещи. Вы вправе выбрать любую из них или никакую, но только не обе сразу. Купить каждую вещь можно только в тот момент, когда она выставлена на продажу. Переход к следующей паре означает, что предыдущая пара окончательно снята с торгов. Если жетоны закончатся, вы уже ничего не сможете купить. Готовы?

(Звучит музыка, напоминающая музыкальную заставку к игре «Что? Где? Когда?».)

**Ведущий:** Итак, предлагаю сделать выбор, первая пара ценностей (на экран проецируется слайд):

- а) хорошая просторная квартира (либо дом) – 1 жетон;
- б) верность тех людей, которые вам дороги – 2 жетона.

Кто желает приобрести один из двух предложенных товаров?

(Ведущий или помощник обменивает жетоны тех, кто захотел сделать покупку, на соответствующую карточку с названием приобретенной ценности.)

**Ведущий** (бьет молоточком по подставке, как на аукционе):  
Продано! Следующая пара:

- а) полностью оплаченный отдых в течение месяца в любой точке земного шара для вас и вашего лучшего друга – 2 жетона;
- б) полная гарантия того, что вы окончите школу с медалью – 2 жетона.

(Повторяется процедура обмена жетонов на предложенные ценности.)

Следующие пары ценностей:

1. Самая большая популярность в кругу знакомых в течение двух лет (1 жетон) и один настоящий друг (2 жетона).

2. Хорошее образование (2 жетона) и предприятие, приносящее большую прибыль (2 жетона).

3. Здоровая семья (2 жетона) и всемирная слава (3 жетона).

Тем, кто выбрал здоровую семью, полагается награда – два лишних жетона, которые вручаются после окончания данного этапа аукциона.

4. Изменить свою внешность или любую черту своего характера (1 жетон) и быть всю жизнь довольным собой (2 жетона).

5. Пять лет ничем не нарушаемого физического наслаждения (2 жетона) и постоянное уважение и любовь к вам тех, кого вы больше всего цените (2 жетона).

Те, кто выбрал пять лет наслаждения, должны заплатить еще один жетон дополнительно, если они у них еще остались. Ведь в жизни есть вещи, за которые нам порой приходится платить дороже, чем мы думали.

6. Чистая совесть (2 жетона) и умение добиваться успеха во всем, чего бы вы ни пожелали (2 жетона).

7. Чудо, совершенное ради человека, которого вы любите (2 жетона) и возможность заново пережить (повторить) любое событие вашей жизни (только одно!) (2 жетона).

(На этом торги закрываются. Те жетоны, которые не были израсходованы, пропадают.)

### **Обсуждение игры**

**Ведущий:** В течение следующих 5 минут, разбившись на группы по 3–5 человек, обсудите свои покупки и ответьте на следующие вопросы:

Какой покупкой вы более всего довольны?

Сожалеете ли вы о том, что чего-то не приобрели?

Хотели бы вы что-нибудь изменить в правилах игры?

Вероятнее всего, вы услышите следующие высказывания ребят:

«Прежде, чем что-то покупать, надо узнать, что еще будет продаваться».

«Я хотел бы, чтобы можно было обменять ранее купленную вещь на любую другую, объявленную позже».

«Нужно, чтобы перед началом игры нам выдали побольше жетонов, чтобы на все хватило».

Вы должны задать альтернативный вопрос: разве игра от этого станет более интересной?

Необходимо помочь учащимся увидеть связь между выбором покупки и определенными личностными качествами. Например, ты отдал жетон за изменение внешности – значит, ты придаешь большое значение тому, что думают о тебе окружающие. Если предпочел быть довольным собой, значит, больше ценишь свое мнение о себе.

**Ведущий:** Большинство ваших предложений действительно разумно и правильно. Но проблема заключается в том, что в жизни так не бывает. Нельзя дважды сделать один и тот же выбор, как невозможно отменить последствия ранее принятого решения. Нельзя добиться всего сразу или воспользоваться сразу всеми возможностями. Мы не знаем заранее, из чего придется выбирать в будущем. Всегда будут ограничены время, силы, выбор возможностей, деньги, интерес. За все, что вы для себя изберете, придется платить какую-то цену, и во многих случаях цена окажется выше, чем вы предполагали. Сегодня это была всего лишь игра. Но то, как мы расходует свои время, силы и возможности в реальной жизни, позволяет достаточно верно судить о наших подлинных ценностях.

**Самостоятельная работа.** В течение 1–2 минут учащиеся должны постараться ответить на вопрос: «Если бы кто-нибудь проанализировал решения, которые вы принимали в течение игры, какие выводы смог бы сделать этот человек о ваших жизненных ценностях?».

**Обсуждение в группе.** Ведущий выясняет, какие ценности преобладают у членов группы и почему. Примерный перечень общих ценностей, которые могли проявиться во время игры:

- мнение других людей обо мне;
- забота о благополучии близких;
- мои собственные потребности;
- материальные блага;
- общечеловеческие долгосрочные цели;
- надежность;
- осмысленная жизнь;
- мир и согласие.

**Работа в парах. Ведущий:** Предлагаю вам разбиться на пары и провести интервью. Один из вас будет играть роль репортера, другой – интервьюируемого. При этом нужно представить, что вы берете интервью у зрелого (пожилого) человека. Затем вы меняетесь ролями.

Учащиеся садятся парами и по очереди берут интервью друг у друга. Репортеры делают краткие записи, чтобы дать отчет.

Примерные вопросы:

Что было самым важным в жизни?

Какое личное качество больше всего помогало вам в трудных ситуациях?

Что помогало и что препятствовало созданию близких взаимоотношений с другими людьми?

Что вы сделали для своей семьи?

Учащиеся по желанию самостоятельно могут добавить в это интервью еще несколько вопросов.

**Ведущий** (организует групповое обсуждение): Вы провели интервью, а теперь давайте все вместе обсудим следующие вопросы:

Каковы цели, к достижению которых стремится большинство людей: материальные или духовные?

Находите ли вы какие-либо сходства в ответах на вопросы?

Существует ли какая-либо общность взглядов на то, что наиболее важно и значительно в жизни людей?

В результате обсуждения учащиеся должны прийти к выводу: несмотря на разные взгляды людей на жизнь, главные ценности человеческой жизни имеют духовный смысл (например, создание семьи, воспитание детей, благополучие родных). Особый акцент делается на здоровье как ценности, без которой трудно будет реализовать другие ценностные ориентации.

### **Заключительная часть**

**Ведущий:** Ребята, вспомните, какие ценности вы выбрали сегодня из предложенных вам в ходе игры. Кто-то из вас, наверное, может поздравить себя и сказать: «Я сделал правильный выбор и приобрел то, что действительно ценно». Другой, возможно, с сожалением осознал, что потратил свои жетоны совсем не на то, а кто-то пожалел, что поспешил с решением либо, наоборот, слишком долго выжидал и что-то упустил. И многие наверняка подумали: «Вот бы повторить игру! Тогда я вел бы себя гораздо осмотрительнее, умнее». И если вы сейчас действительно о чем-либо сожалеете, спешу напомнить вам, что это только игра. Когда придет время решать, чему себя посвятить, вспомните о том, что очень важно сделать правильный выбор.

## Литература

1. Ерофеева И.А. Ценности жизни современных подростков. Психологические науки. 2016. N 49-1. [Электронный ресурс]. URL: <https://novainfo.ru/article/7332>.
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 5 сентября 2011 г. N МД-1197/06 «О Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/12090282/#ixzz5YzKvIz00>.
3. Профилактика наркомании в общеобразовательном учреждении: система работы, методические рекомендации, разработки мероприятий / сост. и ред. Ю.В. Наumenко. М.: Глобус, 2009. 250 с.
4. Риски взросления в современной России: концепции и факты. Опыт социологического анализа / Т.А. Хагуров, А.А. Остапенко, А.П. Резник и др.; под науч. ред. Т.А. Хагурова. М.: Институт социологии РАН; Краснодар: Кубанский гос. ун-т: Парабеллум, 2013. 276 с.
5. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения. М.: Радуга, 2004. 192 с.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ БЛОК

### Занятие по теме

### «Конфликт и взаимодействие в жизни человека»

**Цель занятия:** практическое освоение современных технологий эффективных коммуникаций, профилактики конфликтного взаимодействия и способов конструктивного разрешения конфликтов.

**Задачи занятия:**

- научиться распознавать виды конфликтов, их структуру;
- разрабатывать стратегии и тактики поведения в конфликте;
- сформировать навыки конструктивного разрешения конфликтов.

**Оборудование:**

- бланки тестовых заданий по количеству участников;
- мультимедийный проектор.

## **Информация для педагога**

Социальная природа человека заставляет нас постоянно взаимодействовать с другими людьми. Такое взаимодействие зачастую становится напряженным и приводит к возникновению конфликта.

Алгоритм его возникновения достаточно простой: двое или более людей вступают во взаимодействие и ощущают несовместимое отличие друг от друга и угрозу своим целям, задачам, стремлениям, потребностям, интересам, идеалам, убеждениям или суждениям (мнениям, взглядам, оценкам и т.п.). В ответ на эту угрозу изменяется их поведение.

Давайте поразмышляем над тем, какие причины могут порождать конфликтное взаимодействие людей.

### **Общие причины конфликтов:**

1. Социально-политические: связаны с социально-политической ситуацией в стране.

2. Экономические: отражают экономические противоречия участников конфликта.

3. Социально-демографические: отражают различия в мотивах поведения людей, обусловленные их полом, возрастом, национальностью и т.д.

4. Социально-психологические: отражают явления в социальных группах (групповые мотивы, лидерство, взаимоотношения и т.д.).

5. Индивидуально-психологические: связаны с личностными особенностями человека (способности, темперамент, характер и т.д.).

### **Частные причины конфликтов:**

1. Неудовлетворенность условиями деятельности.

2. Нарушение этики.

3. Ограниченность ресурсов.

4. Различия в целях, ценностях, средствах достижения целей.

5. Неудовлетворительные коммуникации.

### **Задания для учащихся:**

На листе бумаги напишите слово «конфликт». У вас есть две минуты для того, чтобы написать слова-определители, например, конфликт – это:

- война,
- драка,
- ссора и т.д.



Рассмотрите ассоциативный ряд, который у вас получился на слово «конфликт». Какие эмоции в нем преобладают: положительные или отрицательные? Почему?

Учитель обсуждает с учащимися проблему разнообразия конфликтных ситуаций. Опираясь на имеющийся опыт самих учащихся, выделите конфликты, которые:

– привели к позитивным изменениям \_\_\_\_\_

– привели к негативным последствиям \_\_\_\_\_

– не сформировали проблему \_\_\_\_\_

От чего зависит выбор модели поведения в конфликте?

Учитель подводит учащихся к пониманию того, что модели поведения отражают установки участников конфликта на его динамику и способ разрешения.

### Дискуссия «Кто может быть участником конфликта?»

1. Человек, который не может договориться с самим собой. Такой конфликт называется *внутриличностным*, и сторонами конфликта выступают две или более составляющих одной и той же личности в столкновении противоположно направленных мотивов (потребностей, интересов, ценностей, целей, идеалов).

2. Группа людей может породить *межличностный* конфликт, и тогда сторонами конфликта выступают две и более личности, вступающие в конфронтацию по поводу мотивов, целей, ценностей.

3. Внутри класса может возникнуть *внутригрупповой* конфликт, когда поведение одноклассника не соответствует групповым нормам и ожиданиям всего класса.

4. *Межгрупповой* конфликт предполагает столкновение стереотипов поведения, норм, целей и/или ценностей различных больших групп людей: народов, наций или государств.

Однако в повседневной жизни мы все-таки чаще всего сталкиваемся с межличностным конфликтом. Давайте попытаемся определить сферы межличностных конфликтов.

Учитель вместе с учащимися формулирует сферы межличностных конфликтов:

**В семье** (возможные варианты: муж – жена; родители – дети; супруги – родственники) \_\_\_\_\_

**В организации** (возможные варианты: руководитель – подчиненный, сотрудник – сотрудник, служебные – неслужебные) \_\_\_\_\_

**В социальной сфере** (возможные варианты: гражданин – общество, гражданин – чиновник и т.д.) \_\_\_\_\_

### Игра-тренинг «Иванушка»



Рисунок 1. Схема проведения игры-тренинга «Иванушка»

**Учитель** (вводит учащихся в игровую ситуацию): Герой русской народной сказки Иванушка отправляется спасать Василису Прекрасную, которая сидит под замком у Кощея Бессмертного. Он преодолел уже множество препятствий на пути к достижению своей цели. Очередной этап – камень, на котором два предупреждения (рис. 1).

Участникам игры в течение 1–2 минут необходимо принять решение, по какому пути пойдет их Иванушка. Выбор надо сделать обязательно, промежуточного варианта нет.

Группа разделяется на две команды в зависимости от выбора, который делают игроки. В игре могут принимать участие от 7–8 до 30 человек. 3–4 человека определяются как эксперты-наблюдатели.

**Порядок проведения игры.** На первом этапе члены каждой команды аргументируют свой выбор. Задача противников: как можно точнее повторить позицию и аргументы партнеров в пользу сделанного выбора. Отрабатываются техники активного слушания через повтор, перефразирование и интерпретацию позиции противника.

На втором этапе каждая команда готовит убеждающую речь для доказательства правильности своего выбора. Задача: убедить кого-то из членов противоположной команды перейти на другую сторону. Отрабатываются техники аргументирования и контраргументирования в коммуникативном процессе, а также распознавание манипулятивного влияния оппонентов и противостояние ему.

На третьем этапе выслушиваются высказывания экспертов и подводятся итоги игры.

*Предостережение (для руководителя игры):* игра предполагает высокое эмоционально-психологическое напряжение игроков. В заключение игры необходимо провести реабилитацию всех игроков, объяснив, что правильного или неправильного выбора в данном случае не су-

ществует, что каждое мнение имеет ценность, а игра лишь продемонстрировала механизмы протекания межгрупповых конфликтов.

### Практическое задание<sup>7</sup>

Учащимся предлагается тест (табл. 1), позволяющий оценить степень собственной конфликтности.

Тест содержит шкалу, которая будет использована для самооценки по десяти парам утверждений. Выполнение его сводится к следующему. Каждое утверждение левой и правой колонки необходимо оценить. При этом нужно отметить кружочком цифру, на сколько баллов проявляется свойство, представленное в левой колонке. Оценка производится по семибалльной шкале. 7 баллов означает, что оцениваемое свойство проявляется всегда, 1 балл указывает на то, что это свойство не проявляется вовсе:

Таблица 1

1. Рветесь в спор	7 6 5 4 3 2 1	1. Уклоняетесь от спора
2. Свои выводы сопровождаете тоном, не терпящим возражения	7 6 5 4 3 2 1	2. Свои выводы сопровождаете извиняющимся тоном
3. Считаете, что добьетесь своего, если будете рьяно возражать	7 6 5 4 3 2 1	3. Считаете, что если будете возражать, то не добьетесь своего
4. Не обращаете внимания на то, что другие не принимают доводов	7 6 5 4 3 2 1	4. Сожалеете, если видите, что другие не принимают доводов
5. Спорные вопросы обсуждаете в присутствии оппонента	7 6 5 4 3 2 1	5. Рассуждаете о спорных проблемах в отсутствие оппонента
6. Не смущаетесь, если попадаете в напряженную обстановку	7 6 5 4 3 2 1	6. В напряженной обстановке чувствуете себя неловко
7. Считаете, что в спорах надо проявить свой характер	7 6 5 4 3 2 1	7. Считаете, что в споре не нужно демонстрировать свои эмоции
8. Не уступаете в спорах	7 6 5 4 3 2 1	8. Уступаете в спорах
9. Считаете, что люди легко выходят из конфликта	7 6 5 4 3 2 1	9. Считаете, что люди с трудом выходят из конфликта
10. Если взрываетесь, то считаете, что без этого нельзя	7 6 5 4 3 2 1	10. Если взрываетесь, то вскоре ощущаете чувство вины

<sup>7</sup> Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. СПб.: Питер, 2000. С. 103.

**Оценка результатов.** На каждой строке соедините отметки по баллам (отметки кружками) и постройте свой график. Отклонение от середины (цифра четыре) влево означает склонность к конфликтности, а отклонение вправо будет указывать на склонность к избеганию конфликтов.

Подсчитайте общее количество отмеченных вами баллов. Сумма, равная 70 баллам, указывает на очень высокую степень конфликтности; 60 – на высокую; 50 – на выраженную конфликтность. Число баллов 11–15 указывает на склонность избегать конфликтных ситуаций.

**Учитель:** В любом конфликте каждый участник оценивает и соотносит свои интересы и интересы соперника, задавая себе вопросы: «Что я выиграю?», «Что я потеряю?», «Какое значение имеет предмет спора для моего соперника?» и т.д. На основе такого анализа он сознательно выбирает ту или иную стратегию поведения. Различают пять основных стратегий поведения в конфликтной ситуации:

- *сотрудничество* – поиск решения, полностью удовлетворяющего интересы сторон;
- *компромисс* – урегулирование разногласий через взаимные уступки;
- *избегание* – стремление выйти из конфликтной ситуации, не решая ее, не уступая, но и не настаивая на своем;
- *приспособление* – тенденция сглаживать противоречия, поступаясь своими интересами;
- *соперничество* (борьба, принуждение) – стремление добиться своего в ущерб интересам другого.

При анализе конфликтов на основе рассматриваемой модели важно учитывать тот факт, что уровень направленности на собственные интересы или на интересы противника зависит:

- 1) от содержания предмета конфликта;
- 2) от ценности межличностных отношений;
- 3) от индивидуально-психологических особенностей личности.

Очевидно, что положительный результат может принести любая из пяти стратегий поведения в конфликте, если она отвечает требованиям ситуации.

### **Практическое задание**

С помощью предлагаемой ниже таблицы Дж.Г. Стотта постарайтесь определить свой любимый стиль поведения в конфликте (табл. 2).

Проранжируйте стратегии по четырем указанным категориям. Для этого последовательно поставьте цифры (от 1 до 5) в каждой из четырех колонок. Цифра 1 означает, что стиль занимает первое место (ранг) по категории, цифра 5 – последнее место (ранг):

Таблица 2

Стиль разрешения конфликта	Использую чаще всего	Владею лучше всего	Дает наилучшие результаты	Чувствую себя при использовании наиболее комфортно
Настойчивость (я активно отстаиваю свою собственную позицию)				
Уход (я стараюсь уклониться от участия в конфликте)				
Приспособление (я стараюсь во всем уступать, идти навстречу партнеру)				
Компромисс (я ищу решение, основанное на взаимных уступках)				
Сотрудничество (я стараюсь найти решение, максимально удовлетворяющее интересы сторон)				

Например, для категории «Использую чаще всего» система рангов может иметь следующий вид:

- компромисс - 2;
- уход - 3;
- настойчивость - 4;
- сотрудничество - 1;
- приспособление - 5.

Заполненная таблица дает наглядное представление о том, какой из стилей вы используете чаще всего, какой лучше всего, какой чаще всего дает наилучшие результаты и какой наиболее комфортен для вас.

Охарактеризуйте условия, при которых оправданным и продуктивным будет выбор:

- стратегии борьбы;
- стратегии ухода;

- стратегии компромисса;
- стратегии уступки;
- стратегии сотрудничества.

### **Заключительная часть**

**Учитель:** Сегодня на занятии мы с вами погрузились в психологические тайны взаимодействия людей в ситуациях конфликта: научились распознавать стратегии и тактики межличностного взаимодействия в конфликтных ситуациях. Давайте подведем итог. Что важно для конструктивного выхода из конфликта? (Учащиеся перечисляют основные моменты занятия: *умение внимательно слушать и понимать противника, отстаивать свои права, демонстрировать самоуважение и уважение к другим, принимать на себя ответственность за собственное поведение, искать простые выходы из сложных ситуаций* и т.д.).

Психическое здоровье человека во многом определяется его умением конструктивно взаимодействовать с другими людьми. Надеюсь, что на сегодняшнем занятии мы расширили представления о себе и своих возможностях бесконфликтного поведения и заложили фундамент эффективного разрешения конфликтных ситуаций. Удачи!

### **Литература**

1. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. СПб.: Речь, 2002. 251 с.
2. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: учебно-методическое пособие. 3-е изд. М.: Ось-89, 2009. 224 с.
3. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. СПб.: Питер, 2000. 368 с.
4. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). СПб.: Речь, 2007. 224 с.
5. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги / авт-сост.: М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. Волгоград: Учитель, 2009. 68 с.
6. Сидоренко Е.В. Тренинг влияния и противостояния влиянию. СПб.: Речь, 2007. 256 с.

## ПРАВОВОЙ БЛОК

### Классный час «Мир без насилия»<sup>8</sup>

**Цель:** создать условия для формирования более глубокого понимания личной безопасности и безопасности другого человека.

**Задачи:**

- дать учащимся информацию о физическом и психологическом насилии;
- обсудить, к кому каждый ребенок мог бы обратиться за помощью в случае насилия над ним.

**Форма проведения:** презентация информационных блоков, открытые вопросы, работа в группах, обсуждения, рефлексия.

#### Информация для педагога

Агрессивное и насильственное поведение было и остается одной из характеристик любого общества. Войны и преступность приносят страдание и смерть тысячам людей каждый день. Распространенность насилия заставляет многих сделать вывод о том, что склонность к насилию является неискоренимой чертой человеческой психики. Для научного анализа в первую очередь необходимо развести понятия агрессии и насилия. Агрессия обычно определяется как любое поведение, целью которого является нанесение вреда кому бы то ни было или чему бы то ни было. Термин «насилие» относится к любому поведению, которое имеет крайне интенсивную выраженность и результатом которого может быть причинение вреда. Эти формы поведения не могут быть уравнены. Многие виды агрессии не включают насильственного поведения, как например распространение порочащей человека информации, также и насильственные действия могут не иметь агрессивной природы. Виды агрессивного и насильственного поведения могут различаться также по направленности. Когда основным мотивом поведения является стремление получить какую-либо вещь, преимущество, речь идет об инструментальной агрессии. Если же целью поведения выступает стремление причинить вред личности другого человека, говорят о личностной или гневной агрессии.

---

<sup>8</sup> Гендерное воспитание: профилактика насилия. Программа классных часов и родительских собраний. Нижний Новгород, 2009 г. [Электронный ресурс]. URL: <http://filling-form.ru/turizm/90689/index.html>.

Агрессивное и насильственное поведение имеет свою специфику и принимает различные формы в зависимости от количества и характера включенных в противостояние участников:

1) интраперсональное насилие – насилие личности против самой себя;

2) интерперсональное насилие – акты насилия между индивидами;

3) групповое насилие;

4) институциональное насилие – организованное насилие, используемое частными институтами, например, промышленными компаниями (подавление забастовок), армиями;

5) официальное насилие, используемое государствами для поддержания социального порядка;

6) политическое насилие – акты насилия против государства, проявляющиеся в форме терроризма или гражданских войн;

7) интернациональное насилие в основном осуществляется в виде войн между государствами.

Существует три основных подхода к объяснению природы агрессивности.

Первый подход объединяет теории, в которых агрессивность трактуется как врожденное, инстинктивное свойство человека (Фрейд, Адлер, Лоренц). Сторонники такого подхода считают, что наиболее цивилизованной формой разрядки агрессии для человека являются конкуренция, различного рода состязания, занятия физкультурой и участие в спортивных соревнованиях.

В рамках второго подхода агрессия описывается как поведенческая реакция на фрустрацию (Доллард, Берковиц). Гипотеза, выдвинутая Д. Доллардом, утверждала, что если организм подвергается воздействию фрустрации, то он всегда на это реагирует агрессией, и что не существует такой агрессии, которая возникает не на почве фрустрации.

В концепцию фрустрации-агрессии Л. Берковиц ввел три существенные поправки:

а) фрустрация не обязательно реализуется в агрессивных действиях, но она стимулирует готовность к ним;

б) даже при состоянии готовности агрессия не возникает без надлежащих условий;

в) выход из фрустрирующей ситуации с помощью агрессивных действий воспитывает у индивида привычку к подобным действиям.



Третий подход представляют концепции, рассматривающие агрессивность как характеристику поведения, формирующуюся в результате научения (Бандура, Уолтерс). Сторонники данного подхода считают, что агрессия представляет собой поведение, усвоенное в процессе социализации посредством наблюдения соответствующего способа действий при социальном подкреплении. Образец поведения при этом рассматривается как средство межличностного воздействия. Поэтому существенное внимание здесь уделяется изучению влияния первичных посредников социализации, а именно родителей, на обучение детей агрессивному поведению.

Современные исследования социальных психологов убеждают, что агрессивность в личностных характеристиках подростка формируется в основном как форма протеста против непонимания взрослых, из-за неудовлетворенности своим положением в обществе, что проявляется и в соответствующем поведении. Вместе с тем на развитие агрессивности подростка могут влиять, разумеется, природные особенности его темперамента, например, возбудимость и сила эмоций, способствующие формированию таких черт характера, как вспыльчивость, раздражительность, неумение сдерживать себя. Естественно, что в состоянии фрустрации подросток с подобной психической организацией ищет выход внутреннему напряжению, в том числе и в драке, ругани и пр. Кроме того, агрессия может быть вызвана необходимостью защищать себя в ситуации, когда подросток не видит иного выхода, кроме драки. Тем более что для некоторых из них участие в драках, утверждение себя в глазах окружающих с помощью кулаков является устойчивой линией поведения, отражающей нормы, принятые в определенных социальных группах.

В подростковом возрасте в силу противоречивости стремлений и потребностей, внутренних и внешних условий развития ребенка могут возникать ситуации, которые нарушают нормальный ход личностного становления, создавая объективные предпосылки для возникновения и проявления агрессивности.

**Учитель:** В нашей жизни случаются ситуации, когда мы делаем кому-то больно или нас кто-то обижает. Морально или физически. К сожалению, всегда были и есть люди, которые обижают других. Если такие случаи носят не единичный характер, а человек систематически проявляет себя как агрессор, обидчик, то о нем (о ней) говорят, что этот человек склонен к насилию.

Определение насилия в словаре Владимира Даля и в современном понимании этого феномена:

«Насилие – это принуждение, неволя, действие стеснительное, обидное, незаконное, своевольное» (В. Даль).

«Насилием считается всякое действие, угрожающее физической, психологической или моральной целостности индивида» (заседание ЮНЕСКО, 1971 г.).

Важно стремиться уменьшить количество насилия в нашем мире. Как вы думаете, почему люди так обращаются друг с другом?

Вспомните примеры, когда кто-то из ваших знакомых пострадал от насильственных действий других людей.

Какие действия в отношении другого человека можно считать насильственными?

### **Виды насилия:**

– *физическое насилие* – пощечины, толчки, укусы, щипки, удары, побои любой степени тяжести, оставление без помощи и т.п.;

– *психологическое насилие* – словесные оскорбления, угрозы, шантаж, преследование, жесткий контроль круга общения и интересов, манипуляция, давление и т.п.

Помимо этих форм, существует еще экономическое, сексуальное насилие (*комментарий об этих формах насилия строится в зависимости от степени готовности учителя и класса*).

Итак, насилие нарушает нормы и правила сосуществования людей в обществе, наносит людям физический вред (вплоть до тяжелых травм) или вызывает у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояния напряженности, страха, подавленности и др.).

Почему же люди выбирают такой способ поведения и становятся обидчиками? Давайте вместе ответим на это вопрос.

### **Мозговой штурм «Кто такой обидчик?»**

**Учитель** (подводит итог): Обидчик считает себя главным, все решает кулаками, уверен в своей безнаказанности, делит мир на «своих» и «чужих», самоутверждается за счет других людей. Ему (ей) не хватает внутренней уверенности и хорошего отношения к себе, он (она) чувствует себя лучше и сильнее, проявляя власть над другими людьми. Но он (она) должен помнить, что у такого поведения есть последствия.

Последствия для обидчика:

- разговор с учителем, классным руководителем, директором;
- разговор с родителями;
- изоляция;
- объявят выговор, накажут, поставят на учет;
- привлекут к правовой ответственности, к суду, поместят в колонию и т.д.

К сожалению, зачастую обидчик действует не один (рис. 2).



Рисунок 2. Участники насилия

В коллективном насильственном акте (моббинг, школьная травля) есть активные участники и пассивные свидетели. Насильственные действия между сверстниками, подростками можно разделить на две группы.

*Первая группа* – проявления, связанные с активными формами унижения: тычки, щипания, насмешки, отражающие какие-то особенности внешности или личности пострадавших, порча их личных вещей, вымогательства, откровенные издевательства, унижающие чувства человеческого достоинства.

*Вторая группа* – проявления, связанные с сознательной изоляцией, обструкцией пострадавших: пренебрежение, игнорирование, бойкот.

По данным ВОЗ за 2008 год, около 25 % опрошенных молодых людей в возрасте от 14 до 20 лет признали, что систематически под-

вергались насильственным действиям со стороны сверстников. И зарубежные, и отечественные исследователи признают, что пострадавшие от насилия склонны к развитию низкой самооценки, проявлению симптомов депрессивных и тревожных расстройств.

Особенно острым для школьной среды остается вопрос, почему дети и подростки часто остаются один на один со своей проблемой, становятся «молчаливыми страдальцами»?

Что можно предложить таким ребятам?

Как им следует себя вести?

Кто им может помочь?

*(Учитель слушает (записывает на доске) ответы школьников.)*

Как справиться с обидчиком:

– Если ты плачешь или кричишь – обидчик считает, что добился своей цели.

– Постарайся не выходить из себя, сохраняй спокойствие.

– Смотри ему (ей) в глаза, держись прямо и уверенно.

– Обратись за помощью к друзьям.

– Не бойся признаться, что тебя обижают или преследуют, расскажи об этом взрослым, которым доверяешь.

– Верь в себя: дело не в тебе, а в том, что обидчики не умеют нормально общаться с людьми

**Учитель:** Главный принцип в противодействии обидчикам – не быть «молчаливой жертвой», искать помощи и поддержки: у сверстников и взрослых, которым доверяешь, в первую очередь у родителей. Также важно знать, что есть специализированный телефон доверия для детей и подростков: 8-800-2000-122.

Но от кого в первую очередь зависит, насколько уверенно будет чувствовать себя или действовать обидчик? От всех нас.

### **Работа в мини-группах «Вместе против насилия»**

**Необходимые материалы:** фломастеры, листы ватмана, старые журналы и газеты, клей, ножницы.

**Учитель:** Теперь прошу вас разделиться на три (четыре) группы и выполнить коллективную работу. Нарисуйте, что ваша группа может сделать для того, чтобы в нашем классе было меньше конфликтов и ссор и больше дружбы и уважения. Вы можете, помимо фломастеров, использовать вырезки из журналов, и тогда у вас получится коллаж. На эту работу у вас есть 15 минут. Затем группы

представят свои рисунки. Рисунки будут называться одинаково, а вот по содержанию они будут разными.

Ученики представляют результаты работы. Учитель, подводя итог, говорит, что в противостоянии обидчикам очень важны групповые (школьные) правила.

### **Внутришкольные правила:**

1. В нашей школе преследование, травля, насилие не допускаются.
2. Ученики должны помогать друг другу пресекать такие случаи.
3. Учителя и родители должны обмениваться информацией и сотрудничать друг с другом, чтобы никто не остался один на один с обидчиком.

Правила могут действовать в течение определенного времени. Едва ли целесообразно повторять процедуру принятия правил каждый год. Но для того чтобы они фактически продолжали действовать на протяжении нескольких лет, их необходимо подкреплять и соблюдать. Их следует документально зафиксировать, важно также, чтобы директор и учителя придавали им значение. Правила должны быть вывешены в каждом классе, в раздевалке и т.д. Неплохо создать единое оформление правил. В школьной газете можно опубликовать заметку, в которой будут перечислены правила.

Учителю необходимо подчеркнуть, что в школе ребенок всегда может найти помощь, обратившись к классному руководителю или любому взрослому, которому он доверяет. Также следует знать, что есть специализированный телефон доверия для детей и подростков (8-800-2000-122). И обязательно нужно проговорить, что если каждый будет поддерживать своих друзей, то мир станет лучше. И самое важное: количество насилия в мире уменьшится, если каждый из нас перестанет применять его. Для этого каждый из нас должен знать, что такое насилие, каких видов оно бывает, как избежать насилия над собой, к кому можно обращаться за помощью.

### **Критерии оценки результатов**

Процент участия школьников в классном часе.

Активность в высказывании мнений в процессе обсуждения.

Выполнение домашнего задания.

*Домашнее задание (варианты):*

1. Написать сочинение «Чем я мог бы помочь однокласснику, если его обидели».

2. Нарисовать рисунок «Мой безопасный мир», принять участие в организации выставки. Устроить голосование за самую позитивную работу, объявить победителей.

3. «Ангел-хранитель» Путем жребия выбрать одного из одноклассников и в течение недели незаметно присматривать за ним (какое у него настроение, все ли у него в порядке), помогать и т.д. В конце недели написать маленькую записку: чьим ангелом-хранителем я был? Кто был, как мне кажется, моим ангелом-хранителем, что мне понравилось в его помощи? При случае учитель объявляет результаты недели: количество рассекреченных ангелов-хранителей, наиболее запомнившиеся добрые поступки и т.д.

### Литература

1. Абрамов В.И. Законодательное закрепление прав ребенка в современной России // Закон и право. 2004. N 9. С. 13–15

2. Бурмистрова Е.В. Психологическая безопасность образовательной среды [Электронный ресурс]. М.: Центр экстренной психологической помощи МГППУ, 2005. URL: <http://tochkapsy.ru/teksts/burmistrova/b4.ppt>.

3. Дурсанова Т. Проблема жестокого обращения с детьми // Социальное обеспечение. 2005. N 8. С. 10–13.

4. Медведева И. Насилие над детьми // Родительское собрание. 2006. N 3. С. 51–66.

5. Рулани Э. Как остановить травлю в школе: психология моббинга: пер. с норв. М.: Генезис, 2012. 264 с

6. Скажи, о чем молчишь... Профилактика насилия в отношении несовершеннолетних в образовательных организациях: учебно-методическое пособие / сост.: М.Ю. Михайлина, Я.К. Нелюбова. Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2016. 60 с.

## СЕМЬЕВЕДЧЕСКИЙ БЛОК

### Классный час «Ты и я»

**Цель:** профилактика насильственного поведения в молодежной среде и уменьшение случаев насилия в близких отношениях.

**Задачи:**

– информирование старшеклассников о влиянии стереотипов мужского и женского поведения на взаимоотношения людей;

- повышение чувствительности молодых людей к восприятию проблемы насилия между близкими людьми;
- информирование об индикаторах насильственного и контролирующего поведения;
- информирование о службах социально-психологической поддержки для молодежи.

**Формы работы с обучающимися:** дискуссии, разминки, мозговой штурм, проигрывание упражнений, работа в малых группах, ролевая игра, демонстрация слайд-презентации, рефлексия.

### **Вступление**

**Учитель:** Я вижу, что вы настроены на активную работу. Могу предположить, что тема отношений с другими людьми, с противоположным полом волнует многих. Предлагаю выполнить упражнения, которые позволят начать разговор на эту тему.

### **Упражнение «Ассоциации»**

Цель – сфокусировать внимание участников группы на устойчивости полярных характеристик мужских и женских ролей, формирующих стереотипные представления об ожидаемом мужском и женском поведении.

Учитель пишет на доске слова: «мужчина», «женщина».

### **Вопросы группе:**

С каким цветком ассоциируется у вас образ мужчины, а с каким – образ женщины?

С каким деревом?

С какой птицей?

С каким животным?

С каким музыкальным инструментом?

С какой мебелью?

С каким явлением природы?

### **Обсуждение:**

Как распределились наши ассоциации?

Можем ли мы отметить закономерности?

Какие обобщенные образы мужчин и женщин у нас получились?

Как эти характеристики могут влиять на отношения между людьми?

Учитель предлагает обучающимся вернуться к основной теме встречи (какие бывают отношения?) и ответить на этот вопрос.

## **Мозговой штурм «Какие бывают отношения?»**

Учитель записывает в два столбика характеристики отношений, предлагаемые группой, дифференцируя на положительные и отрицательные.

### **Обсуждение:**

Можем ли мы разделить признаки отношений на «здоровые» и «разрушительные»?

Что значит «здоровые отношения»?

Давайте подберем определения, которые их характеризуют.

Только ли хорошие стороны отношений вы знаете?

Какие признаки разрушительных отношений вы еще можете назвать?

Результатом мозгового штурма являются написанные на доске признаки здоровых и разрушительных отношений между близкими людьми. Пример:

*Здоровые отношения:* уважение, терпимость, забота, честность, доверие, дружелюбие, открытость, компромиссы, теплота, совместное принятие решений, ответственность, принятие различий.

*Нездоровые/разрушительные отношения:* эгоизм, грубость, ревность, контроль, запугивание, манипулирование, жестокость, самоутверждение, пренебрежение интересами, проявление власти, жесткость представлений, насилие.

**Учитель:** Итак, мы расшифровали понятия *здоровые и разрушительные отношения*. Факторами риска для отношений являются ревность, контроль, жестокость, власть. Эти проявления могут быть присущи как мужчинам, так и женщинам. Однако общество более терпимо, если эти качества демонстрирует мужчина, считая их проявлением мужской силы, а значит, нормальными, приемлемыми. Именно в этом и состоит опасность жесткого стереотипного восприятия мужских и женских ролей. Крайний вариант разрушительных отношений – насилие.

Мы пришли с вами к выводу, что насилие – крайняя форма проявления разрушительных, нездоровых отношений между близкими людьми. Но ведь насилие – это не только физическая агрессия. Давайте рассмотрим, что же еще включает в себя это понятие, какие формы оно принимает, как научиться обращать внимание на эти проявления.



## **Презентация на тему «Насилие в близких отношениях»**

Учитель показывает презентацию (заранее заготовленные листы с крупными надписями), содержащую определение насилия, его формы и причины (культурологические, социальные, психологические), кратко информирует о циклах насилия, подчеркивает, что психологической основой проявления насилия является потребность во власти и контроле над близкими людьми, а социальная устойчивость этого феномена во многом связана с жестким закреплением полоролевых ролей, культивирующих проявление мужской силы и женской слабости.

**Учитель:** Итак, мы установили с вами, что насилие – это не только физическое воздействие. Какие же еще формы оно может принимать?

## **Упражнение «Индикаторы насильственного поведения»**

**Цель** – повышение чувствительности подростков к психологическим формам проявления насильственного поведения в близких отношениях. Ученики получают раздаточные листы «Индикаторы насильственного поведения» с заданием отметить признаки насильственного поведения.

**Инструкция.** Прочитайте индикаторы проявления насильственного поведения в близких отношениях. Пронумеруйте их по степени опасности для другого человека. Какие проявления вы поставили бы на первые пять позиций? Что вы считаете абсолютно недопустимым, когда речь идет о близких отношениях?

Индикаторы:

- Угрозы в адрес другого человека.
- Частые звонки по телефону, содержащие вопросы: «Ты где?», «С кем?», «Почему не ответил (-а) сразу?», «Почему задерживаешься?».
- Проявление ревности.
- Распространение лживых сведений о близком человеке.
- Жестокость по отношению к домашним питомцам.
- Чрезмерная требовательность.
- Контроль над интересами, желаниями и действиями другого человека.
- Преследование, слежка.
- Оправдание недопустимого поведения приемом алкоголя или наркотиков.

- Склонность обвинять других в своих проблемах.
- Подозрительность.
- Частые критические замечания в адрес другого.
- Унижения.
- Грубость.
- Проявление физической агрессии (пощечина, толчки и др.).

Учитель просит нескольких добровольцев назвать первые пять индикаторов, отмеченных в их списках, записывает эти индикаторы на доске, избегая повторов. Подводя итог общей дискуссии, педагог обращает внимание участников на то, что большая часть этих индикаторов отражает различные формы психологического насилия (психологического давления) в адрес другого человека. Психологические проявления насилия не менее опасны, чем физическая агрессия, так как их системное воздействие снижает самооценку человека и дестабилизирует его эмоциональное состояние. Помимо этого, склонность человека к проявлению психологического насилия в адрес близких может рассматриваться существенным риском перехода и к физическому воздействию по отношению к ним.

**Учитель:** Я предлагаю вам поразмышлять над вопросом: «Что такое контроль над другим человеком и что такое настоящая забота?».

### **Ролевая сценка «Телефонный разговор»**

Цель – отработка навыков разграничения конструктивного, заботливого общения и контролирующего взаимодействия.

Учитель с помощью специального упражнения предлагает всем участникам разделить на две группы. Каждая группа получает листочек с заданием.

**Задание для первой группы.** Выберите двух добровольцев на роль юноши и девушки. Помогите им разыграть сценку «Контролирующий телефонный разговор». Придумайте характерные вопросы, которые демонстрируют недоверие, контроль над действиями и намерениями другого человека. Ваша задача – наглядно показать различные варианты попыток контроля по телефону.

**Задание для второй группы.** Выберите двух добровольцев на роль юноши и девушки. Помогите им разыграть сценку «Заботливый телефонный разговор». Придумайте характерные вопросы, которые демонстрируют заботу и беспокойство за другого человека, доверие к нему. Ваша задача – наглядно показать отличие подлинной заботы о другом человеке от попыток контроля над ним.

Группам дается 10 минут на подготовку заданий, затем каждая группа представляет свою мини-сценку.

**Обсуждение:**

Какие чувства возникли у вас, когда вы наблюдали за нашими героями?

В чем главное отличие заботливого и контролирующего общения?

(Контролирующее общение: не слышит партнера, не доверяет, имеет свой план действий, манипулирует, подавляет, давит и др. Заботливое общение: искреннее, имеет форму диалога, уточняются потребности другого, корректируются планы, проявляется поддержка и др.)

**Учитель:** Спасибо за активную работу! Предлагаю вам выполнить небольшие самостоятельные задания и продолжить размышления на тему «Какие бывают отношения?».

**Мозговой штурм «Какие бывают отношения?» (продолжение)**

**Цель** – рефлексивный анализ дружеских или близких взаимоотношений с другим человеком, способствующий идентификации различных приемов насильственного поведения.

**Раздаточный материал:** мини-опросник «Склонен ли твой друг (подруга) к насильственному поведению?».

**Инструкция.** Прочитайте утверждения, содержащиеся в опроснике. Напротив каждого пункта проставьте «да» или «нет» в зависимости от того, насколько эти утверждения соответствуют вашим взаимоотношениям с близким человеком, другом или подругой.

**Вопросы:**

1. Ваши отношения начались с резкой эмоциональной привязанности? Он/она говорит, что не может прожить без тебя и дня?

2. Ревнив ли твой друг/подруга? Ревность может выражаться по отношению к друзьям, родственникам, знакомым.

3. Имеются ли у него/нее представления, не соответствующие реальности, например: «Лишь только ты можешь меня сделать счастливым (счастливой)»?

4. Заставляет ли он/она тебя испытывать постоянное чувство вины? Находясь рядом с ним/ней, ты чувствуешь себя так, будто никогда не поступаешь правильно?

5. Боишься ли ты ситуаций, когда тебе приходится высказывать свое мнение, находясь в его/ее обществе?

6. С другими людьми он/она ведет себя иначе, чем с тобой наедине – более вежлив (вежлива) и более дружелюбен (дружелюбна)?

7. Ожидает ли он/она, что ты будешь следовать его/ее указаниям и приказам?

8. Он/она точно знает, каким должен быть «настоящий» мужчина, а какой – «настоящая» женщина?

9. Когда он/она сталкивается с проблемами, в них обычно виноваты другие люди или обстоятельства?

10. Ты являешься объектом его/ее шуток? Делает ли он/она тебе замечания в присутствии посторонних?

11. Опасен ли твой друг/подруга в гневе?

12. Он (-а) угрожал (-а) тебе насильственными действиями?

13. Жесток (-а) ли он (-а) по отношению к домашним животным?

14. Ломал (-а) ли он (-а), находясь в гневе, твои вещи?

15. Использовал (-а) ли он (-а) когда-нибудь физическую силу во время ваших ссор (например, тряс (-ла) тебя за плечи)?

16. Он (-а) груб (-а)? Использует ли он (-а) грубые, обидные выражения для достижения своих целей?

17. Вел (-а) ли он (-а) себя агрессивно в прежних отношениях?

**Результаты.** Подсчитайте, сколько раз вы ответили «нет» и сколько – «да». Подумайте над своими результатами.

*Большинство ответов «нет»* (около 15 отрицательных ответов при условии, что вы отрицательно ответили на утверждения с 11-го по 17-е). Если большинство ответов отрицательные, то риск насильственных отношений минимален. Важно, чтобы не только у вашего друга/подруги, но и у вас было как можно меньше утвердительных ответов, поэтому задайте те же вопросы себе.

*Большинство ответов «да».* Чем чаще вам пришлось ответить «да», тем большая опасность того, что вы общаетесь с человеком, который склонен к психологическому давлению или позволяет себе применять физическую силу в отношениях. Время от времени он может красиво признаваться в любви, просить прощения, проявлять нежность. Задумайтесь, стоит ли этому верить?

В насилии виноват тот, кто использует силу, и никто другой.

Важно рассказать своему другу/подруге, каким образом он вас обидел и что вы не согласны терпеть это. Если ваш друг или подруга не захотят изменить свое поведение, подумайте ради своей безопасности, нужны ли такие взаимоотношения?

Если вы положительно ответили на утверждения с 11-го по 17-е, возможно, существует угроза вашей безопасности. С кем из взрослых вы можете обсудить эту ситуацию? Поговорите с теми, кому вы доверяете или обратитесь к специалистам. (*Предоставляется информация о школьной психологической службе, городском телефоне доверия 73-74-73; подростковом телефоне доверия 92-96-56; едином федеральном телефоне доверия для детей и подростков 8-800-2000-122.*)

**Учитель:** Внимательно прочтите комментарии к мини-опроснику. У вас есть возможность со стороны посмотреть на значимые отношения, подумать о своей безопасности. Насилие – это сила слабого. К нему прибегают люди, самоутверждающиеся за счет других. Насилие дискредитирует отношения и не способствует их развитию.

Учитель обращает внимание подростков (пишет на доске, показывает заранее заготовленный лист или слайд-презентацию) на базовое право человека – чувствовать себя в безопасности, выстраивая здоровые (цивилизованные) отношения с другими людьми:

1. Вы имеете право на безопасные, уважительные и равные отношения.

2. Вы имеете право остановить (прервать) свои отношения, если другой человек прибегает к физической силе, психологическому давлению, шантажу или контролю.

3. Насилие, к сожалению, встречается в обществе, но оно не является нормой в отношениях.

4. Конфликты во взаимоотношениях нормальны, научитесь их решать.

Учитель просит участников высказать (написать на листочках) свое мнение по проведенному разделу:

*Самое главное, что я узнал, – это...*

*Про насилие в близких отношениях я думаю, что...*

*В отношениях с другим человеком очень важно...*

## Литература

1. Гендерное воспитание: профилактика насилия. Программа классных часов и родительских собраний. Нижний Новгород, 2009 г. [Электронный ресурс]. URL: <http://filling-form.ru/turizm/90689/index.html>.

2. Концепция демографической политики Российской Федерации до 2025 года [Электронный ресурс] URL: <https://rosmintrud.ru/ministry/programms/6>.

3. Концепция государственной семейной политики в Российской Федерации до 2025 года [Электронный ресурс] URL: <https://rg.ru/2014/08/29/semya-site-dok.html>.

4. Нелюбова Я.К., Серякина А.В. Программа работы со старшеклассниками и молодежью по профилактике насильственного поведения в молодежной среде «Ты и Я»: учебно-методическое пособие. Саратов: ИЦ «Научная книга», 2014. 48 с.

5. Прикуль Л.В. Психологический практикум и тренинг: профилактика насилия в семье и школе. Волгоград: Учитель, 2009.

6. Холостова Е., Шинина Т. Социально-психологическая устойчивость семьи в современной России. М., 2017. 342 с.

7. Шустова Л.П. Программа формирования гендерной толерантности у школьников // Вестник практической психологии в образовании. 2007. N 1-3.

## МЕДИКО-ГИГИЕНИЧЕСКИЙ БЛОК

### Занятие по теме

### «Профилактика экзаменационного стресса»

**Цель занятия:** стабилизация эмоционального состояния и формирование навыков самоконтроля в стрессовых ситуациях.

**Задачи:**

- ознакомление учащихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации;
- обучение навыкам саморегуляции;
- повышение самооценки, возможности поверить в свои силы.

**Оборудование:** листы чистой бумаги по количеству участников, цветные карандаши, аудиоаппаратура.

**Учитель:** Стресс – частый спутник жизни человека. Термин «стресс» восходит к области физики, где он относится к любому напряжению, давлению или силе, прикладываемой к системе. В медицинской науке этот термин был впервые введен Гансом Селье в 1926 г. Г. Селье обратил внимание, что у всех пациентов, страдающих от самых разных соматических недугов, имеется ряд общих симптомов. К ним относятся потеря аппетита, мышечная слабость, повышенное артериальное давление, утрата мотивации к достижениям. Селье использовал термин «стресс» для описания всех неспецифических изменений внутри организма и определил поня-

тие как неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование.

Другие исследователи утверждали, что стрессовая реакция носит специфический характер, который зависит от силы раздражителя и индивидуальных особенностей организма. Сила раздражителя понимается как воздействие на организм человека значимого (имеющего смысл) для него фактора, а также как сильное, экстремальное воздействие.

В широком значении под термином «стресс» понимается неспецифическая физиологическая и психологическая реакция организма в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры).

Различают:

- физиологические стрессоры (чрезмерная физическая нагрузка, высокая или низкая температура, болевые стимулы, затруднение дыхания и т.д.);

- психологические стрессоры, то есть факторы, действующие своим сигнальным значением – угрозой, опасностью, обидой, информационной перегрузкой и пр.

**Вопрос к классу:** Какие признаки стресса вы знаете?

Учитель записывает признаки стресса, которые называют ученики, стараясь придерживаться определенной градации (физические, эмоциональные, когнитивные, поведенческие). В режиме мозгового штурма идет обсуждение того, как переживание стресса отражается на самочувствии и поведении человека и каковы последствия этого состояния.

Учитель подводит итоги:

**Основные признаки стресса:**

- физические (нарушения сна; боли в груди, животе, спине; головные боли; головокружение; хроническая усталость; частые простуды и т.д.);

- эмоциональные (раздражительность, беспокойство, агрессивность, возбудимость, депрессия, импульсивное поведение, кошмары и т.д.);

- когнитивные (уменьшение концентрации, объема внимания; ухудшение кратковременной и долговременной памяти; ошибки; трудности в организации деятельности, воспроизведении информации и т.д.);

- поведенческие (постоянный поиск у себя различных заболеваний, потеря интереса к своему внешнему облику, потеря мотива-

ции, часто повторяемые притопывание ногой или постукивание пальцем и т.д.).

**Учитель:** Часто ли посещают вас подобные ощущения? В каких ситуациях они могут возникнуть (переезд, ссоры с родителями, смена школы, экзамен)?

Действительно, экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса. В зависимости от того, как ведут себя старшеклассники в тревожной ситуации перед предстоящими экзаменами, всех учеников можно разделить на две группы. Одни приходят в состояние повышенной мобилизации, готовы отстаивать свои права на хорошую отметку, т.е. проявляют качества, аналогичные спортивной злости, помогающей выиграть. Другие чувствуют подавленность, угнетенность, безразличие. От внутренней установки очень многое зависит.

### **Интерактивное упражнение**

**«Экзамен – это плохо, экзамен – это хорошо»**

**Цель:** расширение когнитивных установок относительно трудной ситуации экзамена, осознание новых возможностей.

Ученикам по очереди предлагают продолжить предложения «Экзамен – это плохо, потому что...», «Экзамен – это хорошо, потому, что...». Учитель обращает внимание на амбивалентность стрессовой ситуации, необходимость выработки умения посмотреть на нее со стороны.

**Учитель:** В ответственный момент, когда сильные переживания мешают сосредоточиться на выполнении какой-либо задачи, хотелось бы предложить простые способы саморегуляции.

### **Упражнение «Методы саморегуляции»**

**Цель:** обучение навыкам стабилизации эмоционального состояния.

**1. Тренинг дыхания.** Вдыхать и выдыхать носом. Дыхание глубокое, плавное грудное и брюшное на десятичный счет: 4-2-4. Считать про себя, придерживаясь темпа движения секундной стрелки часов:

4 – на счет 1, 2, 3, 4 – глубокий и плавный вдох;

2 – на счет 5, 6 – задержать дыхание;

4 – на счет 7, 8, 9, 10 – глубокий и плавный выдох.

*Сделать 8–12 очень глубоких и плавных вдоха и выдоха или дышать 2–3 минуты 3–5 раз в день.*



**2. Релаксация.** Сядьте поудобнее. Поставьте ноги ступнями на пол. Руки опустите на колени ладонями вверх. Сделайте глубокий вдох, плавный выдох и расслабьтесь.

Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно повторяйте и представляйте себе цифру 3 (повторить три раза).

*Три (пауза). Три (пауза). Три (пауза).*

Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно повторяйте и представляйте себе цифру 2 (повторить три раза).

*Два (пауза). Два (пауза). Два (пауза).*

Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно повторяйте и представляйте себе цифру 1 (повторить три раза).

*Один (пауза). Один (пауза). Один (пауза).*

**3. Поглаживание ладони.** Предчувствуя первые признаки стресса, вы можете снизить напряжение с помощью этого метода. Мысленно повторяйте про себя следующую формулу: «Каждый раз, когда я глажу свою ладонь (кисть руки, большой палец, мизинец)... глажу медленно, от первого сустава до кончика... я представляю себе, как напряжение уходит из моего тела, и я чувствую себя уверенным и способным справиться с любой ситуацией...». Повторите три раза.

**4. Встряхнись!** От неприятных ощущений, напряжения в теле можно избавиться путем динамичных движений. Начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное: плохие чувства, нехорошие мысли – слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Теперь отряхните лицо. Теперь встряхнитесь всем телом! Представьте, что весь неприятный груз спадает с вас и вы становитесь все бодрее.

**Учитель:** Эти методы универсальны, их можно использовать как для расслабления, так и для мобилизации. Давайте теперь сосредоточимся на ваших целях, на том, чего вы хотели бы достичь в процессе подготовки и сдачи экзамена, какие качества вам в этом помогут.

### **Упражнение «Чего я хочу достичь?»**

**Цель:** настроиться на успех, активизировать сильные стороны личности.

**Инструкция.** Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь в процессе подготовки к экзамену и на самом экзамене. Разделите лист на две части, сформу-

лируйте несколько целей (любое количество) и свои качества, которые помогут достичь этих целей. Проговорите вслух (по желанию).

Мои цели: чего я хочу достичь?	Какие качества мне помогут
<p>В период подготовки к экзамену:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> <li>5.</li> </ol>	
<p>На самом экзамене:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> <li>5.</li> </ol>	

### **Обсуждение:**

Трудно ли было выбрать важную цель?

Не слишком ли глобальны ваши цели? Получились ли они конкретными, достижимыми?

Что нужно сделать для того, чтобы достичь цели? Как вам помогут ваши сильные качества?

Вспомните ситуации, когда ваши сильные качества вам помогали. Приведите примеры.

### **Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»**

**Цель:** повышение самооценки, активизация внутренних ресурсов личности.

**Учитель:** Я предлагаю вам похвалить себя за что-нибудь. Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили, но это происходит так редко. У вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите! Итак, продолжите фразу: «Я хвалю себя за то, что...»

*(Работа по цепочке.)*

### **Обсуждение:**

Трудно ли было хвалить себя?

Какие чувства вы испытывали при этом?

**Рефлексия.** Подводится итог занятия. Выпускники отвечают на следующие вопросы:

Как вы себя сейчас чувствуете?

Что нового для себя узнали?

В каких ситуациях сможете применить новые навыки?

### Литература

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006.

2. Власова А.В. Профилактика стрессовых состояний в период подготовки к экзаменам. Занятие для старшеклассников // Школьный психолог. 2015. N 4.

3. Готовимся к ЕГЭ: тренинг для старшеклассников [Электронный ресурс] // Научно-популярный психологический портал. URL: /<http://5psy.ru/obrazovanie/gotovimsya-k-ege-trening-dlya-starsheklassnikov.html>.

4. Моница Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». СПб.: Речь, 2009. 250 с.

5. Психодиагностика стресса: практикум / сост.: Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина. Казань: КНИТУ, 2012. 212 с.

6. Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка. М.: Генезис, 2004. (Психолог в школе).

7. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: учебное пособие. 2-е издание. СПб.: Питер, 2012. 330 с.

*Учебное издание*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ –  
ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое пособие для педагогов  
по реализации региональной образовательной программы  
«Основы здорового образа жизни»  
в 10–11 классах

Составители: **Жуковский** Владимир Петрович, **Михайлина** Марина Юрьевна,  
**Нелюбова** Янина Камильевна, **Шошина** Валентина Олеговна

Редактор *Г.В. Дятлева*

Оригинал-макет подготовила *Т.Г. Петровец*

---

Подписано в печать 14.12.2018. Печать Riso. Бумага IQ allround.

Гарнитура Book Antiqua. Формат 60x84/16.

Усл. печ. л. 3,02 (3,25). Усл. изд. л. 3,25. Тираж 100. Заказ № 421.

---

Отпечатано в типографии

ГАУ ДПО «СОИРО»

410031, г. Саратов, ул. Б. Горная, 1