

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БИРСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ
АКАДЕМИЯ»

ПРОГРАММА

«Здоровый студент – наше будущее»

на 2011 – 2012 г.г.



Бирск 2011

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БИРСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ
АКАДЕМИЯ»



ПРОГРАММА

«Здоровый студент – наше будущее»

на 2011 – 2012 г.г.

Утверждена решением Ученого совета
Бирской государственной социально-педагогической академии
от 27 сентября 2010 г. №
Бирск 2011

Содержание

1. Заявка на участие во Всероссийском конкурсе учреждений высшего профессионального образования на звание «Вуз здорового образа жизни»
2. Паспорт Программы «Здоровый студент – наше будущее» на 2011-2012г.г
3. Аннотация Программы формирования и развития здорового образа жизни студентов БирГСПА на 2011 – 2012 годы
4. Самоанализ деятельности ГОУ ВПО "Бирская государственная социально-педагогическая академия" к Положению о Всероссийском конкурсе «ВУЗ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ» на основании критериев оценки образовательного учреждения

Приложение

5. **Приложения 1** Программные мероприятия по оздоровлению студентов и ППС БирГСПА.....
6. **Приложение 2** Проведение мониторинга по профилактике вредных привычек как способ формирования социально устойчивой личности
7. **Приложение 3** Спортивные достижения студентов БирГСПА.....
8. Перечень организованных и проведенных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в Бирской Государственной социально-педагогической Академии за 2009 – 2010учебный год
9. Перечень организованных и проведенных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в Бирской Государственной социально-педагогической Академии за 2010 – 2011учебный год
10. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы со студентами в Бирской государственной социально-педагогической академии за – 2010 календарный год.....
11. **Приложение 4** Психологическая служба БирГСПА

- Диагностика студентов БирГСПА в рамках программы «Психологическое здоровье студентов вуза» Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда
12. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА спецкурс Психология здоровья
13. Программа тренинга «Развитие профессионально-значимых качеств у студентов и преподавателей вуза: памяти, внимания, стрессоустойчивости»
14. Программа «Тренинг личностного роста»
15. **Приложение 5** Программа «Добрая планета» Волонтерского движения «Кто, если не мы...»
16. Системный подход к профилактике здорового образа жизни
17. Станционная игра по пропаганде ЗОЖ
18. Дискуссия о наркотиках
19. **Приложение 6** Фотоотчет о физкультурно-массовых и спортивных соревнованиях в БирГСПА.....
20. **Приложение 7** Результаты участия студентов и сотрудников вуза в спортивных соревнованиях различного уровня

**Заявка на участие во Всероссийском конкурсе
учреждений высшего профессионального образования,
подведомственных Рособразованию
«ВУЗ здорового образа жизни»**

Подтверждаем участие во Всероссийском конкурсе учреждений
высшего профессионального образования, подведомственных
Рособразованию «ВУЗ здорового образа жизни»

1. Полное наименование высшего учебного заведения	Бирская государственная социально-педагогическая академия
2. Почтовый адрес вуза (с индексом)	452453, Башкортостан г. Бирск, ул. Интернациональная д.10
3. Ф. И. О. ответственного лица за проведение Всероссийского конкурса (от Вуза)	проректор по воспитательной работе и социальным вопросам Белобородова Ниля Сабитовна
4. Телефоны (с кодом) контактного лица	8(347-84) 4-04-62

Ректор, профессор

С.М. Усманов

Дата представления информации:

25 января 2011 года

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа «Здоровый студент – наше будущее» на 2011-2012 г.г.
Основания разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> – Решения Ученого совета Бирской государственной социально-педагогической академии от 27 сентября 2010 г. – Приказ Минобразования России от 22.10.2010 № 1065.
Заказчик программы	ГОУ ВПО «Бирская государственная социально-педагогическая академия»
Основные разработчики	<ul style="list-style-type: none"> – Отдел по воспитательной работе и социальным вопросам – Студенческий Совет – Психологическая служба – Общественные организации студентов и сотрудников БирГСПА – Спортивный клуб – Кафедра социальной педагогики и социальной работы – Кафедра анатомии, физиологии и охраны здоровья человека; – Кафедра физической культуры
Нормативно-правовая база программы	<ul style="list-style-type: none"> – Закон РФ «Об образовании» (ст. 51). – Закон РФ «О физической культуре и спорте» (ст. 16, 33) – Национальная доктрина образования РФ на период до 2025 г. – Федеральная программа развития образования на период до 2012 г. – Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта на 2006- 2015 годы» – Основы законодательства РФ «Об охране здоровья граждан» (ст. 17, 20, 24) – Постановление Правительства РФ от 29.12.2001 № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» – Концепция образовательной программы «Разработка региональной системы профилактики злоупотребления психоактивными веществами (ПАВ) детьми и молодёжью», 2002 г.
Цель программы	Совершенствование системы работы по формированию валеологической и физической культуры студентов, преподавателей и сотрудников БирГСПА, создание устойчивой мотивации к формированию потребности в физическом самосовершенствовании, снижение роста заболеваемости студентов, формирование культуры здоровья

	<p>на основе осознания здоровья как ценности, обучения студентов знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.</p>
<p>Задачи программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Реализация комплексного подхода к социальной профилактике здоровья в студенческой среде через осуществление системы психологической, информационной, медицинской поддержки; - Развитие научно-исследовательской, научно-методической, образовательной, производственной, профилактической и просветительской деятельности академии в сфере формирования и сохранения здоровья; - Совершенствовать материально – техническую, медицинскую, спортивно – оздоровительную и информационную базу ЗОЖ. - Разработка и внедрение в учебно-воспитательный процесс инновационных, оздоровительных и образовательных технологий, ориентирующих студентов на самосохранительное поведение, духовное и физическое самосовершенствование. - Анализ заболеваемости студентов; проведение профилактических медицинских осмотров, диспансерное наблюдение, контроль проведения оздоровительных мероприятий, отбор больных нуждающихся в санаторно-курортном лечении; - Разработка и реализация комплекса мероприятий по духовно-нравственному воспитанию, психологической поддержке и сопровождению студентов. - Создание благоприятных условий для формирования у студентов осознанного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных. - Взаимодействие учебного и внеучебного процессов для освоения ценностей физической культуры, осознанной потребности в физическом совершенствовании, удовлетворения потребностей студентов в занятиях физкультурой, спортом и туризмом; - Формирование позиции нетерпимого отношения студентов к пьянству, курению, употреблению наркотиков; - Сохранение, развитие и эффективное использование материальной базы и спортивных сооружений БирГСПА. - Развитие в академии традиций массовой физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной работы с учетом потребностей и состояния здоровья субъектов образовательного пространства. - Активизировать физкультурно-оздоровительную и

	<p>спортивную работу в БирГСПА через вовлечение студентов, преподавателей и сотрудников в спортивные массовые мероприятия, секции, клубы по интересам и т.д.; совершенствовать образовательную деятельность университета по ЗОЖ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Создание благоприятных для физического и психического здоровья условий обучения, труда, отдыха, быта студентов, преподавателей и сотрудников академии, а также предоставление им возможностей для профилактики табакокурения, алкоголизма и наркомании, оздоровления и лечения.
<p>Направления реализации программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Осуществление научно-образовательной миссии академии через распространение идей, знаний, разработок, здоровьесберегающих технологий, просвещение населения; - внедрение в повседневную практику учебной и производственной деятельности студентов и преподавателей, разработанные методики оценки потребностей в ценностях физической культуры, здорового образа жизни, в оптимальном здоровье; - создание и обогащение среды, способствующей формированию ценностного и ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; - ресурсное обеспечение системы сохранения и укрепления здоровья, психологической поддержки и социальной защиты преподавателей, сотрудников, студентов.
<p>Исполнители программы</p>	<p>Ректорат, отдел по воспитательной работе и социальным вопросам, спортивный клуб, медико-санитарная часть, центр вузовского питания, психологическая служба, профсоюзный комитет, информационно-библиотечный центр, центр информационных технологий, отдел информации и связей с общественностью, факультеты, кафедры.</p>
<p>Ожидаемые результаты</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Построение в академии открытой, гибкой и когерентной потребности субъектов здоровьесберегающей и воспитательно-образовательной среды. - Переход к современным механизмам ресурсного обеспечения инновационных технологий с учетом требований времени. - Осознанное и ответственное отношение субъектов образовательного пространства академии к здоровью, устойчивая ориентация на самосохранительное поведение, здоровый образ жизни. - Расширение оздоровительных образовательных услуг, в том числе на платной основе, мер по психологической и социальной поддержке студентов, преподавателей,

	<p>сотрудников и членов их семей.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Улучшение здоровья участников программы, качества их жизни, повышение здоровьесберегающей активности, эффективности обучения и труда. – Внедрение современной системы диспансеризации и мониторинга физического состояния студентов, преподавателей и сотрудников академии. – Совершенствование системы профилактических, оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. – Становление эффективно функционирующей мобильной системы формирования здорового образа жизни, обеспечивающей становление профессионально-компетентной, социально-активной, нравственно-устойчивой, психически и физически здоровой личности.
<p>Финансирование программы</p>	<p>Бюджетные и внебюджетные средства БирГСПА. Средства Федерального фонда обязательного медицинского страхования. Региональные и федеральные целевые средства.</p>
<p>Управление и контроль за реализацией программы</p>	<p>Ректорат БирГСПА</p>

Аннотация Программы формирование и развитие здорового образа жизни студентов БирГСПА на 2011 – 2012 годы

Город Бирск один из старинных городов республики Башкортостан. Удивительные памятники архитектуры, старинные улочки, необычной красоты реки и озёра. Бирск – город студентов. В городе имеется большое количество образовательных учреждений.

Одним из основных, конечно же, является «Бирская государственная социально-педагогическая академия».

Бирская государственная социально-педагогическая академия основана в 1939 г. как Бирский учительский институт на базе Бирского педагогического училища. С 1952 г. преобразовался в пединститут, в 2005 г. получил современное название и статус.

В академии функционируют 9 факультетов: физико-математический; филологический; биологии и химии; иностранных языков; педагогики детства; художественно-графический; технологии и предпринимательства; физической культуры и социально-гуманитарный институт.

Учитывая состояние здоровья студентов и масштабы распространения наркомании, токсикомании, алкоголизма в стране и ее необратимые последствия для психического и физического здоровья молодежи, профессорско-преподавательский состав Бирской государственной социально-педагогической академии особое внимание в ВУЗе уделяет формированию ЗОЖ, профилактике вредных привычек и девиантного поведения.

Настоящая Программа «Здоровый студент – наше будущее» на 2011 – 2012 годы была утверждена на заседании Ученого совета от 27 сентября 2010 г., является продолжением успешно реализованных программ «Я выбираю жизнь!» на 2006 - 2008 годы и «Быть здоровым - это здорово!» на 2009 – 2010 годы.

Смысл программы, ее инновационный потенциал заключается в том, чтобы обеспечить реализацию научно-образовательной миссии Академии, его опережающее развитие, как субъекта образовательного пространства

России, несущего ответственность за подготовку социально и профессионально компетентных, мобильных и толерантных, физически и нравственно здоровых граждан.

Новая Программа, как и две предыдущие, не является строго декларированным документом, что особенно важно в условиях мирового кризиса, отразившегося на отечественной экономике и социальной сфере. Это документ, указывающий основные стратегические направления становления здорового образа жизни в БирГСПА, обеспечивающий пусть даже незначительную, но все-таки позитивную динамику развития образовательного пространства и здоровьесберегающей среды академии до 2013 года. Программа может подвергаться корректировке в соответствии с конкретной ситуацией, достигнутыми результатами, новыми законодательными актами и имеющимися ресурсами.

Коллектив преподавателей БирГСПА понимает, что решение проблемы свободного времени студенческой молодежи, организация ее содержательного культурного досуга, создание условий для занятий физической культурой – является хорошим средством формирования ЗОЖ и повышении социальной активности студентов, в профилактике нарушений норм общественной жизни. Формирование ЗОЖ в БирГСПА понимается как направленная деятельность коллектива академии на создание социально-адаптированной системы, содействующей гармоничному духовному и физическому развитию студентов, укреплению их здоровья, совершенствованию их физической активности, ориентированной на будущую профессиональную деятельность.

Основные задачи деятельности БирГСПА по формированию культуры здорового образа жизни:

– взаимодействие учебных и внеучебных процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, осознанной

потребности в физическом совершенствовании, удовлетворения потребностей студентов в занятиях физкультурой, спортом и туризмом;

– формирование позиции нетерпимого отношения студентов к пьянству, курению, употреблению наркотиков;

– сохранение, развитие и эффективное использование материальной базы и спортивных сооружений БирГСПА.

Работа по формированию у студентов ценностного отношения к своему здоровью проводится и массово, и более дифференцированно совместными усилиями психологической службы, кураторов групп, деканатов. В рамках профилактики наркомании и асоциальных явлений в молодежной среде в академии используются различные формы работы: лекции, диспуты, встречи с работниками внутренних дел, врачами-наркологами, акции «Спасибо, нет», «Нет наркотикам» и др.; создана и действует агитбригада, регулярно проводятся спортивные соревнования, работают спортивные секции, кружки по разным направлениям, волонтерские движения, функционирует психологическая служба. Ежегодно в рамках фестиваля «Студенческая весна» организуются спортивно-массовые мероприятия для учащихся школ и дошкольных учреждений г. Бирска и Бирского района. При этом студенты-активисты широко вовлекаются в волонтерские группы.

Обсуждаются вопросы, связанные с проблемой формирования ЗОЖ, профилактики наркомании, табакокурения, на заседаниях Ученых советов факультетов, заседаниях студенческого актива с участием специалистов республиканского центра по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями; сотрудниками правоохранительных органов, обсуждение со студентами на лекциях, лекториях, собеседовании и т.д.

Воспитательная работа со студентами, живущими в общежитиях, является приоритетной задачей. Наиболее сложным и ответственным этапом является период адаптации студента-первокурсника к новым условиям

жизни. С целью развития коммуникативных способностей и умения рационально использовать время созданы программы адаптации, включающие в себя диагностику личностных характеристик студентов, практические занятия, лекции и тренинги психолога. Одновременно с психологическим блоком проводится комплекс мер по вовлечению студентов в спортивно-оздоровительные мероприятия, в кружки художественной самодеятельности и студенческие научные общества. Кроме того, ежегодно проводится добровольный осмотр студентов на предмет немедицинского потребления ими наркотических средств и психотропных веществ.

В БирГСПА создана и успешно функционирует научная школа на базе, которой уже более 30 лет ведутся научные изыскания, способствующие формированию ЗОЖ среди молодежи. Тема исследования «Социально-педагогические основы профилактики девиантного поведения несовершеннолетних» зарегистрирована и утверждена в Министерстве образования и науки Российской Федерации. Научный руководитель – доктор педагогических наук, профессор, академик МАНПО, зав. кафедрой педагогики Юричка Ю.И. За последние 5 лет по линии научной школы опубликованы и внедрены в практику работы вуза, школы, ОДН МВД РБ (отдел по делам несовершеннолетних) разножанровые издания (монографии, учебные пособия, сборники научных трудов, учебно-методические комплексы, методические рекомендации) по антинаркотической профилактике среди подростков и молодежи. Всего по проблеме исследования опубликовано более 300 разножанровых работ и защищено около 20 кандидатских и докторских диссертаций. По данной проблеме ежегодно защищаются выпускные квалификационные и курсовые работы.

БирГСПА активно сотрудничает с Бирским ОДН (отдел по делам несовершеннолетних) МВД РБ. Наши студенты (150 чел.) ежегодно проходят социально-педагогическую практику (индивидуальное шефство над несовершеннолетними, состоящими на учете) на базе ОДН. Результаты проводимой теоретико-практической работы положительные.

В 2010 г. проведена региональная научно-практическая конференция «Наркомания, воровство и лудомания в молодежной субкультуре: проблемы, пути её решения». В конференции приняли участие более 500 студентов и молодых педагогов Республики Башкортостан.

Студентами ежегодно разрабатываются и проводятся совместные с детьми мероприятия на базе общеобразовательных школ, дома-интерната, коррекционной школы, детско-юношеского центра «Космос». Так, в 2010 году были реализованы следующие мероприятия: «Здоровье – дороже золота», классный час на тему «Здоровый образ жизни» с использованием технологии «Развитие критического мышления» (общеобразовательных школ города), «Береги здоровье смолоду» (на базе детского дома г. Бирска), акция «Сбереги свое здоровье» и многое другое.

В третий четверг ноября, в Международный день отказа от табакокурения, студентами художественно-графического факультета, была проведена акция «Чупа-сигарета». Проведение акции также было вызвано увеличением количества курящих студентов, среди которых немалую долю составляют девушки. Участникам акции вручались «Чупа-чупсы» (леденцы), взамен на сигарету.

В ходе проведения акции студенты расположились около учебных корпусов академии, школ города и в местах наибольшего скопления народа. Они предлагали прохожим обменять сигареты на леденцы, а также раздавали специально подготовленные буклеты о том, как можно и нужно правильно бросить курить. В ходе агитационной работы, волонтеры призывали курильщиков отказаться от табака и напоминали об административной ответственности за курение в неположенном месте. Не остались без внимания и преподаватели, которые тоже были не прочь принять участие в акции, хотя реакции с их стороны были самые разнообразные.

Проведение подобных акций (в разных вариантах) стало доброй традицией для обращения внимания общественности к данной проблеме и призыву молодого поколения вести здоровый образ жизни.

Профилактическим целям служит выпуск студентами газеты «Противостояние», доводящий до сведения студентов, особенно первокурсников, социально-значимой информации с помощью использования рекламных средств. Одной из опосредованных форм профилактики социально обусловленных заболеваний является написание сочинений, творческих работ на темы: «Как люди становятся алкоголиками и наркоманами?», «Наркотики и семья», «Роль средств массовой информации в распространении алкоголизма, наркомании и табакокурения» и т.п., выдержки из которых могут быть доступны для ознакомления интересующимся. Цель подобного рода работы: оценить уровень знаний студентов о психоактивных веществах, выяснение отношения студентов к ним, создание негативного общественного мнения о психоактивных веществах.

В академии разрабатываются и внедряются педагогические технологии и курсы, направленные на формирование у студентов ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни. Так, в учебно-методических комплексах преподаватели стараются максимально отразить и реализовать воспитательный потенциал следующих дисциплин «Введение в педагогическую профессию», «Безопасность жизнедеятельности», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Основы медицинских знаний», «Социология», «Правоведение», «Социальная педагогика» и др.). Разрабатываются спецкурсы и спецсеминары. Например, на кафедре философии разработан курс «Биоэтика», на кафедре социальной педагогики и социальной работы – «Социально-педагогические основы профилактики девиантного поведения», «Психолого-педагогический практикум», «Альтернативные формы и методы формирования ЗОЖ» и т.д.

В процессе учебы студенты прочно усваивают нравственные категории, разрабатывая планы-конспекты бесед, диспутов, турниров знатоков этики и т.д. По профилактике вредных привычек, девиантного поведения студенты не только читают соответствующий материал, но и

овладевают нетрадиционными формами работы с детьми, которые затем с успехом используют на практике в образовательных учреждениях. Например, защита социальных проектов «Мой мир и наркотики», «Насилие в семье», «Жизнь известных людей до и после ...», просмотр видеофильмов, конкурсы плакатов и т.д. Ценность таких форм заключается в том, что студенты из слушателей превращаются в активных участников поиска истины.

На базе кафедры общей психологии академии создан Центр психологической службы (под руководством к.п.н., зав. кафедрой О.А.Беляевой), который оказывает психологическую помощь сотрудникам и студентам всех факультетов академии, обратившимся за помощью. Основные направления деятельности Центра психологической службы: психологическая диагностика, психологическая профилактика, психологическое консультирование, психологическое просвещение, организационно-методическая деятельность. Психолого-консультационная работа – это необходимая составляющая воспитательной деятельности нашей академии. На каждом факультете достаточно времени и сил направлено на создание положительного климата в среде преподавателей и студентов, так как неудовлетворительная психологическая обстановка и внутренний разлад значительно сказываются и на учебном процессе, и на студенческой внеучебной деятельности, а также создают проблемы, мешая раскрытию внутреннего потенциала студента

Одним из направлений работы Центра являются психологические тренинги. Проводятся несколько типов психологических тренингов: тренинг коммуникативной компетентности, позволяющий студенту освоить правила общения с коллективом, избегать конфликтов; тренинг креативности, развивающий творческие способности личности; социально-психологический тренинг, который вырабатывает умение делового общения, поведения в обществе. Тренинги проводятся либо в виде факультатива (по заявке студентов), либо в виде курсов по выбору (предлагает преподаватель).

Основные вопросы, с которыми студенты обращались в 2010 году в «Психологическую Службу», были следующие: межличностные отношения, отношения внутри семьи, отношения внутри коллектива, отношения между полами. Психологическая служба БирГСПА проводит свою работу во взаимодействии с деканатами, кафедрами и другими подразделениями академии, психологическим центром Республики Башкортостан и психологическими службами других вузов, а также специалистами в области психологии, педагогики, социологии, медицины. Служба осуществляет свою работу на основе годовых и более долгосрочных планов в соответствии с целями и задачами Службы и с запросами факультетов.

Совершенствовалось содержание и организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура».

В учебно-воспитательный процесс введена модульно-рейтинговая система оценки учебных достижений студентов; поддерживается компьютерная программа учета успеваемости студентов; разработаны и внедрены паспорта здоровья; активно применяется метод проектов, проводятся мастер-классы, деловые игры и др.

Сформировалась вариативность содержания и форм внеучебной оздоровительной и спортивно-массовой работы.

В системе физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий академии самыми массовыми являются осенние и зимние Дни здорового образа жизни (ДЗОЖ), которые проводятся в течение двух недель. В программе ДЗОЖ предусмотрено проведение открытых лекций, викторин и конкурсов на тему «Здоровье и здоровый образ жизни»; массовых забегов, легкоатлетических кроссов и лыжных пробежек; первенств и турниров по пулевой стрельбе и лыжным гонкам, армрестлингу и настольному теннису, гиревому спорту и плаванию, стрельбе и шахматам, футболу и волейболу, баскетболу и борьбе. Результаты ДЗОЖ подводятся по трем основным критериям: массовости участия студентов, преподавателей и сотрудников

факультетов; личным спортивным достижениям; результатам выступления команд в первенствах и турнирах по видам спорта.

Бирская государственная социально-педагогическая академия принимает активное участие в спортивной жизни города, области и страны. Спорт является неотъемлемой частью жизни студентов и преподавателей.

Планирование и организацию спортивной работы в академии осуществляет Спортивный клуб под руководством кафедры физического воспитания при участии студенческого профсоюзного комитета вуза.

Ежегодно председателем Спортивного клуба составляется годовой план спортивно-массовой работы академии.

Спортивный клуб в своей деятельности взаимодействует с проректором по воспитательной работе и социальным вопросам, заместителями деканов по воспитательной работе, студенческим спортивным активом факультетов и академии. Активная агитация и пропаганда занятий спортом через плакаты, объявления, информационные и поздравительные стенды позволяет динамично развиваться и успешно выполнять намеченные планы по совершенствованию спортивной и физкультурно-массовой работы в академии.

Спортивный клуб уделяет большое внимание пропаганде спорта и здорового образа жизни, как в процессе проведения учебных занятий, так и во время лекционных занятий по физической культуре. По окончании каждого года обучения студенты пополняют свой «студенческий портфель» новыми учебно-методическими разработками кафедры. Эти материалы позволяют подготовить пропагандистов здорового образа жизни средствами физической культуры.

Все спортивные мероприятия анонсируются афишами, а успехи студентов-спортсменов – поздравлениями на выносных стендах. По итогам года лучшие спортсмены академии поощряются премиями, грамотами и благодарственными письмами ректора, деканов факультетов, спортивной общественности города, а также грамотами и кубками Спортивного клуба.

Достижения спортсменов академии, представленные кубками и медалями, выставляются на общественное обозрение, тем самым усиливая значимость имиджа личности спортсмена, патриотизм и желание большинства студентов участвовать в спортивных мероприятиях с целью получения удовлетворения от достигнутых успехов.

В спортивных секциях занимаются 1232 студента от общего числа студентов на всех 10 факультетах очной формы обучения. (3076 студента)

Проводятся спортивные вечера, матчевые встречи по игровым видам спорта, (волейбол, мини – футбол) первенства академии по секционным видам спорта. На базе академии в феврале 2010 года была проведена Универсиада ВУЗов РБ среди студентов по лыжным гонкам где наши студенты заняли общекомандное 3 место, в феврале Чемпионат РБ по гиревому спорту.

В прошлом календарном году в академии было проведено 17 соревнований и мероприятий.

На городском уровне участвовали в 5 соревнованиях, на республиканском уровне – в 6 соревнованиях, на Российском уровне – в 15 соревнованиях, на европейском и мировом уровне – в 4 соревнованиях.

Студент 2 курса ФФК: Ахметханов Ильшат . в течении года по гиревому спорту стал в марте Чемпионом России, в мае чемпионом Европы, в ноябре чемпионом Мира.

Студентка 4 курса ФФК Лапшина Мария стала обладательницей Кубка России по ачери-биатлону, так же Чемпионкой России, и 1 место в 2-этапе кубка Европы по ачери-биатлону,

Студент 4 курса ФФК Александров Игорь на Международном турнире по стрельбе из лука в Казахстане, в командном зачёте занял 1 место.

Студентка 3 курса Исторического факультета Самойлова Кристина по гиревому спорту на Первенстве России заняла 2 место, в Чемпионате зоны России 1 место.

На участие сборных команд в вышестоящих соревнованиях, на организацию и проведение соревнований было израсходовано 233.410 тысяч

рублей по линии ректората, 22.193 руб. по линии профкома студентов академии.

В течении года подготовлено 1- Мастер спорта международного класса 3 мастера спорта России, 10 – кандидатов в мастера спорта, 2 – перворазрядников, 44 студента выполнили массовые разряды.

2010г.

Ахметханов Ильшат: Гиревой спорт Первенство России -1 место г.

Заводоуковск 22-25 03. 2010г.; Первенство Европы 1место Литва Вентспилс 12-15.05.2010г.; Первенство Мира 1 место Тампере Финляндия 11-14.11.2010г.

Самойлова Кристина: Гиревой спорт Первенство России 2 место. г.

Заводоуковск 22-25.03.2010г. Чемпионат зоны России (ЮФО, ПФО, СФО, ЦЗФО) 1 место. г. Ново-Чебоксарск 22-24.04. 2010г.

Лапшина Мария: ачери – биатлон Финал кубка России 1 место, Чемпионат России 1 м. 2 – этап кубка Европы 1 место; летний чемпионат России 2 место; 1-2 этап кубка России 2место.

Александров Александр: стрельба из лука Международный турнир по стрельбе из лука Казахстан командное 1 место.

Рамазанов Алик: ачери- биатлон1-2 этап кубка России 2 место

Фахрутдинов: ачери - биатлон 1-2 этап кубка России 1 место

Чемпионат России по ачери –биатлону среди студентов ВУЗов РФ.- 1 место.

МСМК:

Ахметханов Ильшат ФФК 2к. гиревой спорт;

МС:

Камильянов Рашит ФФК 2к. гиревой спорт;

Набиев Альберт ФФК 5к. гиревой спорт;

Нигматзянов Рустам ФФК 5к. биатлон;

КМС

Калугин Дмитрий КМС спортивный туризм;

Галлямов Азат КМС гиревой спорт;

Шакиров Ильсур КМС гиревой спорт;

Газизов Айнур КМС ачери –биатлон;
Вахитова Альбина КМС 2 курс ачери – биатлон;
Зинатуллин Радис КМС 3 курс гиревой спорт
Гареев Вадим КМС 5 курс гиревой спорт

Первый спортивный разряд:

Шайнуров Д. стрельба из лука
Насибуллина Э стрельба из лука
Вафиева Н. гиревой спорт
Галлямов А. гиревой спорт
Султанова Г. гиревой спорт

Каждое лето организовываются лагерные сборы в спортивно-оздоровительных лагерях «Дружба» и «Шамсутдин» где распорядок дня весьма обширен: учебно-тренировочные занятия по видам спорта: гребля на лодках, различные водные процедуры и культурно-массовые мероприятия. Спортивно-оздоровительный лагерь расположен в живописном месте Бирского района на озере Узеть. Проведенное в лагере время позволяет студентам факультетов восстановить здоровье, повысить свое спортивное мастерство и весело провести время.

За последние годы модернизировалась сеть медицинских услуг и профилактических мероприятий медико-санитарной части БирГСПА.

Оптимизирована здоровьесберегающая образовательная среда, способствующая формированию ценностного отношения студентов, преподавателей и сотрудников к здоровью, предоставляющая им спектр возможностей для поддержания и укрепления своего здоровья, проявления оздоровительной и физкультурно-спортивной активности.

В БирГСПА работает в полном объеме собственная медико-санитарная часть, это позволяет поставить на качественно новый уровень работу по охране здоровья и медицинскому обслуживанию студентов, преподавателей и сотрудников.

Врачебный здравпункт БирГСПА является структурным подразделением Бирской центральной районной больницы. Он занимает 4

кабинета (приемный, процедурный, физиотерапевтический и стоматологический), расположенных на первом этаже общежития № 1 (биофака). В состав обслуживающего персонала входят главный врач, стоматолог, 2 фельдшера, 2 санитаря.

МСЧ академии регулярно организуются флюорографические осмотры студентов, преподавателей и сотрудников, медицинские осмотры студентов всех курсов, проводится вакцинация студентов и сотрудников, оказывается амбулаторно-поликлиническая помощь.

За последние годы отмечается значительное снижение заболеваемости среди студентов и сотрудников БирГСПА. В структуре заболеваемости преобладают ОРЗ и грипп, артериальная гипертония (в основном за счет сотрудников) и заболевания желудочно-кишечного тракта. В соответствии с Национальным графиком МСЧ проводится плановая вакцинация студентов, преподавателей и сотрудников против дифтерии, столбняка, туберкулеза, клещевого энцефалита, гепатита В и гриппа. БирГСПА приобрела в большом количестве вакцины «Гриппол».

В целях воспитания активной гражданской позиции в академии создано первичное отделение организации «Молодая Гвардия «Единой России».

Лидером данной организации является студент 4 курса социально-гуманитарного института Карамов Рамзил. В настоящее время в первичном отделении насчитывается более 100 молодогвардейцев.

«Молодогвардейцы» Бирской государственной социально-педагогической академии являются активными участниками городских, республиканских, всероссийских мероприятий и мероприятий, проводимых головным вузом («Мы одной крови!», «Звонок однополчанину», «Протяни руку помощи», «Народный контроль», «Стой, СПИД!» и «Всемирный День борьбы с курением»).

В августе этого года молодогвардейцы приняли участие в летнем лагере «Я Гражданин», где были награждены почетными грамотами за активную работу в своем городе.

Патриотическому, гражданскому и экономическому воспитанию способствует движение студенческих отрядов. По итогам работы студенческих отрядов за 2010 год студенческий педагогический отряд «Факел» занял 3 место по РБ и был награжден Почетной грамотой Министерства молодежной политики, спорта и туризма РБ и ценным подарком.

Важными факторами формирования ЗОЖ являются академическая газета «Виват академия», «Мой дом академия», сайт «<http://www.birsk.ru/>», музей академии, огромная картинная галерея, библиотека, центр психологической службы.

Одной из наиболее важных задач газеты вуза является формирование устойчивого интереса к педагогической профессии, осознание ее гуманистической направленности, распространение положительного опыта профессиональной деятельности, студенческих инициатив и т.д. Газета «Виват академия» также содействует сплочению студентов разных факультетов, формированию среды, в которой утверждаются гуманистические ценности, престиж педагогической профессии. В материалах газеты рассказывается о жизни студенческих групп и факультетов, о прохождении педагогической практики, о жизни и проблемах общежития, о способах организации свободного времени студентов, об именных стипендиатах – президентских, правительственных и др. Бывшие студенты, выпускники разных лет, делятся воспоминаниями о своей студенческой жизни.

Также в газете уделяется внимание городским и республиканским мероприятиям различного направления. Это освещение таких городских мероприятий и конкурсов, как «Лучший студенческий совет» и «Я – студент», мероприятий областного и всероссийского характера (фестиваль «Студенческая Весна», «Ярмарка рабочих мест», «Лидер 21 века» и др.), что позволяет студентам не только ознакомиться с возможностями участия, но и сформировать определенную оценку, а также определить критерии реализации своих возможностей.

В своей работе редколлегия руководствуется широким спектром информационного обмена и сотрудничества. Нашими партнерами выступают молодежный сайт республики Башкортостан, молодежные издания республики, в частности «Молодежная газета», «Комсомольская правда» и др.

Газета выходит, как правило, ежемесячно, тиражом 500 экземпляров. Распространяется бесплатно среди целевой аудитории: студентов, преподавателей, учителей школ, абитуриентов, их родителей.

На академическом сайте в разделе «Воспитательная работа» периодически выходит информация о мероприятиях и акциях различного рода, проводимых в вузе, городе, по профилактики ЗОЖ.

В академии сложилась система поощрения студентов за достижения в учебе и спортивной деятельности.

К их числу можно отнести: прием у ректора победителей студенческих конференций, форумов, спортивных соревнований; чествование на заседаниях Ученого совета академии и факультетов студентов, имеющих выдающиеся заслуги в различных областях проявленной активности (наука, учебная деятельность, творчество, культура, спорт и т.д.). Ежегодно проводится конкурс на лучшую сплоченную группу академии.

Ежегодно студенты, занимающиеся научной, творческой, спортивной деятельностью представляются к именованным стипендиям Президента РФ, Правительства РФ, Президента РБ, им. З. Валиди, им. М. Акмуллы, им. Х. Давлетшиной.

Наиболее отличившимся в учебной и общественной деятельности студентам предоставляется возможность посетить различные города России. Так, победители фестиваля «Я выбираю жизнь» в разные годы посетили гг. Н. Новгород, Москва, С-Петербург, Сочи, Одесса, Казань, города расположенные по Золотому кольцу России и т.д.

Мониторинг состояния здоровьесберегающей деятельности проводится регулярно на заседаниях Ученого совета академии не реже двух

раз в год, выступают проректор по ВР и СВ Белобородова Н.С., начальник отдела по воспитательной и социальной работе – Обухов А. С. с отчетным докладом, затрагивающим различные направления воспитательной работы. Также проводятся оперативные совещания (1 раз в неделю) совместно с заместителями деканов факультетов по ВР. На оперативных совещаниях при деканах факультетов, совещаниях кураторов, заседаниях учебно-методического совета, собраниях студенческих советов дается общая оценка состояния воспитательной работы в академии. Перед обсуждением на заседаниях различного рода тем, связанных с работой социальной и воспитательной направленности, предварительно среди студентов БирГСПА проводятся соцопросы (в каждом корпусе имеется ящик для направления вопросов ректору). Почти все преподаватели привлечены к работе со студенчеством, высока творческая активность студентов в реализации задач здорового образа жизни Бирской государственной социально-педагогической академии и города Бирска.

**Самоанализ деятельности ГОУ ВПО
"Бирская государственная социально-педагогическая академия"
к Положению о Всероссийском конкурсе
«ВУЗ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»
на основании критериев оценки
образовательного учреждения**

**I. Создание в образовательном учреждении условий для
здоровьеформирующей деятельности.**

1. Деятельность образовательного учреждения по оздоровлению профессорско-преподавательского персонала и их образованию в сфере здоровьесберегающих технологий.

1.1. Доля профессорско-преподавательского персонала, регулярно проходящих диспансерные осмотры:

- **100%- 10 баллов**

По данным подразделения социальной и молодежной политики и отдела охраны труда Бирская государственная социально-педагогическая академия на январь 2011 года диспансеризацию прошли 750 человек из числа профессорско-преподавательского персонала, что составляет 100%. Из них 90% прошли диспансеризацию в медицинских учреждениях г. Бирска, и 10% - по месту жительства.

1.2. Охват профессорско-преподавательского персонала физкультурно-оздоровительными мероприятиями составляет:

- **более 60% - 10 баллов**

По данным на январь 2011 года общая численность профессорско-преподавательского персонала БирГСПА составляет 750 человек. Отделом по воспитательной работе и социальным вопросам БирГСПА была разработана анкета анонимного опроса с целью определения степени охвата профессорско-преподавательского персонала оздоровительными занятиями. Было опрошено 100 % профессорско-преподавательского персонала. В итоге: на 750 человек профессорско-преподавательского персонала приходится 698

сотрудника, охваченных оздоровительными занятиями, что составляет 93% от общего числа.



Сотрудник БирГСПА на
спортивном кроссе
посвященном
Дню Физкультурника.

Образец анкеты анонимного опроса ППП БирГСПА:

Виды спортивно-оздоровительной деятельности	Да, занимаюсь	Нет, не занимаюсь
Фитнес-клуб		
В секциях БирГСПА		
Велоспорт		
Лыжи, коньки		
Плавание, дайвинг		
Туризм, спортивный туризм		
Рыбалка, охота		
Активный отдых на свежем воздухе		
Другое		
Курите ли вы?		

Итоги опроса БирГСПА:

	Кол-во чел.	% от общего числа
Занимаются оздоровительными занятиями в других спортивных организациях	99	13 %

Занимаются оздоровительными занятиями самостоятельно	323	43 %
Занимаются оздоровительными занятиями в спортивных залах БирГСПА	206	27 %
ИТОГО	628	83 %

2. Состояние здоровья основных участников образовательного процесса.

2.1. Динамика распределения студентов по группам здоровья в направлении укрепления состояния здоровья (за последние три года):

- **положительная – 30 баллов**

Таблица динамики распределения студентов БирГСПА по группам здоровья:

Годы наблюдения	Распределение на физкультурные группы								Кол-во студентов занимающихся физической культурой
	Специальная	%	ЛФК	%	Освобожденные	%	Основная + Подготовительная	%	
2009 г.	860 ч.	11,5	142 ч.	1,9	168 ч.	2,2	6357 ч.	84,4	7527 ч.
2010 г.	746 ч.	11	108 ч.	1,6	137 ч.	2	5791 ч.	85,4 %	6782 ч.
2011 г.	687 ч.	10,6	83 ч.	1,3	115 ч.	1,8	5520 ч.	86,3	6396 ч.

Динамика распределения студентов по группам здоровья является положительной в сторону уменьшения количества студентов, распределяемых по специальным физкультурным группам.

2.2. Динамика распределения профессорско-преподавательского персонала по группам здоровья в направлении укреплении состояния здоровья за последние три года:

- **положительная – 10 баллов**

Таблица динамики распределения профессорско-преподавательского персонала БирГСПА
в направлении укрепления состояния здоровья
(на основании листков нетрудоспособности):

	Численность	Листки нетрудоспособности	Численность
--	-------------	---------------------------	-------------

Календарный год	ППП	1-2 недели	3-6 недель	Более 6 недель	ППП, которые не болели
2008	730	17	4	5	704
2009	763	22	9	12	720
2010	750	20	27	11	692

2.3. Деятельность образовательного учреждения высшего профессионального образования, направленная на профилактику и предупреждение вреда курения табака:

- **осуществляется – 40 баллов;**

2.4. Наличие в образовательном учреждении высшего профессионального образования курящих сотрудников среди ППС:

- **до 10% - 0 баллов**

По данным на январь 2011 года общая численность профессорско-преподавательского персонала БирГСПА составляет 750 человек. Исходя из опроса, проведенного отделом по воспитательной работе и социальным вопросам БирГСПА (п.1.2, Образец анкеты анонимного опроса ППП БирГСПА) количество курящих сотрудников – 69 человек, что составляет 9% от общего числа.

2.5. Наличие в образовательном учреждении курящих студентов:

- **до 10% - 0 баллов**

Для выявления доли курящих студентов БирГСПА отделом по воспитательной работе и социальным вопросам БирГСПА и членами Студенческого совета был проведен опрос учащихся по ранее разработанной форме.

По данным на январь 2011 общая численность студентов БирГСПА по всем формам обучения составляет 6240 человек. По итогам опроса: на 6240 учащихся приходится 380 курящих студентов, что составляет 6 % от общего числа.

Образец анкеты анонимного опроса студентов БирГСПА:

№ Курса	№ Группы	Кол-во учащихся	Кол-во курящих студентов	Кол-во некурящих студентов	ФИО старосты, подпись

Итоги опроса студентов БирГСПА:

Факультет	Количество курящих студентов
Биолого-химический	18 чел.
Социально-гуманитарный институт	51 чел.
Физико-математический	22 чел.
Иностранных языков	51 чел.
Педагогики и детства	42 чел.
Технологии и предпринимательства	98 чел.
Филологический	75 чел.
Физической культуры	9 чел.
Художественно-графический	14 чел.
ИТОГО	380 чел.

II. Образовательная деятельность по формированию здорового образа жизни.

1.1. В образовательном учреждении высшего профессионального образования имеется Программа деятельности по оздоровлению студентов и ППС и пропаганде ЗОЖ в рамках вариативной части основной образовательной программы:

В государственный образовательный стандарт введена учебная дисциплина по проблемам формирования навыков здорового образа жизни

- **да – 20 баллов;**

1.2. Наличие постоянно действующего Интернет-ресурса по вопросам формирования и пропаганды здорового образа жизни, борьбе с вредными

привычками, популяризации физической культуры и спорта, творческой и культурно-досуговой деятельности:

- **да – 20 баллов;**

БирГСПА имеет свой личный сайт <http://web.birsk.ru/> где в разделе Воспитательная работа освещены самые яркие события по формированию здорового образа жизни в академии.

2. Физическое воспитание и двигательная активность студентов

2.1. Практика проведения мониторинга здоровья студентов.

В ВУЗе проводится мониторинг по профилактике вредных привычек как способ формирования социально устойчивой личности. (Приложение № 2)

- **наличие мониторинга - плюс 30 баллов;**

2.2. Проведение в образовательном учреждении высшего профессионального образования дополнительных учебных и внеучебных физкультурно-спортивных занятий и мероприятий (при предоставлении отчета за три года):

- **да, проводятся дополнительные физкультурно-спортивные занятия и мероприятия ежемесячно - 20 баллов;**

В Бирской государственной социально-педагогической академии с 1990 года проводится ежегодная традиционная Спартакиада по 18 видам спорта. Количество студентов, участвующих в республиканской Спартакиаде 180 человек (ежегодно).

В зимний период организуется спортивный лагерь имеющего тренировочную базу.

Ежегодно, в такой лагерь выезжают студенты всех факультетов БирГСПА в количестве от 100 до 200 человек. На стадионе высокого качества каток.

Обеспечение физкультурно-оздоровительных мероприятий и соревнований осуществляется в соответствии с ежегодно утверждаемым Ученым советом БирГСПА планом проведения университетских общественных мероприятий. Перечень мероприятий и спортивные достижения студентов БирГСПА (Приложение № 3)

2.3. Наличие спортивного клуба в образовательном учреждении высшего профессионального образования:

- **наличие спортивного клуба - 20 баллов**

2.4. Наличие собственных спортивных сооружений в образовательном учреждении высшего профессионального образования (спортивный зал, манеж, плавательный бассейн, физкультурно-оздоровительный комплекс, стадион, плоскостные сооружения):

- **физкультурно-оздоровительный комплекс - 30 баллов;**
- **стадион - 20 баллов;**
- **плоскостные сооружения - 20 баллов;**
- **манеж - 10 баллов;**
- **другие спортивные объекты - 10 баллов;**
- **спортивный зал – 5 баллов**

2.5. Оздоровление студентов в профилакториях, лагерях (при их наличии за последние три года от общего контингента студентов в образовательном учреждении высшего профессионального образования):

- **от 10% до 50 % от общего контингента - 20 баллов;**

2.6. Разработка и реализация в образовательном учреждении высшего профессионального образования инновационных программ и проектов в сфере здорового образа жизни:

- **да - 20 баллов**

3.2. Наличие программ и планов санаторно-курортного оздоровления профессорско-преподавательского состава и студентов:

- **да - 10 баллов;**

3.3. Наличие структурного подразделения в образовательном учреждении высшего профессионального образования для проведения медицинского обслуживания профессорско-преподавательского состава и студентов:

- **да - 10 баллов;**

3.4. По результатам диспансеризации в образовательном учреждении высшего профессионального образования:

- системно проводят оздоровительные мероприятия - 10 баллов;
- даются рекомендации профессорско-преподавательскому составу по индивидуализации процесса обучения и воспитания студентов с нарушениями здоровья - 10 баллов;

Приложения 1

Программные мероприятия по оздоровлению студентов и ППС БирГСПА

№	Направление деятельности	Сроки	Ответственные
1.	Социологические опросы по различным проблемам, связанным с вопросами организации и обеспечения воспитательной работы академии	в течение года	Белобородова Н.С., Обухов А.С., Хахалкина У.В.
2.	Анкетирование и тестирование студентов первых курсов очного отделения с целью выявления особенностей адаптации - дезадаптации к обучению в ВУЗе;	ноябрь-декабрь 2010	руководитель службы, преподаватели кафедры
3.	Исследование мотивации обучения в ВУЗе у студентов очного отделения 1и5 курсов;	ноябрь-декабрь 2010	руководитель службы, преподаватели кафедры
4.	Исследование суицидального поведения, уровня тревожности, эмоционального состояния студентов очного отделения 1-5 курсов (выборочно);	февраль-март 2011	руководитель службы, преподаватели кафедры
5.	Разработка и проведение комплекса занятий по профилактике и устранению дезадаптации среди студентов первых курсов, а также профилактики суицидального поведения;	февраль-март 2011	руководитель службы, лаборант
6.	Организация и проведение консультативных бесед, оказание психологической помощи по индивидуальным запросам студентов;	в течение года	Руководитель службы, Буторина О.Г., Улыбина О.В.
7.	Организация и проведение тренинговых групп (по индивидуальным запросам студентов) по двум направлениям: 1) тренинг общения и личностного роста (направленный на формирование навыков партнерского общения, уверенного поведения, на коррекцию внутренних состояний); 2) тренинг профориентации (ориентирование студентов на будущую профессиональную деятельность);	в течение года	руководитель службы, Буторина О.Г., Улыбина О.В.
8.	Организация консультативных бесед и оказание психологической помощи по индивидуальным запросам преподавателей;	в течение года	руководитель службы
9.	Оказание помощи кураторам студенческих групп по преодолению дезадаптивности студентов и повышению их коммуникативной компетентности	в течение года	руководитель службы
10.	Проверка санитарного состояния общежитий № 1, 2, 3, 4, 5	сентябрь, декабрь, февраль, апрель, май	Лобова М. Б., профком студентов
11.	Организация встреч студентов и кураторов со специалистами: наркологом, гинекологом, дерматологом, эпидемиологом	октябрь, февраль, апрель, май	Лобова М. Б., профком студентов

12.	Выпуск санитарных бюллетеней на темы: -профилактика гриппа, -геморрагическая лихорадка, -профилактика венерических заболеваний	октябрь, ноябрь, февраль, апрель, май	Лобова М. Б., Хабибуллина Л.
13.	Ознакомление администрации БирГСПА о состоянии здоровья студентов и проведенными мероприятиями по их оздоровлению	февраль	Лобова М. Б.
14.	Организация экспресс-тестирования для установления фактов потребления наркотиков	февраль-март	Лобова М. Б. Белобородова Н.С.
15.	Проверка общежитий, работы студсоветов по обеспечению досуга студентов	в течение года	Белобородова Н. С., Обухов А.С., Ахметшин А. Р.
16.	Организация санаторно-курортного лечения, турпоездок сотрудников и студентов	в течение года	Белобородова Н. С., Пономарева О. И.
17.	Организация санаторно-курортного лечения и отдыха в детских лагерях детей сотрудников	июнь- август	Белобородова Н. С., Обухов А.С. Ахметшин А. Р.
18.	Оказание адресной социальной помощи студентам из малообеспеченных семей	в течение года	администрация, бухгалтерия, профком студентов и аспирантов
19.	Оказание единовременной материальной помощи сотрудникам и студентам	в течение года	администрация
20.	Участие в организации отдыха сотрудников и студентов на базе оздоровительного комплекса «Дружба», «Шамсутдин»	в течение года	администрация, профком студентов и аспирантов
21.	Ведение контроля по выполнению нормативных документов, Положений о социальной поддержке сотрудников и студентов	в течение года	администрация
22.	Участие в работе академических комиссий, касающихся социальной защиты	в течение года	профком студентов и аспирантов профком студентов и аспирантов
23.	Участие в организации и проведении итогов смотр-конкурса на «Лучшее общежитие»	1 раз год	Белобородова Н.С., Обухов А.С., Талипов Ф.А., Махмутов А.Р., Ахметшин А.Р.
24.	Состояние работы производственно-оздоровительного комплекса «Дружба» и меры повышения эффективности его работы	2 раза в год	Белобородова Н. С., Байбурин И.А.
25.	Спортивное ориентирование по вузу (знакомство первокурсников с академией)	сентябрь	Спортивный клуб, профком
26.	Анкетирование по выявлению проблем в организации учебного процесса, адаптации студентов в вузе	октябрь-декабрь	Кафедра психологии
27.	Проведение кураторских часов на тему «ЗОЖ в нашей академии»	в течение года	Кураторы, актив группы
28.	Проведение профилактического осмотра и состояния общежитий и организация текущего ремонта	в течение года	Белобородова Н.С., Обухов А.С., Ахметшин А.Р., Талипов Ф.А.

29.	Конкурс на лучшую комнату в общежитиях	май	Белобородова Н.С., Обухов А.С., Ахметшин А.Р.,
30.	Смотр-конкурс общежитий академии	апрель-май	Белобородова Н. С., Обухов А.С., Ахметшин А.Р., Талипов Ф.А.
31.	Участие в Республиканском смотре-конкурсе среди общежитий высших учебных заведений РБ	май 2011	Белобородова Н.С., Обухов А.С., Ахметшин А.Р., Талипов Ф.А.
32.	Проведение субботников по уборке территории общежития. Организация и оформление студенческой Доски объявлений (отличники и активисты)	ноябрь 2010	Зам. деканов по ВР., студсовет
33.	Организация уголков «За здоровый образ жизни»	В течение года	Зам. деканов по ВР., студсовет
34.	Выпуск стенгазет по теме «Мы выбираем Здоровый образ жизни»	В течение года	Обухов А.С. Зам. деканов по ВР., студсовет
35.	Освещение Здорового образа жизни в академической газете «Виват академия»	В течение года	Редактор газеты «Виват академия»
36.	«Мы в завтра выбрали дорогу». Посвящение в студенты	октябрь 2010	ОДПП, зам. деканов по ВР, студклуб
37.	Вас приглашает КВН (по особому плану)	В течение года	ОДПП, лига КВН, студклуб
38.	Парад спортивных звезд. Спортивный вечер	ноябрь 2010	ОДПП, ФФК, спортклуб, студклуб
39.	Участие в детском празднике (на площади перед ГДК) «Студенты БирГСПА – детям»	по графику	Зам. деканов по ВР, кураторы
40.	Проведение месячника «Профилактика злоупотребления психоактивных веществ и возникновения ВИЧ-инфекций в студенческой среде»	октябрь	Белобородова Н.С., Обухов А.С.
41.	Координация деятельности органов студенческого самоуправления (студенческий Совет академии, студенческие советы общежитий), общественных организаций, (профсоюз студентов) и студенческих отрядов в области профилактики зависимого поведения	весь период	Белобородова Н.С., Обухов А.С., руководители общественных организаций, кураторы отрядов
42.	Организация работы кружков и спортивных секций БирГСПА	весь период	Отдел по ВР и СВ, спортивный клуб Минибаев Р.М.
43.	Проведение рейдов по студенческим общежитиям БирГСПА с целью предотвращения фактов табакокурения, употребления спиртных напитков молодежью, пропаганды здорового образа жизни	весь период	Проректоры, деканы факультетов, заместители деканов по воспитательной работе, профком студентов и аспирантов.
44.	Организация профилактического осмотра студентов (выборочно по факультетам)	сентябрь-октябрь	Здравпункт БирГСПА
45.	Расширение объема оказания анонимной помощи студентам, в т.ч. психологической	весь период	Отдел по ВР и СВ Обухов А.С., студенческая психологическая

			служба
46.	Мониторинг состояния профилактической работы на факультетах и в академии в целом	весь период	кафедра биологии и экологии; психологическая служба.
47.	Содействие участию студентов в республиканских и городских социальных акциях и конкурсах социальных проектов	весь период	Проректор по социальным вопросам и воспитательной работе Белобородова Н.С., отдел по ВР и СВ (Обухов А.С.)
48.	Обеспечение участия студентов в конкурсах научных работ и проектов, связанных с ЗОЖ.	весь период	Отдел по ВР и СВ, кафедра биологии и экологии; кафедра физической культуры
49.	Распространение профилактических печатных материалов РУ ФСКН, СПИД-центра и молодежного отделения Красного Креста в рамках всероссийской акции, приуроченной к 26 июня - Международному дню борьбы с наркоманией	июнь	Отдел по ВР и СВ, психологическая служба, комиссия по профилактике употребления и по ограничению распространения наркотиков, алкоголя и табачных изделий среди студентов БирГСПА.
50.	Изготовление плакатов, информирующих о способах профилактики возникновения ВИЧ-инфекций в студенческой среде и профилактики злоупотребления психоактивными веществами в рамках всероссийской акции, приуроченной к Международному дню борьбы с наркоманией	весь период	Отдел по ВР и СВ, психологическая служба, комиссия по профилактике употребления и по ограничению распространения наркотиков, алкоголя и табачных изделий среди студентов БирГСПА.
51.	Разработка и составление памятки-рекомендации для студентов по профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения и возникновения ВИЧ-инфекции с использованием зарубежной практики и отечественного опыта	сентябрь	Отдел по ВР и СВ, психологическая служба, комиссия по профилактике употребления и по ограничению распространения наркотиков, алкоголя и табачных изделий среди студентов БирГСПА.
52.	Программа социально-психологической адаптации первокурсников	сентябрь	Руководитель социально-

			психологической службы Хахалкина У.В., Студенческая психологическая служба, Студенческий совет.
53.	Выпуск газеты «Виват Академия» на тему профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и распространения ВИЧ-инфекции в академии.	в течение года	Редактор газеты «Виват Академия» Чухланцева А.И., редакторы студенческих газет.
54.	Проведение общеакадемического конкурса плакатов и стенгазет на темы: «Наше «НЕТ» наркотикам!», «НЕТ ВИЧ-инфекции!»	июнь	Отдел по ВР и СВ, заместители деканов по воспитательной работе.
55.	Проведение семинара-совещания с кураторами учебных групп на тему «Повышение роли кураторства в воспитании студентов»	Октябрь	Белобородова Н.С., Обухов А.С., заместители деканов по воспитательной работе.
56.	Участие в мониторинге прививок	Октябрь	Врачебный здравпункт
57.	Диспансеризация ППС	В соответствии с графиком	Профком сотрудников
58.	Формирование базы данных об уровне физического здоровья ППС	Ежегодно	Профком сотрудников
59.	Проведение мониторинга заболеваемости в период эпидемий гриппа	Ежегодно	Врачебный здравпункт
60.	Проведение лекционно-просветительской работы (встречи, семинары, открытые лекции, фильмы с последующим обсуждением, тренинги «активного отрицания») на факультетах с приглашением наркологов и психологов	Весь период по отдельному плану	Отдел по ВР и СВ, психологическая служба, комиссия по профилактике употребления и по ограничению распространения наркотиков, алкоголя и табачных изделий среди студентов БирГСПА, приглашенные специалисты.
61.	Проведение лекционных занятий по профилактике злоупотребления психоактивными веществами в рамках курса «Основы безопасности жизнедеятельности»	весь период	Кафедра биологии и экологии, кафедра физической культуры
62.	Освещение в республиканских и городских СМИ проводимых в академии мероприятий и акций	весь период	Пресс-служба
63.	Размещение на официальном сайте БирГСПА материалов, посвященных профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения	весь период	Отдел по ВР и СВ

64.	Проведение лекционных занятия на тему профилактики ВИЧ-инфекций	октябрь-ноябрь	Центр профилактики и борьбы со СПИДом и инфекционными заболеваниями
65.	Кросс на приз ректора БирГСПА	Сентябрь	Ляпустин А.А.
66.	Осенний кросс	Сентябрь	Миннегалиев М.М. преподаватели кафедры физвоспитания
67.	Первенство Академии по мини- футболу (муж)	Сентябрь-октябрь	Ахметшин М.Ф.
68.	Первенство Академии по мини-футболу (жен)	Сентябрь-октябрь	Ахметшин М.Ф.
69.	Первенство Академии по волейболу (муж.)	Октябрь	Филиппов В.Ю.
70.	Первенство Академии по волейболу (жен.)	Октябрь	Батурин П.Н.
71.	Спортивное ориентирование	Октябрь-Ноябрь	Закирьянова Ф.Х.
72.	Первенство Академии по шахматам	Ноябрь	Стовба А.В.
73.	Первенство Академии по борьбе	Декабрь	Валеев З.А.
74.	Первенство Академии по лыжным гонкам	Февраль	Усманов В.Ф. Байбуурин И.А.
75.	Первенство Академии по русской лапте	Февраль	Ардеев Р.Г.
76.	Спортивно-массовое мероприятие ко дню защитников Отечества	Февраль	Усманов В.Ф. Минибаев Р.М.
77.	Первенство Академии по баскетболу (муж)	Март	Привалов Е.
78.	Первенство Академии по баскетболу (жен)	Март	Привалов Е.
79.	Первенство Академии по стрельбе из лука	Апрель	Ситдииков З.А.
80.	Спортивно-массовое мероприятие в рамках заключительного фестиваля «Студенческая весна-2011 г.»	Апрель	Усманов В.Ф. Минибаев Р.М.
81.	Традиционная легкоатлетическая эстафета, посвящённая дню Победы	Май	Ляпустин А.А. Усманов В.Ф.
82.	Первенство Академии по пауэрлифтингу	Май	Валеев И.Б., Минибаев Р.М.
83.	Туристический слёт первокурсников	Май	Миннегалиев М.М. Климин С.Н. Преподаватели кафедры физвоспитания
84.	Весенний кросс	Май	Преподаватели кафедры физвоспитания
85.	Первенство академии среди общежитий по волейболу	Май	Минибаев Р.М. Филиппов В.Ю.

86.	Первенство академии среди общежитий по мини-футболу	Май	Ахметшин М.Ф. Ардеев Р.Г.
87.	Первенство Академии по гиревому спорту	Май	Минибаев Р.М. Валеев И.Б.
88.	Студенческие безалкогольные гуляния, посвященные Дню студентов	январь	Отдел по ВР и СВ
89.	Выставка фоторабот «Мы против курения!!!»	март	Отдел по ВР и СВ, студенческая психологическая служба
90.	Походы первокурсника	сентябрь	заместители деканов по воспитательной работе, кураторы студенческих групп, профком студентов и аспирантов , отряд спасателей.
91.	Социальная акция студенческих отрядов вузов по благоустройству мест встреч студентов	октябрь	студенческие объединения БирГСПА
92.	День первокурсника, издание справочника, ежедневника, галстука студента	октябрь	Отдел по ВР и СВ, Студенческие объединения БирГСПА
93.	Встреча ректора со студентами (пресс-конференция) по проблемам студенчества	октябрь	Белобородова Н.С., Обухов А.С.
94.	Социальная акция «Молодежь без наркотиков»	октябрь	Белобородова Н.С., Обухов А.С.
95.	Общеакадемический День здоровья	октябрь	Белобородова Н.С., Обухов А.С., заместители деканов по воспитательной работе, профком студентов и аспирантов БирГСПА.
96.	Школа актива «Лидер БирГСПА»	август	Белобородова Н.С., начальник ОДПП.
97.	Конкурс фотографий по профилактике наркозависимости «Я говорю «нет»!»	май	Отдел по ВР и СВ, профком студентов и аспирантов БирГСПА.
98.	Индивидуальная работа со студентами – правонарушителями	весь период	заместители деканов по воспитательной работе, кураторы
99.	Мониторинг правовых знаний студентов БирГСПА и его освещение в печати	в течение года	Отдел по ВР и СВ
100.	Выступление сотрудников Бирского ГРОВД г.Бирска на заседаниях совета по ВР по проблемам правонарушений студентами	в течение года	Проректор по ВР и СВ
101.	Организация работы студенческой службы правопорядка.	в течение года	Профком, отдел по ВР и СВ

102	Проведение встреч студентов и актива с ректором, проректорами академии по организации учебной, внеучебной и социальной работы	В течение года	Ректорат, Отдел по ВР и СВ, заместители деканов по ВР
103	Проведение санитарных субботников по уборке и благоустройству территории, учебных корпусов, общежитий БирГСПА	в течение года	Деканаты, трудовой отряд «Импульс»
104	Участие в районных акциях по благоустройству города	в течение года	Трудовой отряд «Импульс»
105	Участие в Слете студенческих трудовых отрядов в Республике Башкортостан	Октябрь	Трудовой отряд «Импульс»
106	Методическое и практическое обеспечение работы по организации досуга студенческой молодежи	в течение года	ОДПП, зам.деканов по ВР, студклуб
107	Участвовать в мероприятиях, организуемых межвузовскими объединениями по работе со студенческой молодежью	в течение года	ОДПП, студклуб, зам.деканов по ВР
108	Проведение инструктажа по охране труда, технике безопасности, пожарной безопасности со студентами перед проведением лабораторных и практических работ, а также со студентами, проживающими в общежитии	сентябрь – октябрь 2010 г.	Деканы, Зав.кафедрами, Коменданты, Нач. отдела ОТ и ТБ
109	Проведение медицинского осмотра работников академии, занятых на работах с вредными условиями труда	IV квартал 2010 года	Нач. отдела ОТ и ТБ, проректор по АХР, профком БирГСПА
110	Выделение работникам специальной одежды и обуви, других средств специальной защиты, моющих, смазывающих, обезвреживающих средств	IV квартал 2010 года	Администрация БирГСПА, нач. отдела ОТ и ТБ, зав. кафедрами, нач. отделов, профком БирГСПА
111	Проведение медицинского осмотра сотрудников общежитий	I квартал 2011 года	Нач. отдела ОТ и ТБ, проректор по АХР
112	Обеспечение средствами первой медицинской помощи (универсальными аптечками)	I и II кварталы 2011 года	Проректор по АХР, нач. отдела ОТ и ТБ
113	Организация профилактических прививок против клещевого энцефалита студентам и преподавателям факультета биологии и химии, отъезжающим на полевую практику	II-III квартал 2011 года	Зав. медпунктом, декан факультета биологии и химии
114	Мониторинг показателей физического развития студентов для отбора на военную кафедру	Весь период	Кафедра физического воспитания
115	Медицинское обследование ведущих студентов-спортсменов БирГСПА	В соответствии с графиком один раз в год	Кафедра физического воспитания

116	Координация деятельности органов студенческого самоуправления (студенческий Совет академии, студенческие советы общежитий), общественных организаций, (профсоюз студентов) и студенческих отрядов в области профилактики зависимого поведения	Весь период	Проректор по социальным вопросам и воспитательной работе Белобородова Н.С., отдел по ВР и СВ Обухов А.С., руководители общественных организаций, кураторы отрядов
117	Организация работы кружков и спортивных секций БирГСПА	весь период	Отдел по ВР и СВ, Спортивный клуб Минибаев Р.М.
118	Проведение рейдов по студенческим общежитиям БирГСПА с целью предотвращения фактов табакокурения, употребления спиртных напитков молодежью, пропаганды здорового образа жизни	весь период (по графику)	Проректоры, деканы факультетов, заместители деканов по воспитательной работе, профком студентов и аспирантов.
119	Активизация работы отдел содействия трудоустройству выпускников БирГСПА	весь период	отдел содействия трудоустройству выпускников
120	Организация профилактического осмотра студентов (выборочно по факультетам)	сентябрь-октябрь	Здравпункт БирГСПА
121	Расширение объема оказания анонимной помощи студентам, в т.ч. психологической	весь период	Отдел по ВР и СВ, студенческая психологическая служба
122	Мониторинг состояния профилактической работы на факультетах и в академии в целом	весь период	кафедра анатомии физиологии и охраны здоровья человека; кафедра физической культуры, психологическая служба.
123	Содействие участию студентов в республиканских и городских социальных акциях и конкурсах социальных проектов	весь период	Проректор по социальным вопросам и воспитательной работе Белобородова Н.С., отдел по ВР и СВ Обухов А.С.
124	Обеспечение участия студентов в конкурсах научных работ и проектов, связанных с ЗОЖ.	весь период	Отдел по ВР и СВ, кафедра анатомии физиологии и охраны здоровья человека; кафедра физической культуры
125	Распространение профилактических печатных материалов РУ ФСКН, СПИД-центра и молодежного отделения Красного Креста в рамках всероссийской	июнь	Отдел по ВР и СВ, психологическая служба, комиссия по

	акции, приуроченной к 26 июня - Международному дню борьбы с наркоманией		профилактике употребления и по ограничению распространения наркотиков, алкоголя и табачных изделий среди студентов БирГСПА.
126	Изготовление плакатов, информирующих о способах профилактики возникновения ВИЧ-инфекций в студенческой среде и профилактики злоупотребления психоактивными веществами в рамках всероссийской акции, приуроченной к Международному дню борьбы с наркоманией	весь период	Отдел по ВР и СВ, психологическая служба, комиссия по профилактике употребления и по ограничению распространения наркотиков, алкоголя и табачных изделий среди студентов БирГСПА.
127	Разработка и составление памятки-рекомендации для студентов по профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения и возникновения ВИЧ-инфекции с использованием зарубежной практики и отечественного опыта	сентябрь	Отдел по ВР и СВ, психологическая служба, комиссия по профилактике употребления и по ограничению распространения наркотиков, алкоголя и табачных изделий среди студентов БирГСПА.
128	Формирование базы данных об уровне физического здоровья и физической подготовленности студентов	В течение года	Кафедра физического воспитания, мед.пункт.
129	Проведение общеакадемического конкурса плакатов и стенгазет на темы: «Наше «НЕТ» наркотикам!», «НЕТ ВИЧ-инфекции!»	июнь	Отдел по ВР и СВ, заместители деканов по воспитательной работе.
130	Проведение семинара-совещания с кураторами учебных групп на тему «Повышение роли кураторства в воспитании студентов»	Октябрь	Проректор по социальным вопросам и воспитательной работе Белобородова Н.С., отдел по ВР и СВ Обухов А.С., заместители деканов по воспитательной работе.
131	Выпуск информационных плакатов по проблемам борьбы с наркоманией, алкоголизмом, табакокурением и распространением ВИЧ-инфекции	1 раз в квартал	Отдел по ВР и СВ
132	Публикация серии материалов по проблемам	1 раз в квартал	Редактор газеты

	зависимостей и девиантного поведения в газете «Виват Академия»		«Виват Академия» Чухланцева А.И., редакторы студенческих газет.
133	Проведение ежегодного повторного медицинского обследования студентов специальной медицинской группы с целью текущего контроля за состоянием здоровья	В соответствии с графиком	Кафедра физического воспитания, мед.пункт.
134	Проведение лекционно-просветительской работы (встречи, семинары, открытые лекции, фильмы с последующим обсуждением, тренинги «активного отрицания») на факультетах с приглашением наркологов и психологов	Весь период по отдельному плану	Отдел по ВР и СВ, психологическая служба, комиссия по профилактике употребления и по ограничению распространения наркотиков, алкоголя и табачных изделий среди студентов БирГСПА, приглашенные специалисты.
135	Проведение лекционных занятий по профилактике злоупотребления психоактивными веществами в рамках курса «Основы безопасности жизнедеятельности»	весь период	Кафедра анатомии физиологии и охраны здоровья человека; кафедра физической культуры
136	Мониторинг показателей физической подготовленности студентов по годам обучения для анализа изменений и корректировки учебного процесса по физической культуре	весь период	Кафедра физического воспитания
137	Освещение в республиканских и городских СМИ проводимых в академии мероприятий и акций	весь период	Пресс-служба
138	Размещение на официальном сайте БирГСПА материалов, посвященных профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения	весь период	Отдел по ВР и СВ
139	Проведение лекционных занятия на тему профилактики ВИЧ-инфекций	октябрь-ноябрь	Центр профилактики и борьбы со СПИДом и инфекционными заболеваниями
140	Открытие наркологического кабинета в медицинском Центре БирГСПА	ноябрь	кафедры возрастной физиологии и физической культуры
141	Усовершенствование материально-технической базы студенческих отрядов и объединений	весь период	Белобородова Н.С. Обухов А.С.
142	Приобретение спортивного инвентаря для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.	весь период	Спортивный клуб, Минибаев Р.М.

Проведение мониторинга по профилактике вредных привычек как способ формирования социально устойчивой личности

Культура здорового образа жизни (ЗОЖ) человека есть один из результатов социализации личности в общественной среде. В Уставе Всемирной организации здравоохранения [6] записано, что здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Чем выше приоритет здоровья в обществе, духовная культура человека, тем выше уровень культуры здорового образа жизни каждого его члена. Для повышения духовного образовательного уровня и пропаганде ЗОЖ необходимо создать мощную здоровье-сберегающую и профилактическую среду.

Образовательная программа БирГСПА помогает определить новую стратегию сохранения здоровья, духовное возрождение личности, основанное на социальной ценности здоровья и идее ответственности каждого человека за него как перед обществом, так и перед самим собой, а также «...в системном подходе и выявлении структурных связей. Это касается системы отношений человека с окружающими его людьми и воспитательной средой. Воспитательное пространство носит не только социальный, но культурных характер, несет в себе систему ценностей, посредством, которой это пространство становится социокультурным».

В октябре 2010 г. в БирГСПА прошла конференция Движения «Мы за ЗОЖ», на которой рассматривался вопрос, о том, что именно образовательные учреждения является одной из важнейшей систем здоровье-сбережения и сохранения нравственности и духовной культуры.

Исходя из этого в целях обеспечения единого подхода к формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья учащихся – физического и нравственного в школе разработаны комплексные программы “Профилактики алкоголизма, наркомании, табакокурения, токсикомании и Вич-инфекции” и “Здоровье”. В рамках программы

профилактики в апреле 2008 г. проведен мониторинг “Вредные привычки”, который предполагал научно обоснованное, диагностико-прогностическое, плановое отслеживание деятельности по профилактике вредных привычек в БирГСПА.

Цель проведения мониторинга стало получение объективной информации о проблемах употребления спиртных напитков и табакокурения среди студентов ВУЗа.

По результатам исследований, среди студентов 32% пробовали курить, 48% учащихся имели опыт употребления спиртных напитков. В сравнении с 2009 годом этот процент увеличился почти в 1,5 раза.

Анализ мониторинга дал возможность пересмотреть профилактическую работу в ВУЗе, и сделать акцент в организации профилактики вредных привычек на формирования у студентов представлений об общечеловеческих ценностях и здоровый образ жизни, на развитие духовной и нравственной культуры.

Проведение мониторинга стало первым этапом работы по профилактике вредных привычек. На втором этапе были разработаны формы, методы и технологии, основанные на межведомственное взаимодействие по вопросам профилактики вредных привычек несовершеннолетними с социальными структурами различного уровня и формированию у детей и молодежи умений и навыков активной психологической защиты от антисоциальной деятельности. На этом этапе в организации профилактической и воспитательной деятельности были предложены следующие методические рекомендации: использовать в работе превентивное обучение и создание классных агитбригад, пропагандирующих здоровый образ жизни, ролевое моделирование в форме ролевых игр, телевизионных шоу, создание социальных рекламных роликов, организация выпуска наглядно-агитационных и методических материалов в помощь студентам, педагогам, разработаны внеурочные часы «Нравственность и здоровье», встречи-беседы с специалистами психологической службы «Вергамус».

Промежуточное подведение итогов работы по профилактике вредных привычек показало анкетирование в прошлые годы:

- отмечены положительные сдвиги в снижении распространенности курения среди студентов, при этом число, курящих девушек уменьшилось на 1260 человек (20%);
- сократилась численность парней с положительным отношением к алкоголю и курению на 975 человек (15%);
- наиболее запоминающимися формами работы, которые назвали студенты – беседы с сотрудниками внутренних дел и тренинги со специалистами психологической службы, создание социальных роликов...

Таким образом, проведенная работа по разрешению поставленной нами проблемы позволяет говорить, что успешная реализация профилактической программы и расширение ее направленности стало возможным в условиях межведомственного подхода. Взаимодействия сотрудничества образовательного учреждения со специалистами здравоохранения, управления образования, управления внутренних органов, в позитивной подаче информации и пропаганде здорового образа жизни среди студентов, использовании социокультурных ценностей своей малой Родины, которые является условием гражданского становления, успешной социальной адаптации.

На следующем этапе работа в данном направлении является:

1. Продолжение мониторинга “Вредные привычки” в БирГСПА.
2. Работа в индивидуальном порядке с целью разъяснения проблемы курения и алкоголизма.
3. Использовать социокультурный подход как эффективное развитие личности и обучение, обеспечивающий единство целей семьи, студентов.

Приложение 3

Спортивные достижения студентов БирГСПА

БирГСПА уделяет огромное внимание для проведения крупномасштабных спортивных соревнований:

Наименование соревнования	Количество участников	Вид спорта	Занятое место
Первенство Европы г. С-Петербург 28.08-2.09.09г.	Минибаев А.	Гиревой спорт	Д. 1м Э.1м.
IX- международные Иссык-Кульские игры «Азия- регион сотрудничества и мира»	Минибаев А.	Гиревой спорт	Э-1м. Д- 3м.
Первенство Европы Литва (Шауляй) 15-17.05.10г.	Ахметханов Ильшат	Гиревой спорт	1м. МСМК
Чемпионат России г. Белгород 1-6.06.10г.	Самойлова Кристина	Гиревой спорт	5м
Первенство России г.Рыбинск 3-6.02.10г.	Рамазанов А. Ханыченков И.	Ачери-биатлон	3м.сп. 7м.сп.7 м.пас. эстаф- 1м.
Чемпионат России г.Химки 11-13.02.10г.	ЛапшинаМ. Ханыченков И.	Ачери-биатлон	С-1,П- 1, М-1 С-12,П- 13м.
4-этап Кубка России г.Рыбинск 5-7.02.10 г.	ЛапшинаМ.	Ачери-биатлон	С-3, М- 1
Чемпионат Республики Башкортостан н. Уфа 10.02.10г.	Калугин Дмитрий	Спортивный туризм	1м.
Открытый Чемпионат Республики Башкортостан 20-21.0210г.г. Златауст	Накаряков Виталий	Тайский бокс	1м.
Чемпионат России 24.03.2010г.	Лапшина Мария	Ачери-биатлон	3м.
6-ой этап кубка России	Лапшина Мария	Ачери-биатлон	С.-1м.

18.03.10г.г. Белорецк			М.-1м
Финал Кубка России 28.03.10г. г. Златауст	Лапшина Мария	Ачери-биатлон	1м.
Первенство России Тюменская обл. г. Заводоуковск 22-25.03.10г.	Ахметханов Ильшат Камильянов Рашит Калимуллин Нияз Самойлова Кристина Шуматова Надежда	Гиревой спорт	1м. 5м. вып. МС 12м. 2м. 5м.
Первенство России г. Рыбинск 06.03.10г.	Рамазанов Алик	Ачери-биатлон	Э-1м.
Чемпионат ВУЗов России 22- 23.03.10г. г. Златауст	6	Ачери-биатлон	Ком.- 1м.
Чемпионат зоны (СФО,ЮФО,ПФО) России 19-25.04.10г. г.. Ново-Чебоксарск	Шуматова Н. Самойлова К. Набиев Альберт Минибаев Альзаф	Гиревой спорт	1м. 3м. МС 1м.
Чемпионат и Первенство Республика Башкортостан 12-14.03.10г. г. Бирск	Ахметханов Ильшат Камильянов Рашит Калимуллин Нияз Самойлова Кристина Шуматова Надежда Султанова Галлия Вафиева Нафиса Гареев Вадим Постных Артур	Гиревой спорт	1м. 1м. 1м. 1м. 1м. 2м. 1м. 3м. 2м.
Первенство РБ по ачери-биатлону 12.09.09г.	Ханыченков Иван Рамазанов Алик	Ачери биатлон	2м. 1м.
Открытый Чемпионат и Первенство Белорецкого р-на РБ	Ханыченков Иван	Ачери биатлон	6км-2м. 10км.- 3м.
XVI-Открытый республиканский фестиваль по народным и национальным видам	Камильянов Р. Ахметханов И. Калимуллин Н. Валеев И.	Гиревой спорт	1м. 1м. 5м. 4м. Ком. 2 м.
XVI-Открытый республиканский фестиваль по народным и национальным видам	Султанова Г. Валиулина А.	Армрестлинг	3м. 2м.
XVIII- спортивные игры РБ 17- 18.04.10г.	Камильянов Рашит Калимуллин Нияз	Гиревой спорт	1м. 4м.

	Султанова Галлия Абдрахманова Олеся Гареев Вадим		1м. 2м. 4м.
XVIII- спортивные игры РБ 17-18.04.10г.		армрестлинг	
Первенство города по гиревому спорту 20-21.11.09г.г. Бирск	34	Гиревой спорт	
Открытое первенство России по ачери- биатлону 17-23.12.09г. г. Белорецк	Ханыченков Ивван Рамазанов Вахитова Левашов Фахуртдинов Газизов	Ачери- биатлон	2м. 1м. 13м. 16м. 22м.
Чемпионат и первенство РБ по спортивной борьбе «курэш» 13-15.11.09г. г. Туймазы	Адылгареев В.М. Мясагутов Р.Р. Фатхуртдинов Ю.Р. Фазрахманов Ф.Р.	Борьба «Курэш»	7м. 7м. 3м. юн. 5м.
Универсиада	12	Гиревой спорт	3м.
Универсиада	10	Лыжные гонки	4м.
Универсиада	10	Мини-футбол	7м.
Универсиада	10	Спортивная аэробика	3м.
Универсиада	12	Спортивное ориентировани е	5м.
Спартакиада среди Пед. ВУЗов РБ	10	Волейбол (м)	1м.
	28	Гиревой спорт	1м.
	10	Спортивное ориентировани е	1м.
	10	Мини-футбол (ж)	2м
	10	Мини-футбол (м)	2м.
	10	Спортивное аэробика	2м.
	10	Стрельба (пнев)	3м.
	10	Волейбол (ж)	3м
	20	Плавание	3м
	20	Лёгкая атлетика	3м
	10	Баскетбол (Ж)	3м.
	5	Борьба куреш	3м.
	10	Лапта	3м.

	5	бокс	3м.
	2	Тайский бокс	1м.
	10	армрестлинг	2м.

П Е Р Е Ч Е Н Ь

организованных и проведенных спортивно-массовых
и физкультурно-оздоровительных мероприятий
в Бирской Государственной социально-педагогической Академии
за 2009 – 2010 учебный год.

№	Наименование мероприятия	Количество участников	Время проведения
1.	Кросс на приз БирГСПА, в рамках кросса наций	120	Сентябрь
2.	Осенний кросс	1898	Сентябрь
3.	Туристический слёт студентов первого курса	676	Сентябрь
4.	Первенство академии по спортивному ориентированию	90	Октябрь
5.	Спартакиада академии по мини- футболу (юн)	139	Октябрь
6.	Спартакиада академии по мини- футболу (дв.)	36	Октябрь
7.	Первенство академии по пауэрлифтингу	24	Ноябрь
8.	Весёлые старты, посвященный дню отечества среди студентов и преподавателей	35	Февраль
9.	Первенство академии по лыжным гонкам среди преподавателей	35	март
10.	Спартакиада академии по волейболу (девушки)	70	март
11.	Спартакиада академии по волейболу (юноши)	60	апрель
10.	Спортивные мероприятия в рамках «галла концерта – 2010»	174	Апрель
11.	Первенство академии по стрельбе из лука	24	Апрель
12.	Спартакиада академии по баскетболу	60	Апрель

13.	Забег, Осиновка – Бирск Посвящённый герою советского союза «Овчинникова»	160	Май
14.	Лёгкоатлетическая эстафета, посвященная «Дню победы»	80	Май
15	Весенний кросс		Апрель
16.	Первенство академии по волейболу среди преподавателей	36	май
17	Первенство академии по гиревому спорту	34	Май
Всего мероприятий:		18	
Приняли участие:		1693 студенты, 124 сотрудники, человек	

2010-2011 уч. г.

Наименование	Количество участников	Вид спорта	Занятое место
Первенство Мира среди юниоров Финляндия г. Тампере 11-14.11.10г.	Ахметханов Ильшат	Гиревой спорт	1м.
II- этап Кубка Европы по ачери – биатлону 22-24 .09.10г. Голландия	Лапшина Мария	Ачери-биатлон	1м. 1м.
Международный турнир Казахстан г.Шымкент 2-13.12.10г.	Александров Игорь	Стрельба из лука	8м. Ком. 1м.
Летний Чемпионат России по ачери-биатлону 13-16.09.10г.г. Рыбинск	Лапшина М.	Ачери-биатлон	2м.
1-2 Этап кубка России	Лапшина М. Рамазанов А. Фахуртдинов Р.	Ачери-биатлон	2м. 2м. 1м.
Чемпионат и Первенство Башкортостан по ачери-биатлон 25.09.2010г. г. Белорецк	Ханыченков И. Рамазанов А. Шаньгин П.	Ачери-биатлон	1м. 2м. 4м.

17- открытый фестиваль по национальным и народным видам спорта 1-3.10.10г. г. Уфа	Ахметханов И. Камильянов Р	Гиревой спорт	1м. 2м. Общ. Ком.-2м.
Первенство Респ. Башкортостан «Надежды Башкортостан» 29-31.10.10г.	Шайнуров Д. Александров И. Насибуллина Э.	Стрельба из лука	2м. 3м. 6м.
I- кубок Админстр. Муниц. р-Балт. р-н РБ. 12-14.11.10г.	10	Мини-лапта	2м.
Дружественная встреча районами Бирск- Бураево	10	волейбол	1м.
Универсиада	14	Гиревой спорт	Ком. 3м.
Универсиада	10	Лыжные гонки	Ком. 5м.

П Е Р Е Ч Е Н Ь

организованных и проведенных спортивно-массовых
и физкультурно-оздоровительных мероприятий
в Бирской Государственной социально-педагогической Академии
за 2010 – 2011 учебный год.

№	Наименование мероприятия	Количество участников	Время проведения
1.	Осенний кросс	1898	Сентябрь
2.	Кросс на приз БирГСПА, в рамках кросса наций	100	Октябрь
3.	Спартакиада академии по мини- футболу (юн)	59	Октябрь
4.	Спартакиада академии по мини- футболу (дв.)	46	Октябрь
5.	Спартакиада академии по волейболу (девушки)	50	Ноябрь
6.	Спартакиада академии по волейболу (юноши)	67	Декабрь
7.	Первенство академии по пауэрлифтингу		
8.	Первенство академии по лыжным гонкам		Декабрь

9.	Весёлые старты, посвященный дню отечества среди студентов и преподавателей		Февраль
8.	Первенство академии по стрельбе из лука		Март
10.	Первенство академии по спортивному ориентированию		апрель
11.	Спортивное мероприятия в рамках «галла концерта – 2010»		Апрель
12.	Спартакиада академии по баскетболу		Апрель
13.	Весенний кросс		Апрель
14.	Забег, Осиновка – Бирск Посвящённый герою советского союза «Овчинникова»		Май
15.	Лёгкоатлетическая эстафета, посвященная «Дню победы»		Май
16.	Первенство академии по волейболу среди преподавателей		май
17.	Первенство академии по гиревому спорту		Май

**Организация физкультурно-оздоровительной и
спортивно-массовой работы со студентами в
Бирской государственной социально-педагогической академии
за – 2010 календарный год.**

В академии работали 12 спортивных секций:

1. волейбол (муж)	7. стрельба из лука
2. волейбол (жен)	8. гиревой спорт
3. баскетбол (муж)	9. спортивное ориентирование
4. мини-футбол	10. лёгкая атлетика
5. настольный теннис	11. пауэрлифтинг
6. лыжный спорт	12. аэробика

**Диагностика студентов БирГСПА в рамках программы
«Психологическое здоровье студентов вуза»**

Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда

Инструкция. В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни - переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените, в какой мере это высказывание может быть отнесено к вам. Для того чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите, подходящий, по вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

«0» - это ко мне совершенно не относится;

«1» - мне это не свойственно в большинстве случаев;

«2» - сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;

«3» - не решаюсь отнести это к себе;

«4» - это похоже на меня, но нет уверенности;

«5» - это на меня похоже;

«6» - это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

Опросник ДСПА.

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда.
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится от всех чуть в стороне.

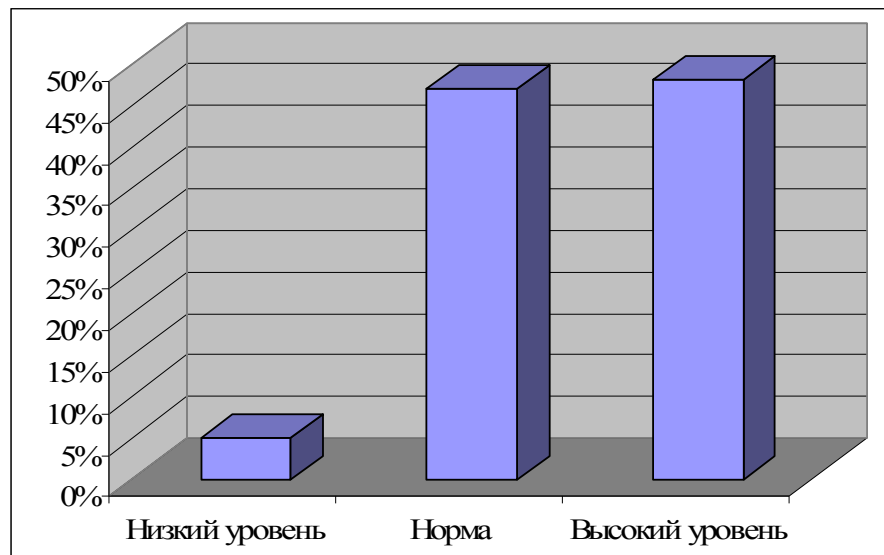
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать - иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношения окружающих.
29. В душе - оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.

46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего. Словом - не от мира сего.
53. Человек, терпимый к людям, и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком - привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушуетя.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, неравнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно - если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в растерянности; все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх; а вдруг - не справлюсь, а вдруг - не получится.
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к

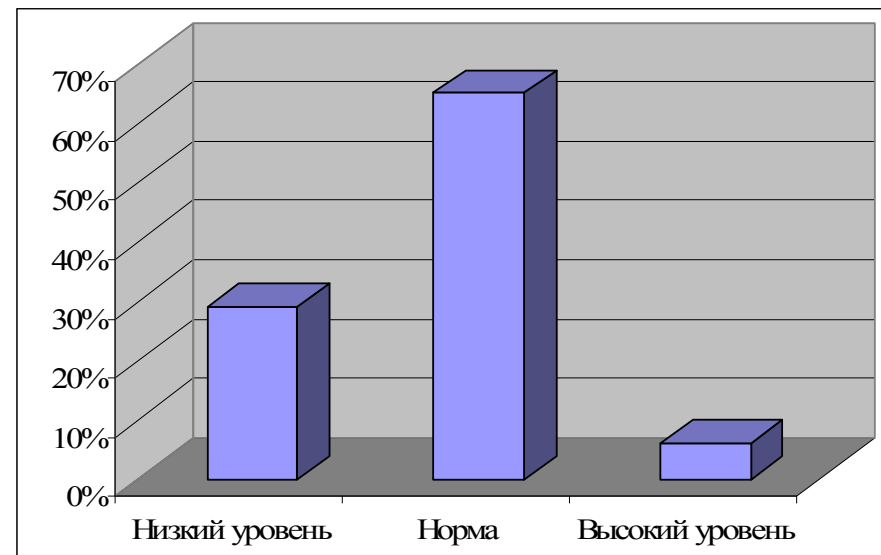
окружающему миру.

81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.

1. Адаптивность

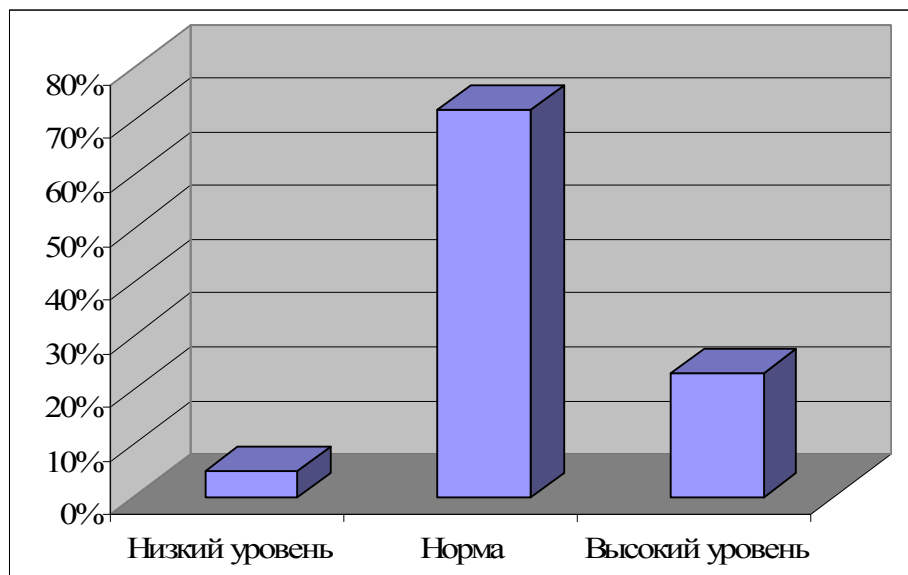


2. Деадаптивность

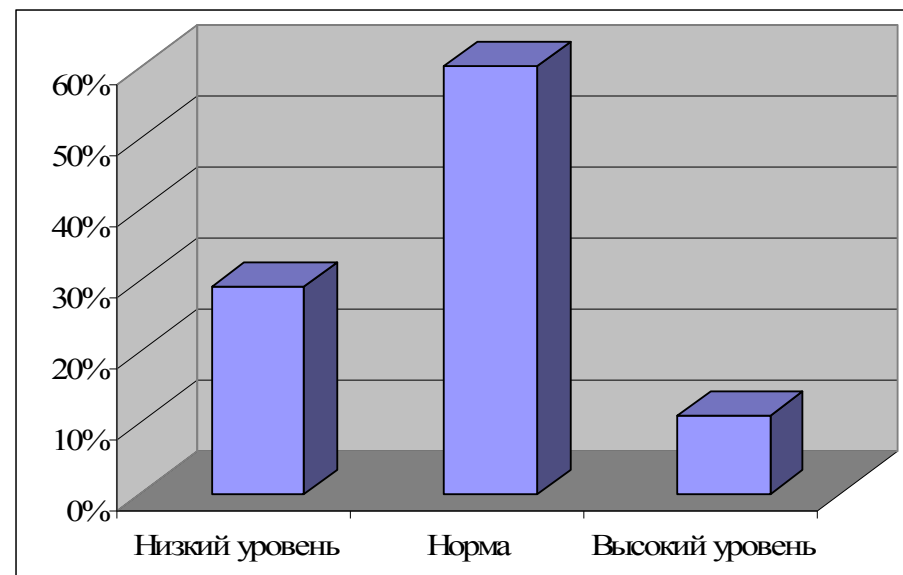


Показатель «адаптивности» у студентов первого курса был выявлен на уровне нормы – 47% и высоком уровне - 48%, лишь 5% на низком уровне. Показатель «деадаптивности» был выявлен на уровне нормы - 65% и низком уровне - 29%, лишь 6% на высоком уровне. Это свидетельствует о том, что 94,5% первокурсников поступивших в 2009 году в БирГСПА успешно прошли социально-психологическую адаптацию к вузу, а у 5,5 % первокурсников возникли затруднения при адаптации.

8. Эмоциональный комфорт

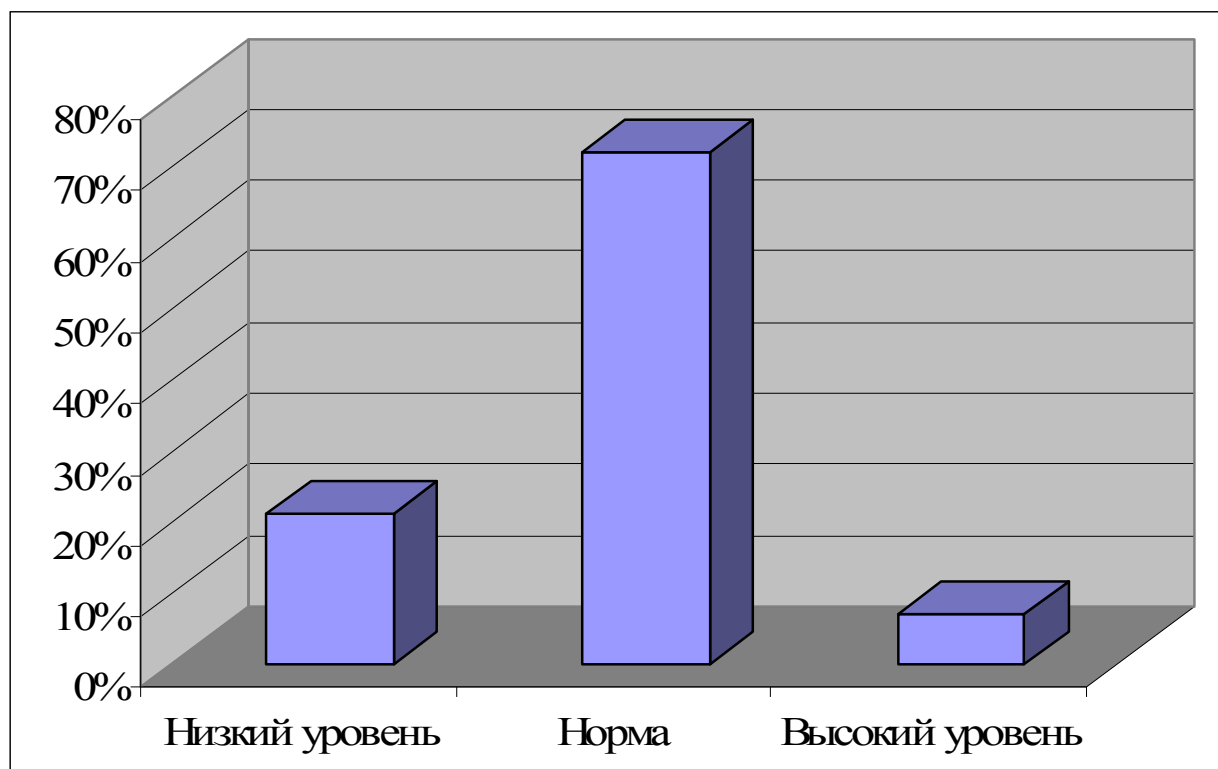


9. Эмоциональный дискомфорт



Показатель «эмоционального комфорта» у студентов первого курса был выявлен на уровне нормы – 72%, высоком уровне - 23% и низком уровне – 5%. Показатель «эмоционального дискомфорта» был выявлен на уровне нормы - 60% и низком уровне - 29%, лишь 11% на высоком уровне. Это свидетельствует о том, что 92% первокурсников поступивших в 2009 году в БирГСПА испытывают эмоциональный комфорт в том социуме в котором они находятся, а у 8% первокурсников возник эмоциональный дискомфорт.

14. Эскапизм (уход от проблем)



Показатель «эскапизм (уход от проблем)» у студентов первого курса был выявлен на уровне нормы – 72% и низком уровне – 21%, высоком уровне – 7%. Это свидетельствует о том, что 93% первокурсников поступивших в 2009 году в БирГСПА предпочитают «уходить от проблем», чем бороться с ними – у 7% студентов.

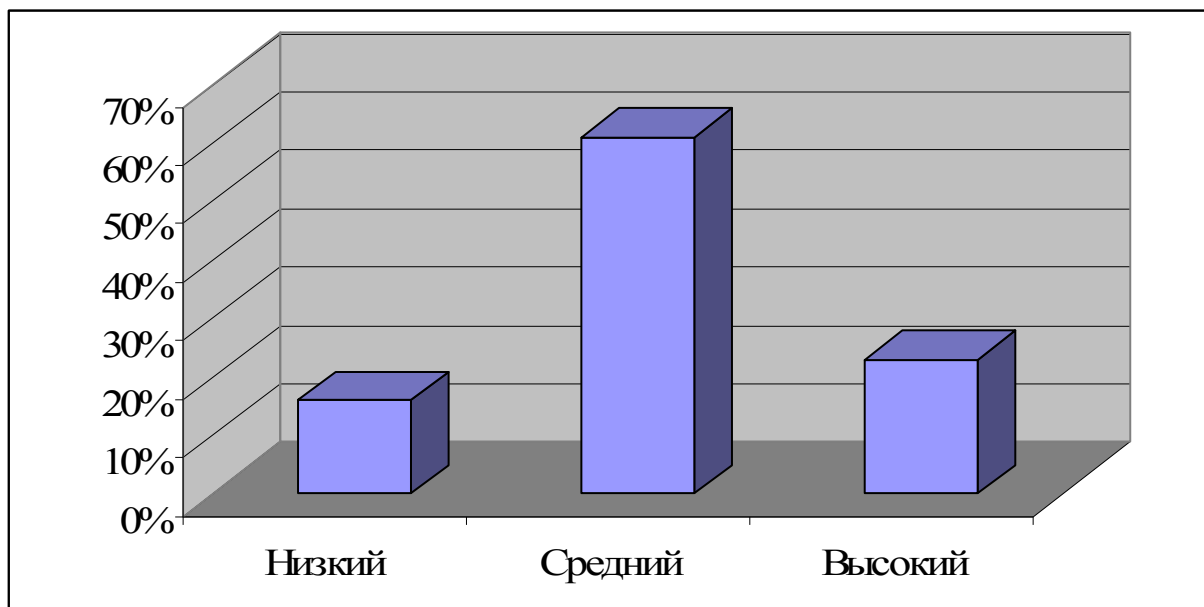


Рис.1. Процентное соотношение уровней по методике

«Диагностика суицидального поведения» у студентов 1 и 4 курсов БирГСПА

Анализ проведенного нами исследования на базе БирГСПА с 2009 по 2010 учебный год студентов первых и четвертых курсов очного отделения с целью выявления склонностей к суицидальному поведению (в количестве 199 человек) позволяет нам сделать следующие выводы. На первом месте по степени выраженности средний уровень – 61%, на втором высокий – 23% и на третьем низкий – 16%. Данные показатели проявляются в следующих особенностях поведения: боязни трудностей, с которыми предстоит встретиться в жизни, боязни о состоянии своего здоровья, частых состояниях отчаяния, чувстве вины, растерянном состоянии при возникновении трудностей, сильных переживаниях при смене обстановки и т.д.

Проблема склонностей к суицидальному поведению актуальна не только в нашем вузе, но и по всей стране.

Методика Локус контроля

Одной из составляющих психологического здоровья студентов, является измерение локус контроля личности на основании методики Локус контроля. Испытуемому зачитывается инструкция: «Прочтите каждое высказывание в паре и решите, с каким из них вы согласны в большей степени. Обведите кружком одну из букв - «а» или «б»».

Бланк для ответов:

№	Вопрос
1	а) Дети попадают в беду потому, что родители слишком часто их наказывают.
	б) В наше время неприятности происходят с детьми чаще всего потому, что родители слишком мягко относятся к ним.
2	а) Многие неудачи происходят от невезения.
	б) Неудачи людей являются результатом их собственных ошибок.
3	а) Одна из главных причин, почему совершаются аморальные поступки, состоит в том, что окружающие мирятся с ними.
	б) Аморальные поступки будут происходить всегда, независимо от того, насколько усердно окружающие пытаются их предотвратить.
4	а) В конце концов к людям приходит заслуженное признание,
	б) К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными.
5	а) Мнение, что преподаватели несправедливы к учащимся, неверно.
	б) Многие учащиеся не понимают, что их отметки могут зависеть от случайных обстоятельств.
6	а) Успех руководителя во многом зависит от удачного стечения обстоятельств.
	б) Способные люди, которые не стали руководителями, сами не использовали свои возможности.
7	а) Как бы вы ни старались, некоторые люди все равно не будут симпатизировать вам.
	б) Тот, кто не сумел завоевать симпатии окружающих, просто не умеет ладить с другими.
8	а) Наследственность играет главную роль в формировании характера и поведения человека.
	б) Только жизненный опыт определяет характер и поведение.
9	а) Я часто замечал справедливость поговорки: «Чему быть - того не миновать».
	б) По-моему, лучше принять решение и действовать, чем надеяться на судьбу.
10	а) Для хорошего специалиста даже проверка с пристрастием не представляет затруднений.
	б) Даже хорошо подготовленный специалист обычно не выдерживает проверки с пристрастием.
11	а) Успех является результатом усердной работы и мало зависит от везения.
	б) Чтобы добиться успеха, нужно не упустить удобный случай.
12	а) Каждый гражданин может оказывать влияние на важные государственные решения.

	б) Обществом управляют люди, которые выдвинуты на общественные посты, а рядовой человек мало что может сделать.
13	а) Когда я строю планы, то я вообще убежден, что смогу осуществить их.
	б) Не всегда благоразумно планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
14	а) Есть люди, о которых можно смело сказать, что они нехорошие,
	б) В каждом человеке есть что-то хорошее.
15	а) Осуществление моих желаний не связано с везением.
	б) Когда не знают как быть, подбрасывают монету. По-моему, в жизни можно часто прибегать к этому.
16	а) Руководителем нередко становятся благодаря счастливому стечению обстоятельств.
	б) Чтобы стать руководителем, нужно уметь управлять людьми. Везение здесь ни при чем.
17	а) Большинство из нас не могут влиять сколько-нибудь серьезно на мировые события.
	б) Принимая активное участие в общественной жизни, люди могут управлять событиями в мире.
18	а) Большинство людей не понимают, насколько их жизнь зависит от случайных обстоятельств.
	б) На самом деле такая вещь, как везение, не существует.
18	а) Всегда нужно уметь признавать свои ошибки.
	б) Как правило, лучше не подчеркивать своих ошибок.
20	а) Трудно узнать, действительно ли вы нравитесь человеку или нет.
	б) Число ваших друзей зависит от того, насколько вы располагаете к себе других.
21	а) В конце концов неприятности, которые случаются с нами, уравниваются приятными событиями.
	б) Большинство неудач являются результатом отсутствия способностей, незнания, лени или всех трех причин вместе взятых.
22	а) Если приложить достаточно усилий, то формализм и бездушие можно искоренить.
	б) Есть вещи, с которыми трудно бороться, поэтому формализм и бездушие не искоренить.
23	а) Иногда трудно понять, на чем основываются руководители, когда они выдвигают человека на поощрение.
	б) Поощрения зависят от того, насколько усердно человек трудится.
24	а) Хороший руководитель ожидает от подчиненных, чтобы они сами решали, что они должны делать.
	б) Хороший руководитель ясно дает понять, в чем состоит работа каждого подчиненного.

25	а) Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
	б) Не верю, что случай или судьба могут играть важную роль в моей жизни.
26	а) Люди одиноки из-за того, что не проявляют дружелюбия к окружающим.
	б) Бесплезно слишком стараться расположить к себе людей: если ты им нравишься, то нравишься.
27	а) Характер человека зависит главным образом от его силы воли,
	б) Характер человека формируется в основном в коллективе
28	а) То, что со мной случается - это дело моих собственных рук.
	б) Иногда я чувствую, что моя жизнь развивается в направлении, не зависящем от моей силы воли.
29	а) Я часто не могу понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе.
	б) В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.

Обработка результатов осуществляется по ключу в соответствии с двумя основными измерениями локуса контроля личности:

№ 1. Экстернальность: 2а, 3б, 4б, 5б, 6а, 7а, 9а, 10б, 11б, 12б, 13б, 15б, 16а, 17а, 18а, 20а, 21а, 22б, 23а, 25а, 26б, 28б, 29а.

№ 2. Интернальность: 2б, 3а, 4а, 5а, 6б, 7б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13а, 15а, 16б, 17б, 18б, 20б, 21б, 22а, 23б, 25б, 26а, 28а, 29б. ($R_u = R_e \times 60/23 + 20$)

Общая и максимальная сумма баллов по интернальности и экстернальности составляет 23, поскольку 6 из 29 вопросов являются фоновыми. О направленности локуса контроля следует судить по относительному превышению результатов одного измерения над другим. В практике психодиагностики по локусу контроля судят о когнитивном стиле, проявляющемся в сфере обучения, в том числе и профессионального. Поскольку когнитивные компоненты психики присутствуют во всех ее явлениях, то представления о локусе контроля распространяются и на характеристики личности в ее деятельности.

Таблица 1

Процентное соотношение динамики локус контроля личности
студентов с 1 по 5 курсы

Экстернальность		Интернальность	
Студенты 1 – 2 курсов	Студенты 4 – 5 курсов	Студенты 1 – 2 курсов	Студенты 4 – 5 курсов

43%	26%	57%	74%
-----	-----	-----	-----

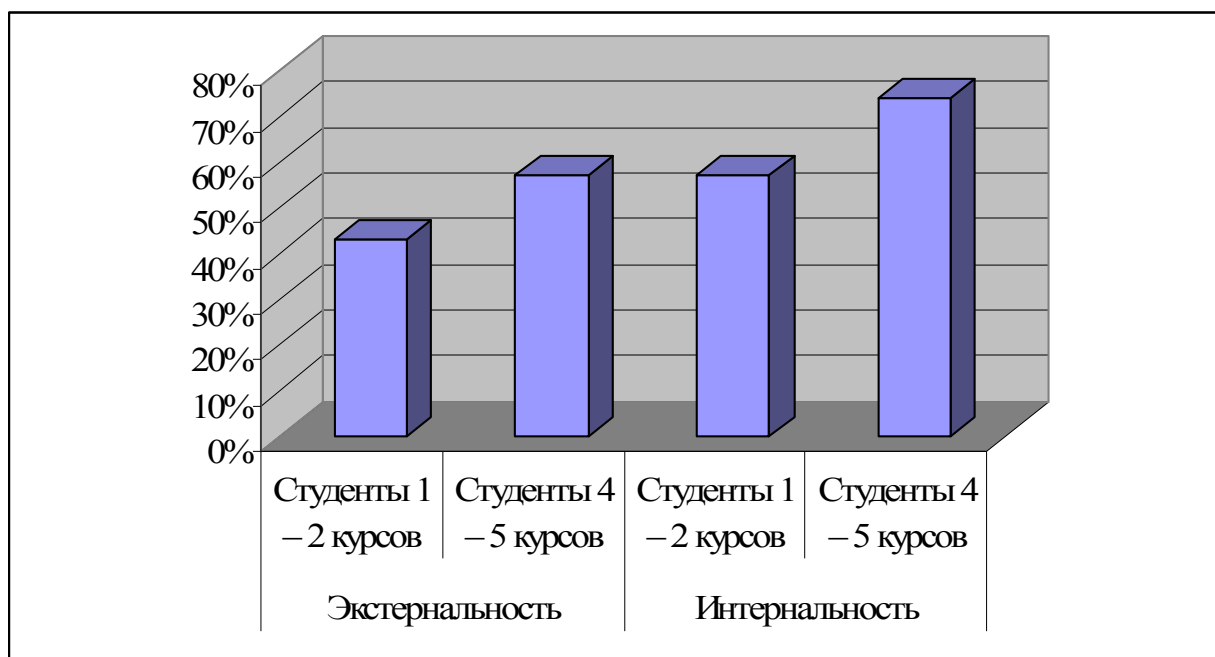


Рис. 2. Динамика локус контроля личности студентов

Анализ проведенного нами исследования на базе БирГСПА с 2009 по 2010 учебный год позволяет сделать ряд выводов. Локус контроля личности студентов с 1 по 5 курсы претерпевает как качественные, так и количественные изменения, а именно (см. таблица 1 и рис. 2):

1. Студентам 1 – 2 курсов в большей степени (экстернальность) свойственно внешне направленное защитное поведение, в качестве атрибуции ситуации они предпочитают иметь шанс на успех. В общем плане это указывает на то, что любая ситуация экстерналу желательна как внешне стимулируемая, причем в случаях успеха происходит демонстрация способностей. Экстернал убежден, что его неудачи являются результатом невезения, случайностей, отрицательного влияния других людей. Одобрение и поддержка таким людям весьма необходимы, иначе они работают все хуже. Однако особой признательности за сочувствие от экстерналов не приходится ожидать.

2. Студенты 4 – 5 курсов (интернальность) склонны иметь атрибуцией ситуации чаще всего убеждение в неслучайности их успехов или неудач, зависящих от компетентности, целеустремленности, уровня способностей и являющихся закономерным результатом целенаправленной деятельности и самостоятельности. В структурировании процесса целеобразования и его

стратегий ведущей мотивацией для интерналов является поиск эго-идентичности, независимо и ортогонально по отношению к экстравертированности или интровертированности. Вследствие большей когнитивной активности интерналы имеют более широкие временные перспективы, охватывающие значительное множество событий как будущего, так и прошлого. При этом их поведение направлено на последовательное достижение успеха путем развития навыков и более глубокой обработки информации, постановки все возрастающих по своей сложности задач. Потребность в достижении, таким образом, имеет тенденцию к повышению, связанную с увеличением значений личностной и реактивной тревожности, что является предпосылкой для возможной большей фрустрированности и меньшей стрессоустойчивости в случаях серьезных неудач. Однако в целом в реальном, внешне наблюдаемом поведении интерналы производят впечатление достаточно уверенных в себе людей, тем более что в жизни они чаще занимают более высокое общественное положение, чем экстерналы, - как считают Дж. Дигман, Р. Кеттелл и Дж. Роттер. В соответствии с их взглядами стремление к достижению имеет на положительном полюсе свойства настойчивости, планомерности, старательности, ответственности, аккуратности и упорядоченности. Отрицательный полюс составляют апатичность, небрежность, безответственность и леобязательность. Интерпретация такого рода отвечает понятию силы супер-Эго (фактору Р. Кеттелла). Дж. Роттер, как видно из вышеприведенного текста, несколько иначе расставляет акценты полюсов, смягчая характеристики исключением моральных оценок и представлением об архетипичности локуса контроля. Это практически означает, что независимо от нравственных ценностей человек всегда в принципе склонен поступать в соответствии с его локусом контроля, обращенным либо на непосредственность реакций, либо на их большую опосредствованность. В таком случае для экстерналов естественно обнаруживается связь с эмоциональной нестабильностью и практическим, непосредственным мышлением, для интерналов отмечается эмоциональная стабильность и склонность к теоретическому мышлению, абстрагированию и синтезу представлений.

В целом в соответствии с отношением параметров активности и реактивности (и в связи с мотивацией достижения и отношения) вектор экстернальности-интернальности совпадает с вектором рефлексии.

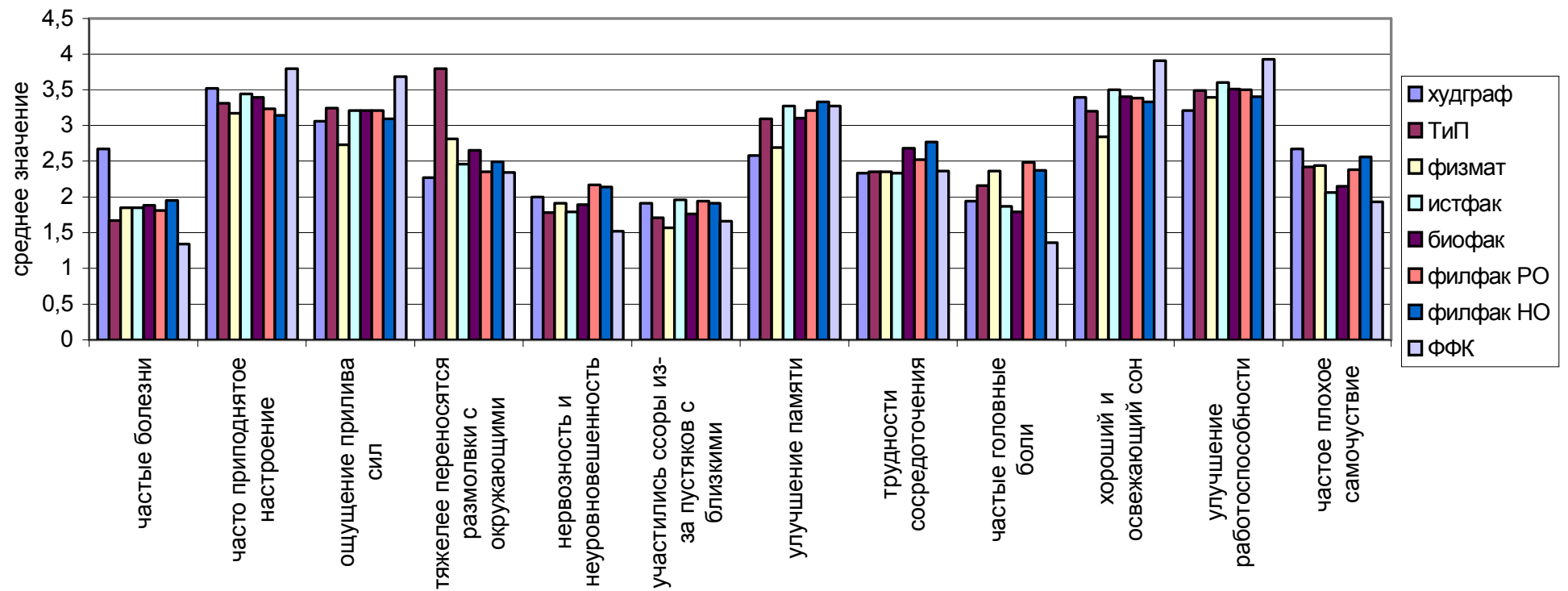


Рис. 3. Изменения психологического здоровья студентов 1 курсов БирГСПА в связи с поступлением в вуз

Данные гистограммы (рис.3) указывают в целом на благоприятный фон адаптации студентов 1 курсов БирГСПА к условиям обучения в вузе. Так, уровень таких показателей адаптации, как хорошее настроение, ощущение прилива сил, улучшение памяти, хороший освежающий сон, улучшение работоспособности, повысился после поступления в академию (особенно ярко это выражено у первокурсников факультета физической культуры), тогда как параметры дезадаптации – частые боли, нервозность и неуравновешенность, ссоры из-за пустяков с близкими, головные боли, плохое настроение мало представлены в общем психосоматическом состоянии первокурсников.

Дифференцированный анализ данных гистограммы указывает на то, что студенты 1 курса факультета технологии и предпринимательства со времени поступления в академию стали тяжелее переносить размолвки с окружающими. Часть студентов филологического факультета и факультета технологии и предпринимательства испытывают некоторые трудности сосредоточения, у некоторой части студентов художественно-графического факультета увеличилась заболеваемость и участилось плохое самочувствие.

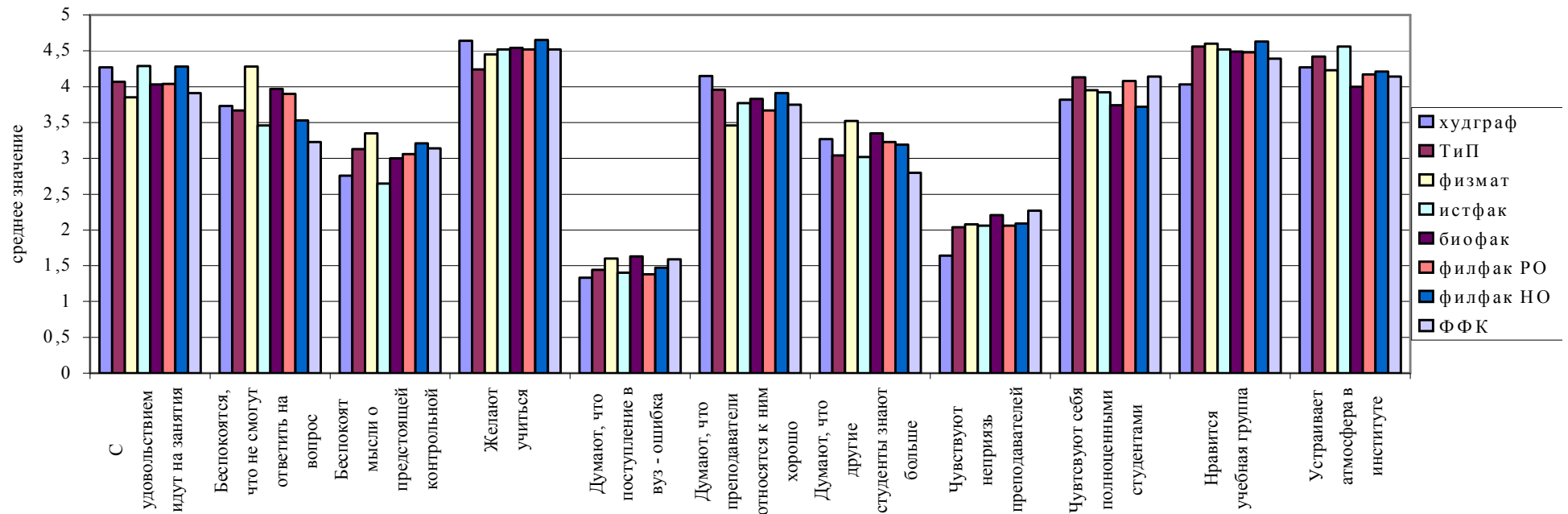


Рис. 4. Особенности учебной деятельности студентов 1 курсов БирГСПА

Процесс обучения в вузе студентами 1 курсов (рис.4) воспринимается в целом положительно. Так, большинство студентов считают, что им скорее нравится учебная группа, в которой они учатся, их устраивает психологическая атмосфера, царящая в академии и они с удовольствием идут на занятия. Практически не представлено при опросе мнение, что поступление в БирГСПА является ошибкой. Хотя при этом следует отметить, что несколько повышен фон беспокойства по поводу способности ответить на вопрос преподавателя и по поводу предстоящих контрольных и проверочных работ. Мало выражено и такое состояние, как ощущение студентами неприязни со стороны преподавателей.

Дифференцированный анализ данных, отраженных в гистограмме показал, что наибольшее удовольствие от занятий получают первокурсники художественно-графического факультета, исторического факультета, национального отделения филологического факультета. Более всего беспокоятся о том, что не смогут ответить на вопрос преподавателя студенты физико-математического факультета. Больше всех нравится учиться в академии студентам художественно-графического факультета и национального отделения филологического факультета. В наибольшей степени полноценными студентами себя ощущают студента факультета физической культуры. Больше всех устраивает атмосфера академии студентов исторического факультета.

ШКАЛА SCL-90 R

Методика SCL-90 создана *Дегоралисом* в 1974 году на основе Hopkins Symptom Checklist (HSCL) - методики, ведущей свою историю от Cornell Medical Index (Wider, 1948), которая в свою очередь, опиралась на «Шкалу дискомфорта», разработанную Парлоффом с соавторами в 1953 году. Опыт работы Дерогатис с HSCL показал, что, несмотря на хорошие результаты, полученные при проверке надежности и валидности шкалы, имел место ряд серьезных ограничений при ее использовании: методика HSCL разрабатывалась как исследовательский инструмент, не предназначавшийся для работы с больными, пять первоначально выделенных симптоматических категорий, хотя и хорошо работали в тех областях, на которые они были направлены, не охватывали других важных областей симптоматики, значительное количество вопросов не имело отношения к измерению пяти основных симптоматических конструкторов, а были просто «шумом». Наконец, в HSCL не существовало сравнительной клинической шкалы, которая могла бы позволить сравнивать показатели психологического статуса пациента с клиническими данными. Эти соображения были учтены при создании SCL-90-R. Взяв за основу пункты HSCL для пяти симптоматических категорий определенных ранее, авторы опустили некоторое количество старых вопросов

и добавили 45 новых, составивших 4 категории. Все это в целом и образовало методику SCL-90-R, которая исторически связана с HSCL, но отлична от нее.

SCL-90-R - инструмент определения актуального, присутствующего на данный момент психологического симптоматического статуса. SCL не является методикой изучения личности (за исключением косвенного анализа) то есть методикой выявляющей личностные типы или расстройства личности, которые бы отражались в характерном профиле первичных симптоматических расстройств. Методика создавалась для того, чтобы оценить психологический симптоматический статус широкого спектра индивидов, начиная от лиц из группы «нормы» и различных типов пациентов: от больных общего профиля до инвалидов с психиатрическими расстройствами. При создании теста использовались наиболее доступные для понимания выражения. Вопросы включали в себя простейшие слова, позволяющие сохранить их смысл. Выбор пятиранговой дискретной шкалы для ответов на пункты SCL-90-R. Ответы на 90 пунктов подсчитываются и интерпретируются по 9 основным шкалам симптоматических расстройств: соматизации, обсессивности-компульсивности, межличностной сензитивности, депрессии, тревожности, враждебности, паранойяльных тенденций, психотизма.

В данной работе использовалась только одна шкала – шкала депрессии. Шкала депрессии SCL содержит 12 пунктов и ее назначение состоит в том, чтобы оценивать паттерны психологических признаков депрессии у психиатрических пациентов и здоровых лиц.

Обработка шкалы: Каждый из 12 вопросов оценивается по пятибалльной шкале (от 1 до 5), где 1 соответствует позиция «совсем нет», а 5 – «очень сильно», общее число утвердительных ответов (PST) указывает на уровень подверженности депрессии. Выбор пятиранговой дискретной шкалы для ответов на пункты SCL-90-R представляют некоторый компромисс между тем фактом, что надежность пропорциональна числу пунктов между предельными значениями шкалы ответов, и пониманием того, что существуют ограничения в восприятии человеком тяжести переживаемых психологических симптомов. Тестирование может проводиться как однократно, так и многократно в различных вариантах. Тест - ретестовая надежность для SCL очень хорошая и нет данных о каких-либо существенных искажениях при повторном предъявлении методики.

Депрессия. Симптомы этого расстройства отражают широкую область проявлений клинической депрессии. Здесь представлены симптомы дисфории и аффекта, такие как признаки отсутствия интереса к жизни, недостатка мотивации и потери жизненной энергии, кроме того, сюда относятся чувство безнадежности, мысли о суициде и другие когнитивные и соматические корреляты депрессии. Опросник разработан для дифференциальной диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии, для скрининг - диагностики при массовых исследованиях и в целях предварительной, диагностики.

В результате обработки шкалы получаем уровень депрессии (УД), который колеблется от 12 до 60 баллов.

- Если уровень депрессии (УД) не более 20 баллов, то диагностируется состояние без депрессии.
- Если УД более 20 баллов и менее 30, то диагностируется склонность к депрессивным переживаниям.
- Если УД более 30 и менее 40 баллов, то делается вывод о легкой депрессии ситуативного или невротического генеза.
- Истинное депрессивное состояние диагностируется при УД более 40 баллов.

Полученные данные (результаты представлены в табл. 2) говорят о том, что хотя истинное депрессивное состояние у студентов не обнаружилось, но в среднем уровень склонности к депрессии у студентов

1 курса достаточно высокий. В то же время на 4 курсе наблюдается относительно низкий показатель склонности к депрессии.

Как видно из таблицы, удельный вес депрессивности значительно выше на 1 курсе, чем на 4.

Таблица 2

Соотношение показателей уровня депрессии студентов на 1 и 4 курсах обучения.

Показатели уровня депрессии	1 курс	4 курс
Депрессия	0%	0%
Легкая депрессия	28%	4%
Склонность к депрессивным переживаниям	64%	16%
Состояние без депрессии	8%	80%
Всего	100%	100%

Методика Ч. Спилбергера – Ю. Ханина

Для уточнения гипотезы мы использовали методику диагностики самооценки Ч.Д. Спилберга (1966-1973 гг.), которая является единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство (уровень личностной тревожности), и как состояние (уровень ситуативной тревожности).

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность человека воспринимать широкий круг жизненных ситуаций как угрожающих ему и реагировать на них появлением состояния тревоги. Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика,

отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личностная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные, связанные со специфическими ситуациями угрозы его престижу, самооценке, самоуважению. Высокая личностная тревожность повышает вероятность эмоциональных и невротических срывов, риск психосоматических заболеваний, особенно в тех случаях, когда требования выполняемой профессиональной деятельности предъявляют к работнику повышенные требования. По Ю.Л. Ханину личностная тревожность как черта, свойство, диспозиция дает представление об индивидуальных различиях в подверженности действию различных стрессоров. Следовательно, здесь речь идет об относительно устойчивой склонности человека воспринимать угрозу своему «Я» в самых различных ситуациях и реагировать на эти ситуации повышением ситуативной тревожности.

Ситуационная (реактивная) тревожность характеризует особенности текущего состояние человека, вызванное выполнением им какой-либо деятельности в тех случаях, когда он напряжен, беспокоен, нервозен. Высокая выраженность ситуационной тревожности может служить показателем наличия определенных проблем при выполнении работником конкретного вида трудовой деятельности; она вызывает нарушения внимания, общения с коллегами и клиентами, снижение координации движений и способности быстро и надежно решать профессиональные задачи. Ситуативная, или реактивная, тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает, как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным во времени. Личности, относимые к категории высокотрехотных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выявляет у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, и особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа. Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуаций и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства

уверенности в успехе. Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

В 1976 - 1978 г.г. был Ю.Л. Ханиным адаптирован, модифицирован и стандартизирован русскоязычный вариант, который известен как шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера - Ханина.

Исследование может проводиться как индивидуально, так и в группе. Экспериментатор предлагает испытуемым ответить на вопросы шкал согласно инструкциям, помещенным в опроснике, и напоминает, что испытуемые должны работать самостоятельно. Каждая из частей шкалы снабжена собственной инструкцией, заполнение бланка ответов несложно, продолжительность обследования составляет примерно 5 - 8 мин.

Бланк шкал самооценки Спилберга включает инструкции и 40 вопросов-суждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной тревожности (СТ) и 20 - для оценки уровня личностной тревожности (ЛТ). На каждый вопрос возможны четыре варианта ответа по степени интенсивности. Первая шкала предназначена для определения того, как человек чувствует себя сейчас, в данный момент, то есть для диагностики актуального состояния, а задание второй шкалы направлена на выяснение того, как субъект диагностирует тревожность как свойство личности.

Каждое высказывание, включенное в опросник, оценивается респондентами по четырех бальной шкале. Вербальная интерпретация позиций оценочной шкалы в первой и во второй частях различна. Для СТ: «нет» - 1 балл, «скорее нет» - 2 балла, «скорее да» - 3 балла, «да» - 4 балла. Для ЛТ: «почти никогда» - 1 балл, «иногда» - 2 балла, «часто» - 3 балла, «почти всегда» - 4 балла.

Шкала состоит из 2-х частей, отдельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания № 1-20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21-40) тревожность.

1) *по реактивной тревожности:*

1 балл - нет, это не так;

2 балла - пожалуй, так;

3 балла - верно;

4 балла - совершенно верно.

$РТ = E1 - E2 + 50$, где E1 - сумма зачеркнутых цифр по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

E2 - сумма остальных зачеркнутых цифр (по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 15, 16, 19, 20).

2) по личностной тревожности:

1 балл - почти никогда;

2 балла - иногда;

3 балла - часто;

4 балла - почти всегда.

$$ЛТ = E1 - E2 + 35,$$

Где E1 - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

E2 - сумма остальных зачеркнутых цифр (по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

Ю.Л. Ханин получил нормативы поуровневой выраженности тревожности: от 20 -34 баллов - низкий уровень, от 35 - 44 баллов - средний уровень, выше 45 баллов - высокий уровень.

Значительные отклонения показателей тревожности от «зоны психологического комфорта» (31 - 45 баллов) требуют специального внимания.

Высокая тревожность вызывает появление неприятного и затрудняющего деятельность состояния человека, в этом случае необходимо сменить акценты с боязни неудачи и неодобрения окружающих на содержание деятельности, ее смысл, процесс осуществления. Можно, например, спланировать деятельность по отдельным подзадачам, которые легче осуществить и тем самым уменьшить чувство тревоги за конечный результат.

Низкая тревожность, наоборот, требует пробуждения активности личности, заинтересованности и чувства ответственности.

Этот опросник широко распространен в прикладных исследованиях, особенно в области клинической психодиагностики и высоко оценивается за достоверные диагностические данные.

Таблица 3

Соотношение показателей реактивной (ситуативной) тревожности у студентов на 1 и 4 курсах обучения

Реактивная (ситуативная) тревожность	1 курс	4 курс
Повышенный уровень	84%	28%
Средний уровень	12%	44%
Низкий уровень	4%	28%

Всего	100%	100%
-------	------	------

Как показали результаты исследования, на первом курсе в 84% случаях имела место реактивная тревога. Это говорит о том, что студенты на первом курсе предрасположены к невротическому реагированию.

Таблица 4

Соотношение показателей личностной тревожности у студентов на 1 и 4 курсах обучения

Личностная тревожность	1 курс	4 курс
Повышенный уровень	4%	24%
Средний уровень	56%	60%
Низкий уровень	40%	16%
Всего	100%	100%

В отличие от студентов первого курса, у четверокурсников наблюдались завышенные показатели по шкале личностной тревоги.(24%), тогда как на 1 курсе всего 4%.

Соотношение депрессии и тревожности (личностной и реактивной) у студентов на 1 и 4 курсах обучения:

Как видно из таблиц, удельный вес тревожных и депрессивных нарушений наиболее высок на первом курсе и снижается на четвертом. В отличие от студентов первого курса, у четверокурсников наблюдались только завышенные показатели по шкале личностной тревоги. Обнаруживается закономерность между встречаемостью невротических реакций в зависимости от длительности обучения в вузе: на первом курсе невротических реакций выявлено больше, чем на четвертом.

Опросник невротичности и склонности к невротическому реагированию Хека - Хесса, или шкала жалоб (ВФВ)

Это - наиболее типичных опросников для скрининга неврозов. Он стандартизован на возраст от 16 до 60 лет. Обследуемому дается лист с перечнем телесных (приступы астмы, тахикардия, чувство замирания сердца, дрожание рук и т.п.) и психических (трудности контакта, апатичность, о и т.п.) жалоб. Опросник крайне прост, длительность исследования с его помощью составляет 5 - 10 мин.

Обработка данных является медико-психологической экспресс - диагностической методикой, предназначенной для выявления степени выраженности невротизации.

За каждый ответ «да» дается один балл, за каждый ответ «нет» - 0 баллов, за исключением вопроса №29 (в №29 ответ «да» оценивается как 0 баллов, ответ «нет» - 1 балл).

Надо подсчитать количество баллов: если получено до 18 баллов – это норма, от 19 до 24 баллов – склонность к невротизации и возможности проявления невротических реакций; более 24 баллов говорит о высокой вероятности невроза.

В результате у студентов 1, и 4 курса были выявлены следующие невротические реакции – признаки экзаменационного стресса.

Таблица 5

Невротические реакции у студентов на 1 и 4 курсах обучения

№	Невротические реакции	%
1	Сухость во рту	96%
2	Нарушения сна	92%
3	Учащенное сердцебиение, боли в сердце	60%
4	Головные или иные боли	48%
5	Проблемы с желудочно-кишечным трактом	26%
6	Скованность, напряжение и дрожание мышц	24%
7	Затрудненное дыхание	16%

Наличие повышенной нервозности отмечается у 28 % учащихся 1 курса и совсем не наблюдается на 4 курсе.

Таблица 6

Соотношение показателей уровня невротичности и невротического реагирования студентов на 1 и 4 курсах обучения.

Невротичность и невротическое реагирование	1 курс	4 курс
Склонность к неврозу	28%	0%
Склонность к невротическому реагированию	40%	4%
Норма	32%	96%
Всего	100%	100%

Таким образом, уровень проявления невротических реакций у студентов 1 курса выше уровня невротического реагирования на 4 курсе.

Психологические рекомендации и основы психокоррекционной и профилактической работы со студентами

Как известно, все принципы, методы и техники оказания психологической помощи принято делить на базовые, ценностные и специфические. Важнейшим в психологической помощи является то, что она не имеет узкофункционального характера, а ориентирована на развитие личности и повышение эффективности деятельности. Это, прежде всего психологическая профилактика и коррекция, которая направлена на адаптацию в обычных жизненных условиях, снижение тревожности и депрессивности, повышение стрессоустойчивости.

Комплексная **коррекция** складывается из следующих направлений:

1. *Психологическая* - способствует снижению уровня тревожности и невротичности, создает предпосылки для адаптации в обычных жизненных условиях (социальная адаптация), а, следовательно, создает благоприятные условия для развития личности.

2. *Социально – педагогическая* - предполагает реконструкцию социальной значимости личности и улучшение адаптации к учебным условиям.

3. *Медицинская реабилитация.*

Кратко охарактеризуем эти направления:

Психологическая коррекция - это деятельность по оказанию (корректировки) тех особенностей психического развития, которые по принятой системе критериев не соответствуют «оптимальной модели». Сюда же можно отнести и психотерапию, как метод лечения, а психокоррекция - как метод профилактики.

Психокоррекционная работа со студентами включает в себя следующее:

На 1 курсе перед преподавателем стоит нелегкая задача - построить учебный и воспитательный процесс, ориентируясь на разные возможности, разные индивидуальные качества студентов. Преподаватель в начале года не знает этих индивидуальных особенностей студентов. Затрудняет это познание и то, что на 1 курсе группы студентов довольно большие и ориентировка кураторов в их возможностях и способностях обычно идет довольно медленно - по мере выполнения студентами контрольных заданий, выступлений на семинарах и т.д., поэтому только к концу года преподаватель может составить какое-то представление о мотивах студентов. Ускорить это познание призван индивидуальный подход. Уже в самом начале учебного года среди студентов целесообразно провести соответствующие психологические тесты, опросники, анкеты, с помощью которых можно получить информацию о мотивах деятельности студентов, особенностях их направленности, а также выделить категории лиц, которым учиться не интересно и которым учиться очень хочется, хотя и трудно. Конечно, такая экспресс информация должна непрерывно дополняться, уточняться и конкретизироваться на протяжении

учебного года. Диагностика - это начальный этап психокоррекции, требует соблюдения принципа активности самих испытуемых.

В целях выявления личностных особенностей студентов и ускорения их адаптации в своей студенческой группе полезно проведение социально-психологического тренинга. Цели СП тренинга: распространение современных технологий психолого-педагогической профилактики социальной дезадаптации и повышенной личностной тревожности, асоциального поведения среди молодежи и студентов; повышение квалификации действующих педагогов и психологов, работающих в сфере образования с целью наилучшего соответствия их деятельности целями и задачам государственной молодежной политики; обмен опытом и разработка новых тренинговых методик.

На основе знания и учета индивидуальных личностных особенностей студентов куратор выбирает и осуществляет требуемые психолого-педагогические воздействия в каждом конкретном случае.

1. Беседы, направленные на снятие у части студентов состояний неуверенности, повышенного беспокойства. В ходе изучения студентов выясняется, что некоторые из них начинают переживать ситуацию провал экзамена еще задолго до сессии. Причем такие состояния нередко возникают и у ответственных, работающих, по отзывам преподавателей, студентов.

Тревожные мысли о возможном провале возникают у них в самых различных ситуациях. Такие состояния отвлекают от учёбы, мешают собраться, сосредоточиться, лишают студентов уверенности в себе, в своих возможностях. Такие беседы следует проводить задолго до сессии.

2. Поощрение, подбадривание в ситуации экзаменов студентов с высокой неуверенностью в себе, снятие перед экзаменом состояния тревожности, который снижает их возможности, сковывает память, мышление; перед экзаменами таких студентов надо поощрить, вселить уверенность в своих силах. У ряда слабоуспевающих студентов в ситуации экзамена наблюдается ухудшение внимания, памяти, мышления (таких студентов можно выявлять по данным самооценок), их возможности резко снижаются, знания забываются.

Преподаватели оценивают таких обучающихся прежде всего по результатам их деятельности, не учитывая их состояния. По этой причине бывают низкие оценки в действительности способных студентов.

3. Беседы, направленные на преодоление излишней уверенности в себе (понижение уровня самооценки). В среде средних и даже слабых студентов есть категория лиц, явно переоценивающих свои возможности. У них нет ни выраженных сильных сторон, ни выраженного интереса к учебе. В процессе общения с ними куратору необходимо попытаться сформировать у них здоровую озабоченность перед предстоящей сессией, критичность по отношению к собственным возможностям, проиллюстрировать на ситуациях

их учебной деятельности отсутствие у них оснований для высокой самооценки и чувства успокоенности.

4. Информирование контингента первокурсников о том, что именно в начальном году обучения от них требуется максимальное сосредоточение на учебе, систематичность в занятиях.

5. Использование для снятия состояния утомления и повышения работоспособности методики аутогенной тренировки. Сначала студентам рассказывают о тех возможностях, которые предоставляет аутогенная тренировка для снятия состояния утомления, повышения умственной работоспособности. Затем комплектуется группа студентов, желающих овладеть методом. Для сеанса может использоваться магнитофонная запись текста со специальным музыкальным сопровождением, усиливающим действие словесных формулировок. Под влиянием текста и музыки у студентов происходит мышечная релаксация, в результате которой восстанавливаются нервно-психические силы, повышается способность к восприятию учебной информации. Может повышаться и способность к саморегуляции, в результате которой более эффективным становится самовоспитание, формирование у себя волевых качеств. Сеансы аутогенной тренировки должны осуществляться специалистом-психологом (сотрудником психологической службы вуза).

6. Работа с пассивными студентами с целью преодоления их собственного стереотипа поведения. Такие студенты (не обязательно с низкими способностями, нередко просто запустившие учебу, неуверенные в себе) не решаются обратиться за помощью к преподавателям или товарищам по группе и поэтому накапливают непонятый материал. Проявить активность им мешает боязнь показать свою несообразительность, чувство неловкости. Таким студентам самим не избавиться от привычки к пассивному поведению. Оно укоренилось, стало стереотипом. Им необходима помощь куратора.

7. Пожелание ряду студентов отказаться от посторонних увлечений перед сессией. В ходе индивидуальной работы выясняется, что у некоторых слабых и средних студентов непомерно велики затраты времени на общение с друзьями и занятия, далекие от учебы.

8. Рекомендация некоторым студентам преодолевать у себя такие отрицательные качества, как нерегулярность занятий, разбросанность интересов.

К индивидуальной работе с ними студенты относятся с большим интересом. Привлекали сам факт проявления внимания к их личности, стремление вникнуть в их трудности, помочь им решить возникающие проблемы, а также то, что все советы и рекомендации давались на базе фактических сведений о личности, к тому же достаточно аргументирование.

Индивидуальный подход, таким образом, является высокоэффективным средством повышения успеваемости и профилактики дезадаптации.

Для повышения успеваемости необходимы не только методы изучения личности, но и методы стимулирования мыслительной активности студентов, способствующие лучшему усвоению учебной информации. Без интеллектуальной активности невозможно полноценное усвоение материала, да и способности слабых и средних студентов часто не развиты оттого, что их не побуждают к энергичной интеллектуальной деятельности.

Основными задачами такой работы являются: предупреждение и разрешение межличностных внутригрупповых проблем, повышение самооценки, снижение уровня тревожности студентов, стимулирование творческого потенциала студента, улучшение психологической грамотности студентов 1-го курса, профилактика девиантного поведения, связанного с трудностями адаптации.

Методы психологической коррекции многообразны. Их можно достаточно условно классифицировать соответственно особенностям основных подходов, среди которых выделяются:

1. Поведенческий подход.
2. Деятельностный подход.
3. Когнитивистский подход.
4. Психоаналитический подход.
5. Экзистенциально - гуманистический подход.
6. Гештальт - терапия.
7. Психодрама.
8. Телестно - ориентированный.
9. Психосинтез.
10. Трансперсональный.

В случаях необходимости проводится *медицинская* коррекция. Это фундамент, на котором строятся другие реабилитационные мероприятия. Медицинская коррекция производится с группой риска. Врач является организатором, координатором психологической и социальной реабилитации.

Кроме методов коррекции существуют *психогигиена* и *психопрофилактика*. Психогигиена - это наука об укреплении и сохранении нервно - психического здоровья человека, предупреждении психических заболеваний. Психопрофилактика - это раздел общей профилактики, включающий сложную систему различных мероприятий для предупреждения психических заболеваний. Психогигиена и психопрофилактика, тесно связаны между собой, и разграничить их можно лишь условно.

Вообще, задача коррекции и профилактики рассматривается как особым образом организованное психологическое воздействие, осуществляемое по отношению к группам повышенного риска и направленное на перестройку, реконструкцию тех неблагоприятных психологических новообразований, которые определяются как психологические факторы риска, и на воссоздание гармоничных отношений человека.

Подводя итог, можно обратить внимание на то, что главным в психокоррекционном процессе является комплексность психологического и системного воздействия. Поэтому, психологическая коррекция - это перестройка, реконструкция психологических факторов риска человека.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Спецкурса

Психология здоровья

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Психология здоровья» является изучение психологических знаний о факторах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития. Ее объектом является «здоровая», а не «больная» личность. Психология здоровья нацелена на осознание студентом важности и необходимости укреплять и развивать духовную, психическую, социальную и соматическую составляющие здоровья.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

«Психология здоровья» включена в профессиональный цикл дисциплин по выбору (ДН(М).В.1).

«Психология здоровья» опирается на теоретическую психологию, в частности общую психологию. Также данная дисциплина опирается на историю психологии, педагогическую психологию, психологию личности, возрастную психологию, социальную психологию, валеологию.

Для освоения дисциплины «Психология здоровья» студент должен обладать следующими

- знаниями: основных понятий и терминов, критериев психического и социального здоровья, принципов психической саморегуляции;
- умениями: обобщать, анализировать, воспринимать информацию, ставить цели и выбирать пути их достижения;
- готовностями: применять и использовать диагностические методики и методы психической саморегуляции для работы со взрослыми и детьми.

Освоение дисциплины «Психология здоровья» необходимо для изучения таких дисциплин как «Специальная психология», «Психотерапии», «Основы специальной психологии и педагогики», «Психодиагностика», «Основы психологической коррекции», написания курсовых работ и выпускных квалификационных работ.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Психология здоровья»

- пониманию современных концепций картины мира на основе сформированного мировоззрения, овладения достижениями естественных и общественных наук, культурологии (ОК-2);
- владению культурой научного мышления, обобщением, анализом и синтезом фактов и теоретических положений (ОК-3);
- использованию системы категорий и методов, необходимых для решения типовых задач в различных областях профессиональной практики (ОК-4);
- способен работать с информацией в глобальных компьютерных сетях (ОК-9);
- овладению основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации, навыками работы с компьютером как средством управления информацией (ОК-11);
- использованию нормативных правовых документов в своей деятельности (ОК-14);
- реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, а также профессиональных рисков в различных видах деятельности (ПК-1);
- отбору и применению психодиагностических методик, адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей математико - статистической обработкой данных и их интерпретаций (ПК-2);
- описанию структуры деятельности профессионала в рамках определённой сферы (психологического портрета профессионала) (ПК-3);
- пониманию и постановке профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности (ПК-10);
- участию в проведении психологических исследований на основе применения общепрофессиональных знаний и умений в различных научных и научно-практических областях психологии (ПК-11);
- проведению стандартного прикладного исследования в определённой области психологии (ПК-12);
- анализу форм взаимодействия в трудовых коллективах (ПК-21); проведению работ с кадровым составом с целью отбора кадров и создания психологического климата,
- способствующего оптимизации производственного процесса (ПК-22);
- реализации интерактивных методов, психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников и охрану здоровья индивидов и групп (ПК-23).
- осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК-1);
- способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности (ОПК-4);

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные понятия, которыми пользуется психология здоровья;
- основные положения теоретических и практических разработок отечественных и зарубежных исследователей в данной области;
- критерии психического и социального здоровья;
- сущность и важнейшие принципы психической саморегуляции;
- теоретические основы психосоматической саморегуляции;
- о негативных психических состояниях человека;
- о нетрадиционных (восточных) методах психической саморегуляции.

Уметь:

- проводить самооценку здоровья психологического и социального уровней;
- применять некоторые психотехники саморегуляции для профилактики стресса: релаксации, управления отрицательными эмоциями и расширения сознания.

Владеть:

- практическими навыками применения методов для решения поставленных исследовательских задач;
- применять и использовать диагностические и профилактические методики работы со взрослыми и детьми.

4. Структура и содержание дисциплины «Психология здоровья»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц 50 часов.

4.1. Объём дисциплины и виды учебной работы (в часах)

4.1.1. Объём и виды учебной работы (в часах) по дисциплине в целом

Вид учебной работы	Всего часов
Общая трудоемкость базового модуля дисциплины	50
Аудиторные занятия (всего)	26
В том числе:	
Лекции	10
Семинары	24
Самостоятельная работа	24
Практические (лабораторные)	16
В том числе:	
Творческая работа (эссе)	
И (или) другие виды самостоятельной работы	
Вид промежуточного контроля (КСР)	
Вид итогового контроля	Зачет

4.1.2. Разделы базового обязательного модуля дисциплины и трудоемкость по видам занятий (в часах)

№ п/п	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекционные занятия	Лаборатор. занятия	Семинарские занятия	Самостоятел. работа	КСР		
1.	Психология здоровья как новое научное направление. Предмет, цели и задачи.	1		1		2				
2.	Психологические факторы здоровья и уровни его проявления	1		1		2				
3.	Психологическая устойчивость личности	1		1		2				
4.	Гендерные, приобретенные и негативные психические состояния, как факторы разрушающие здоровье	1		1		2				
5.	Внутренняя картина здоровья	1		1		2				
6.	Перинатальная психология	1		1		2				
7.	Психологические проблемы пожилого возраста	1		1		2				

8.	Профессиональное здоровье	1		1		2			
9.	<i>Образ жизни</i>	1		1		2			
10.	Психологическая диагностика и оценка состояния психического и социального здоровья	1		1	4	2			
11.	Сущность и основные уровни психической саморегуляции	1		-	6	2			
12.	Психотехники саморегуляции	1		-	6	2			Зачет
	Всего: 50 ч.			10	16	24			Зачет

4.2 Содержание дисциплины

Содержание разделов базового обязательного модуля дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины	Результат обучения, формируемые компетенции
1.	Психология здоровья как новое научное направление. Предмет, цели и задачи.	История становления психологии здоровья как научного направления. Влад Бехтерева в развитие психологии здоровья как науки. Современное состояние проблемы развития психологии здоровья в качестве междисциплинарной дисциплины. Проблемы индивидуального и социального здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры. Определение понятия «психология здоровья» в зарубежной и отечественной литературе. Основные направления	ОК-3, ОК-9, ОК-17, ОК-18, ПК-9

		исследовательского поиска. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.	
2.	Психологические факторы здоровья и уровни его проявления	Объективно-предопределенные психологические факторы здоровья: когнитивные факторы, эмоциональные паттерны (алекситимия, тип личности С), поведенческие паттерны (тип личности А), поддерживающие диспозиции (оптимизм, пессимизм), факторы социальной среды (микро- и макросоциум), демографические переменные (возраст, пол), биологические (слабый тип нервной система, определенный морфотип детерминирующий развитие конкретного психотипа (по Кречмеру). Субъективно-преобразующие психологические факторы здоровья: мотивирующие (стрессоры, существование в болезни), поведенческие – виды поведения, способствующие улучшению здоровью (соблюдение правил по поддержанию здоровья и приверженность им) или его разрушающие (употребление и злоупотребление психически активных веществ), совладание (копинг).	ОК-3, ОК-9, ОК-17, ОК-18, ПК-9
3.	Психологическая устойчивость личности	Понятие психологической устойчивости. Общее представление о психологической	ОК-3, ОК-9, ОК-17, ОК-18, ПК-9

		<p>устойчивости. Составляющие психологической устойчивости. Вера как опора психологической устойчивости. Вера в магические силы (магическая направленность сознания). Религиозная ориентация. Доминанты активности как опоры психологической устойчивости. Психологическая устойчивость как сопротивляемость. Психологическая зависимость – следствие снижения устойчивости.</p>	
4.	<p>Гендерные, приобретенные и негативные психические состояния, как факторы разрушающие здоровье</p>	<p>Пол – биологическая характеристика человека. Гендер как психосоциальный феномен. Понятие «гендерная идентичность», «гендерная роль». Тенденции в здоровье мужчин и женщин. Гендерные предубеждения специалистов. Роль гендера в возникновении психосоматических заболеваний. Социальные факторы здоровья: пол, возраст. Социальные факторы здоровья: семейный и социальный статус.</p>	<p>ОК-3, ОК-9, ОК-17, ОК-18, ПК-9</p>
5.	<p>Внутренняя картина здоровья</p>	<p>Теоретико-методологические подходы к исследованию внутренней картины здоровья. Возрастные особенности внутренней картины здоровья. Индивидуально-психологические факторы и их</p>	<p>ОК-3, ОК-9, ОК-17, ОК-18, ПК-9</p>

		роль в формировании внутренней картины здоровья. Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья..	
6.	Перинатальная психология	Понятие «перинатальный период» в медицине и психологии. Перинатальная психология, психопатология и психотерапия. Роль перинатального периода в развитии человека. Влияние особенностей течения беременности на развитие человека и его здоровье. «Перинатальные матрицы» С. Грофа. Влияние особенностей течения родов на развитие человека и его здоровье. Влияние особенностей раннего постнатального периода на развитие и здоровье человека.	ОК-3, ОК-9, ОК-17, ОК-18, ПК-9
7.	Психологические проблемы пожилого возраста	Психологическая стагнация и провоцирующие ее факторы. Профилактика старения. Состояния пониженной психофизиологической активности: монотония, одиночество, «ночная психика», скука. Предневротические состояния: фобии, навязчивые действия и мысли. Астения и психастения: причины, признаки, свойства характера, связанные с астенией. Синдром хронической усталости, или психоастенический синдром. Качества личности и	ОК-3, ОК-9, ОК-17, ОК-18, ПК-9

		психосоматические проявления. Психологические причины возникновения болезни.	
8.	Профессиональное здоровье	Психология профессионального здоровья человека. Стресс в профессии, феномен профессионального «выгорания». Стресс как психическое явление: порождающие факторы, физиология и последствия для здоровья. Феномен манипуляции в межличностном общении, причины, способы, значение.	ОК-3, ОК-9, ОК-17, ОК-18, ПК-9
9.	<i>Образ жизни</i>	Воздействие образа жизни, ее уровня, качества, стиля и уклада на здоровье человека. Определение понятия «здоровый образ жизни», цели, задачи, методологические основы. Мировоззренческие, социально-экономические, демографические, эстетические, экологические, медико-биологические и санитарно-гигиенические аспекты ЗОЖ. Психология здоровья в контексте Нового Просвещения. Психогигиена сна. Здоровое питание. Психология труда и отдыха. Расстройства сна. Расстройства аппетита. Физическая культура и здоровье на различных уровнях.	ОК-3, ОК-9, ОК-17, ОК-18, ПК-9

10.	Психологическая диагностика и оценка состояния психического и социального здоровья	Принципы и методы психологической диагностики и оценки состояния психического и социального здоровья	ОК-3, ОК-9, ОК-17, ОК-18, ПК-9
11.	Сущность и основные уровни психической саморегуляции	Обзор методов саморегуляции психического здоровья. Аутогенная тренировка как метод психической саморегуляции.	ОК-3, ОК-9, ОК-17, ОК-18, ПК-9
12.	Психотехники саморегуляции	Различные системы дыхания как метод физического и психического оздоровления (по Бутейко, Стрельниковой, йоговское дыхание). Сущность, виды и роль медитации в развитии сознания. Психотехники саморегуляции	ОК-3, ОК-9, ОК-17, ОК-18, ПК-9

5. Образовательные технологии

Лекции с использованием презентаций, интерактивной доски.

На лабораторных занятиях по разделам: Измерение в психологии, анализ и представление результатов психологического исследования использование электронных таблицы (Microsoft Office Excel, OpenOffice.org Calc).

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Формы самостоятельной работы студентов

1. Индивидуальное занятия (домашние занятия) – важный элемент в работе студента по расширению и закреплению знаний.
2. Конспектирование лекций.
3. Получение консультаций для разъяснения по вопросам изучаемой дисциплины.

4. Самостоятельная подготовка студентами к обработке экспериментальных данных к лабораторным занятиям.
5. Подготовка к занятиям, проводимым с использованием инновационных технологий преподавания.
6. Чтение литературы по изучаемому вопросу (учебника, первоисточника, дополнительной литературы).
7. Составление плана текста литературы по изучаемому вопросу (учебника, первоисточника, дополнительной литературы).
8. Графическое изображение структуры текста литературы по изучаемому вопросу (учебника, первоисточника, дополнительной литературы):
 - а) презентация в Power Point,
 - б) таблица,
 - в) схема
9. Работа со словарями и справочниками.
10. Посещение Интернет-сайтов, посвященных вопросам изучаемой дисциплины.
11. Работа с компьютерными программами.
12. Составление словаря, глоссария по изучаемому вопросу.
13. Подготовка ответов на вопросы тестов.
14. Подготовка ответов на контрольные вопросы.
15. Подготовка к экзаменам
16. Выполнение контрольных работ.
17. Экспериментальная работа, участие в научно-исследовательской работе.

Контроль самостоятельной работы студентов осуществляется через различные формы контроля и обучения:

- консультации (установочные, тематические), в ходе которых студенты должны осмысливать полученную информацию, а преподаватель определить степень понимания темы и оказать необходимую помощь;
- следящий контроль осуществляется на лекциях, семинарских, практических и лабораторных занятиях. Он проводится в форме собеседования, устных

ответов студентов, контрольных работ, тестов, организации дискуссий и диспутов, фронтальных опросов. Преподаватель фронтально просматривает наличие письменных работ, упражнений, задач, конспектов.

- текущий контроль осуществляется в ходе проверки и анализа отдельных видов самостоятельных работ, выполненных во внеаудиторное время. Это, как правило, работы индивидуального характера;

- итоговый контроль осуществляется через систему экзамена. Экзаменационные билеты составлены с использованием письменной формы итогового контроля.

Задания для самостоятельной работы студентов

Рефераты и доклады, презентации тем (в редакторе Power Point)

1. Душевное здоровье в истории европейской философии от античности до нового времени.
2. Гуманистическая психология о душевном здоровье и здоровой личности (Г. Оллпорт, К. Роджерс и А. Маслоу).
3. История становления психологии здоровья как научного направления. Влад Бехтерева в развитие психологии здоровья как науки.
4. Современное состояние проблемы развития психологии здоровья в качестве междисциплинарной дисциплины.
5. Проблемы индивидуального и социального здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры.
6. Определение понятия «психология здоровья» в зарубежной и отечественной литературе. Основные направления исследовательского поиска.
7. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками. Акцентуации характера личности и психическое здоровье.
8. Психосоматика о происхождении болезней.
9. Проблема здорового образа жизни в современных условиях.
10. Отношение человека к своему здоровью как фактор валеогенеза.
11. Объективно-предопределенные психологические факторы здоровья: когнитивные факторы, эмоциональные паттерны (алекситимия, тип личности С), поведенческие паттерны (тип личности А), поддерживающие диспозиции (оптимизм, пессимизм), факторы социальной среды (микро- и макросоциум), демографические переменные (возраст, пол), биологические (слабый тип нервной система, определенный морфотип детерминирующий развитие конкретного психотипа (по Кречмеру).
12. Субъективно-преобразующие психологические факторы здоровья: мотивирующие (стрессоры, существование в болезни), поведенческие – виды поведения, способствующие улучшению здоровью (соблюдение правил по поддержанию здоровья и приверженность им) или его разрушающие (употребление и злоупотребление психически активных веществ), совладание (копинг).

13. Понятие психологической устойчивости. Общее представление о психологической устойчивости. Составляющие психологической устойчивости.
14. Пол – биологическая характеристика человека. Гендер как психосоциальный феномен. Понятие «гендерная идентичность», «гендерная роль».
15. Тенденции в здоровье мужчин и женщин.
16. Гендерные предубеждения специалистов.
17. Роль гендера в возникновении психосоматических заболеваний.
18. Теоретико-методологические подходы к исследованию внутренней картины здоровья.
19. Возрастные особенности внутренней картины здоровья.
20. Индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании внутренней картины здоровья.
21. Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья.
22. Понятие «перинатальный период» в медицине и психологии.
23. Перинатальная психология, психопатология и психотерапия.
24. Роль перинатального периода в развитии человека.
25. Влияние особенностей течения беременности на развитие человека и его здоровье.
26. «Перинатальные матрицы» С. Грофа.
27. Влияние особенностей течения родов на развитие человека и его здоровье.
28. Влияние особенностей раннего постнатального периода на развитие и здоровье человека.
29. Доминанты активности как опоры психологической устойчивости. Психологическая устойчивость как сопротивляемость.
30. Психологическая зависимость – следствие снижения устойчивости.
31. Психология профессионального здоровья человека.
32. Стресс в профессии, феномен профессионального «выгорания».
33. Стресс как психическое явление: порождающие факторы, физиология и последствия для здоровья.
34. Феномен манипуляции в межличностном общении, причины, способы, значение.
35. Психология алкогольной зависимости и способы ее профилактики.
36. Психологическая профилактика табачной зависимости.
37. Психологические проблемы старения и долголетия.
38. Синдром хронической усталости и его последствия для здоровья.
39. Обзор методов саморегуляции психического здоровья.
40. Аутогенная тренировка как метод психической саморегуляции.
41. Различные системы дыхания как метод физического и психического оздоровления (по Бутейко, Стрельниковой, йоговское дыхание).
42. Сущность, виды и роль медитации в развитии сознания.
43. Тенденции в здоровье мужчин и женщин, гендерный аспект психического здоровья.
44. Психологические ловушки в семейной жизни.

45. Нравственные ценности семьи.
46. Характер человека и его здоровье.

Вопросы к экзамену

1. Психология здоровья. Предмет, цели и задачи.
2. История становления психологии здоровья как научного направления.
3. Влад М.В. Бехтерева в развитие психологии здоровья как науки.
4. Современное состояние проблемы развития психологии здоровья в качестве междисциплинарной дисциплины.
5. Проблемы индивидуального и социального здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры.
6. Определение понятия «психология здоровья» в зарубежной и отечественной литературе. Основные направления исследовательского поиска.
7. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками. Объективно-предопределенные психологические факторы здоровья.
8. Субъективно-преобразующие психологические факторы здоровья.
9. Понятие психологической устойчивости. Общее представление о психологической устойчивости. Составляющие психологической устойчивости.
10. Вера как опора психологической устойчивости. Вера в магические силы (магическая направленность сознания). Религиозная ориентация.
11. Доминанты активности как опоры психологической устойчивости. Психологическая устойчивость как сопротивляемость.
12. Значение здоровья и подходы к его определению в психологии.
13. Гармоничная личность – здоровая личность.
14. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья.
15. Основы сексуального здоровья.
16. Психология здорового образа жизни.
17. Психическое здоровье студентов.
18. Психологическая зависимость как следствие снижения устойчивости.
19. Пол – биологическая характеристика человека. Гендер как психосоциальный феномен. Понятие «гендерная идентичность», «гендерная роль».
20. Тенденции в здоровье мужчин и женщин. Гендерные предубеждения специалистов. Роль гендера в возникновении психосоматических заболеваний.
21. Теоретико-методологические подходы к исследованию внутренней картины здоровья.
22. Возрастные особенности внутренней картины здоровья.
23. Индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании внутренней картины здоровья. Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья.
24. Перинатальная психология, психопатология и психотерапия.
25. Влияние особенностей зачатия на развитие человека.
26. Влияние особенностей течения беременности на развитие человека и его здоровье.

27. Влияние особенностей течения родов на развитие человека и его здоровье.
28. Влияние особенностей раннего постнатального периода на развитие человека и его здоровье.
29. Модели болезни и здоровья.
30. Категория здоровья: определение и критерии.
31. Уровни проявленности здоровья.
32. Физическое здоровье, механизмы регуляции. «Третье состояние».
33. Психическое здоровье: определение, критерии.
34. Механизмы психологического гомеостаза: компенсация и психологическая защита по З.Фрейду.
35. Модель возникновения психосоматических заболеваний В.И. Гарбузова: психосоматический профиль и поведенческие типы А, В и С.
36. Социальные факторы здоровья: пол, возраст.
37. Социальные факторы здоровья: семейный и социальный статус.
38. Духовное здоровье.
39. Античная концепция здоровья.
40. Положения теории Гордона Олпорта о зрелой и здоровой личности.
41. Представления Карла Роджерса о полноценно функционирующем человеке.
42. Главные черты личности самоактуализированных людей по А. Маслоу
43. Античная, архаическая и христианская духовные традиции о болезни и здоровье.
44. Врожденные факторы психического здоровья: архетипы, инстинкты).
45. Врожденные факторы психического здоровья (перинатальные матрицы С. Грофа).
46. Базовые перинатальные матрицы психоконструктов и их последствия.
47. Инстинкты как врожденный фактор, влияющий на психическое здоровье (по В.И. Гарбузову).
48. Психотравма острая и хроническая как фактор стресса. Факторы и условия, вызывающие стресс. Физиология стресса. Психологическая картина стресса. Методы снятия и профилактики стресса.
49. Психологическая стагнация и провоцирующие ее факторы.
50. Профилактика старения.
51. Состояния пониженной психофизиологической активности: монотония, одиночество, «ночная психика», скука.
52. Предневротические состояния: фобии, навязчивые действия и мысли.
53. Астения и психастения: причины, признаки, свойства характера, связанные с астенией.
54. Синдром хронической усталости, или психоастенический синдром.
55. Качества личности и психосоматические проявления.
56. Психологические причины возникновения болезни.
57. Взаимосвязь мыслей и чувств с соматическим состоянием (психоконструкты).
58. Энергетический уровень саморегуляции (реакция «отреагирования», катарсис, ритуальные действия).

59. Методы саморегуляции психической активности эмоционально-волевого уровня (АТ, дыхательные техники, рациональное мышление).
60. Аутогенная тренировка: суть, назначение, уровни.
61. Методы саморегуляции на личностном и мотивационном уровнях (самовнушение, медитация, молитва, позитивное мышление).
62. Медитация как метод психической саморегуляции.
63. Позитивное мышление и его роль в саморегуляции.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Психология здоровья»

а) основная литература

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
2. Ананьев В.А. Психология здоровья. – М.: Речь, 2006. – 384с.
3. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений./ О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 352 с.
4. Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во «Питер». 2006. – 607 с.

б) дополнительная литература

1. Амосов Н.М.. Раздумья о здоровье. – М., 1987.
2. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. Учебное пособие. – СПб., 1998.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – М., 1992..
4. Бехтерев В.М. Личность и условия ее развития и здоровья // Избранные труды по психологии личности. Том 2. Объективное изучение личности / Под ред. Г.С. Никифорова, Л.А. Коростылевой. – СПб., 1999.
5. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М., 1990.
6. Брэгг П. Система оздоровления. Жизнь без лекарств. – СПб.: 2000.
7. Вайнер Э.Н. Валеология: учеб. для вузов / Вайнер Э.Н., 6-е изд. – М.: Флинта: Наука, 2008. – 416 с.
8. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. – М.: Академия, 2001.
9. Гальперин Я.Г., Жданов О.И. Технология психологической самозащиты. Стресс, дистресс – проблема XXI века. – М., 1997.
10. Гарбузов В.И. Человек, жизнь, здоровье. Древние и новые каноны медицины. – СПб., 1995.
11. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. – М., 1989.
12. Гурвич И.Н. Социальная психология здоровья. – СПб., 1999.

13. Гулина М.А. Внутренняя гармония и психическое здоровье. – СПб., 1993.
14. Дерябо С.Д., Ясвин В.А. Отношение к здоровью и здоровому образу жизни: методика измерения //Директор школы. – 1999, №2, с.7-16.
15. Зайцев Г.К. Валеология: культура здоровья: кн. Для учителя и студ. пед. спец. / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев. – Самара: БАХРАХ. – М., 2003. – 272 с.
16. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Регуляция психики. – СПб., 2000.
17. Карнеги Д. Как перестать беспокоиться и начать жить. – М.: Прогресс, 1992.
18. Колесникова Т.И. Психологический мир личности и его безопасность. – М., 2001.
19. Куинжи, Н.Н. Валеология: пути формирования здоровья школьников: метод. пособие / Н.Н. Куинжи. – М.: Аспект-Пресс, 2001. – 139 с.
20. Линдемман Х. Аутогенная тренировка. – М., 1985.
21. Малярчук, Н.Н. Валеология / Н.Н. Малярчук. Учебное пособие. Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2008. – 350 с.
22. Малярчук, Н.Н. Здоровый образ жизни / Н.Н. Малярчук. Учебное пособие. – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2008. – 134 с.
23. Малярчук, Н.Н. Культура здоровья педагога / Н.Н. Малярчук. Монография. Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2008. – 190 с.
24. Малярчук, Н.Н. Профессиональное здоровье педагога / Н.Н. Малярчук. Монография. – Екатеринбург: Урал.гос.пед. ун-т., 2005. – 146 с.
25. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учеб. пособие для студ. вуз./ В.В. Марков. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 320 с.
26. Маслоу А. Самоактуализация. – М., 1982.
27. Менегетти А. Психология жизни. – СПб., 1992.
28. Мясищев В.Н. Личность и неврозы. – Л., ЛГУ, 1960.
29. Напреенко А.К., Петров К.А. Психологическая саморегуляция. – Киев, 1995.
30. Никифоров Г.С. Психическое здоровье // Психология / Под ред. А.А. Крылова. – СПб., 1998.
31. Панкратов В.Н. Искусство управлять собой (Практическое руководство). – М., Изд. Института Психотерапии, 2001.
32. Петрушин В.И., Петрушина Н.В. Валеология: Учебное пособие. – М.: Гардарики, 2002.
33. Пил Н. Энергия позитивного мышления. – М., 1998.
34. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб., Питер, 2003.
35. Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб., Питер, 2005.
36. Рейнвальд А.С. Психологическая саморегуляция. – М., 1989.
37. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979.

38. Синельников В.В. Возлюби болезнь свою. – М., 2002.
39. Горохова, Е.И. Валеология: Словарь-справочник / Е.И. Горохова. 2-е изд. – М.: Флинта: Наука, 2002. – 344 с.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

<http://www.narotiv.ru/>

<http://www.psychological.ru/>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Кабинет Основ медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности:

Тренажер сердечно–легочной "Максим", весы медицинские РП-150 МГ, ростомер медицинский, Противогазы ГП – 7, тренажер для постановки клизмы и инъекций, тонометры, спирометры, комплект плакатов «Экстренная мед. помощь», дополнительный комплект «Место инъекций на ягодице», «Рука для практики выполнения инъекций», имитатор ранений, стерилизатор, кушетка, термометр электронный.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО с учетом рекомендаций и ПрООП ВПО по направлению и профилю подготовки 521000 - «Психология», квалификация (степень) выпускника – Бакалавр, форма обучения - *очная*

Программа тренинга «Развитие профессионально-значимых качеств у студентов и преподавателей вуза: памяти, внимания, стрессоустойчивости»



Введение

Психологическая подготовка студентов и преподавателей вуза является одной из основных направлений деятельности психолога. Причем особенно важным является адресная работа, направленная на специализированную подготовку студентов и преподавателей, в зависимости от специфики выполняемой деятельности.

Деятельность студентов и преподавателей вуза предполагает обладание определенным перечнем профессионально-значимых качеств. Одними из основных качеств являются:

- внимательность,
- сосредоточенность,
- самоконтроль;
- самообладание;
- быстрота запоминания;
- стрессоустойчивость и др.

Нами разработан тренинг по развитию внимания, памяти, стрессоустойчивости, т.е. устойчивости к изменяющимся социальным ситуациям.

Цель тренинга: определение и развитие профессионально-значимых качеств студентов и преподавателей вуза.

Постановка цели тренинга может быть достигнута через решение следующих задач:

1. Определение профессионально значимых качеств студентов и преподавателей вуза.
2. Развитие внимательности, памяти, стрессоустойчивости.
3. Определение внешних и внутренних ресурсов каждого участника и поиск возможностей их использования.

Распределение рабочего времени на занятиях

№	Наименование этапа работы	время	материал
Первое занятие			
1	Вступительное слово ведущего. Принятие правил работы в группе	15мин	
2	Упражнение «Имя- качество»	10 мин	Мяч
3	Упражнение «Представление»	20 мин	
4	Упражнение «Портрет сотрудника отдела охраны»	30 мин	Бумага, ручки для каждого участника. Ватман или доска
5	Упражнение «Самооценка моих профессиональных качеств»	20 мин	Бланки и ручки для каждого участника
6	Информирование	10 мин	
7	Завершение работы. Обмен чувствами и мыслями о прошедшем занятии	15 мин	Мяч
Второе занятие			
1	Начало работы. Обмен чувствами и мыслями о прошедшем и предстоящем занятиях	10 мин	Мяч
2	Упражнение «Приветствие»	10 мин	
3	Упражнение «Линейка»	15 мин	

4	Упражнение «Кто Я?»	20 мин	
5	Информирование	10 мин	
6	Упражнение «Картина»	20 мин	
7	Завершение работы. Обмен чувствами и мыслями о прошедшем занятии	10 мин	Мяч
Третье занятие			
1	Начало работы. Обмен чувствами и мыслями о прошедшем и предстоящем занятиях	10 мин	Мяч
2	Упражнение «Узнай участника»	15 мин	
3	Информирование	10 мин	Бланк
4	Упражнение «Корректирующая проба-1»	20 мин	Секундомер. Бланки, ручки для каждого участника
5	Упражнение «Минута»	5 мин	
7	Упражнение «Корректирующая проба-2»	20 мин	Секундомер. Бланки, ручки для каждого участника
8	Информирование	10 мин	
9	Упражнение «Цезарь»	15 мин	Бланки, ручки
10	Завершение работы. Обмен чувствами и мыслями о прошедшем занятии	15 мин	Мяч
Четвертое занятие			
1	Начало работы. Обмен чувствами и мыслями о прошедшем и предстоящем занятиях	15мин	Мяч
2	Упражнение «Зарядка»	5мин	
3	Упражнение «Кто родился в мае»	25мин	

4	Информирование	15мин	
5	Упражнение «Мимика»	15мин	Карточки и ручки для каждого участника.
6	Упражнение «Передай эмоцию»	15мин	
5	Информирование	10мин	
6	Домашнее задание	10мин	
7	Завершение работы. Обмен чувствами и мыслями о прошедшем занятии	10мин	Мяч
Пятое занятие			
1	Начало работы. Обмен чувствами и мыслями о прошедшем и предстоящем занятиях	10мин	Мяч
2	Упражнение «Часы»	5 мин	
3	Информирование	10 мин	
4	Упражнение «Испытай память»	20 мин	Бланки, бумага и ручки для каждого участника
5	Упражнение «Память»	20 мин	Бланки, бумага и ручки для каждого участника
6	Информирование	15 мин	
7	Информирование	10 мин	
8	Упражнение «Ассоциации»	20 мин	Бланки, бумага и ручки для каждого участника
9	Завершение работы. Обмен чувствами и мыслями о прошедшем занятии	10 мин	Мяч
Шестое занятие			
1	Начало работы. Обмен чувствами и мыслями о прошедшем и предстоящем занятиях	10мин	Мяч
2	Упражнение «Что в нем нового?»	15 мин	

3	Упражнение «Контуры»	5 мин	Бумага и ручки для каждого участника
4	Информирование	10 мин	
5	Упражнение «Ассоциации фамилий»	30 мин	Бланки, бумага и ручки для каждого участника
6	Упражнение «Различия между лицами»	5 мин	
7	Информирование	15 мин	
8	Завершение работы. Обмен чувствами и мыслями о прошедшем занятии	15мин	Мяч
Седьмое занятие			
1	Начало работы. Обмен чувствами и мыслями о прошедшем и предстоящем занятиях	10мин	Мяч
2	Упражнение «Молекулы»	5мин	
3	Упражнение «Марионетка»	15мин	Прочные нити
4	Информирование	20мин	Ватман, маклер
5	Упражнение «Предвестники стресса»	20мин	Бумага и ручки для каждого участника
6	Упражнение «Мои ресурсы»	20мин	Бумага и ручки для каждого участника
7	Информирование	15мин	
8	Итоги. Завершение работы. Обмен чувствами и мыслями о прошедшем занятии	15мин	Мяч
Восьмое занятие			
1	Начало работы. Обмен чувствами и мыслями о прошедшем и предстоящем занятиях	10мин	Мяч
2	Упражнение «Моя сильная сторона»	10мин	Мяч

3	Упражнение «Я ценю тебя за...»	20мин	Мяч
4	Упражнение «Контраргументы»	25мин	Бланки и ручки для каждого участника
5	Информирование	5мин	
6	Упражнение «Убежище»	10мин	Магнитофон, запись релаксационной музыки
7	Упражнения «Мудрец из храма»	20мин	Магнитофон, запись релаксационной музыки
8	Итоги. Завершение работы. Обмен чувствами и мыслями о прошедшем занятии	15мин	Мяч

Девятое занятие

1	Начало работы. Обмен чувствами и мыслями о прошедшем и предстоящем занятиях	10мин	Мяч
2	Упражнение «Приветствие на сегодняшний»	10мин	Мяч
3	Упражнение «Путаница»	10мин	
4	Упражнение «Будь внимательней»	15мин	Мяч
5	Упражнение «Ассоциации-2»	25мин	Бумага и ручки для каждого участника
6	Упражнения «Работа с негативными состояниями»	25мин	Бланки и ручки для каждого участника
7	Упражнение «Чемодан в дорогу»	10мин	Мяч
8	Итоги. Завершение работы. Обмен чувствами и мыслями о прошедшем тренинге	15мин	Мяч

Первое занятие

Знакомство и принятие правил работы в группе

Цели:

- знакомство с программой и методами работы в группе;
- формирование первого впечатления друг о друге;
- формирование у членов группы установки на взаимопонимание;
- создание доверительной психологической атмосферы;
- определение профессионально-значимых качеств сотрудников отдела охраны.

Вступительное слово ведущего:

Тренинг- это групповое взаимодействие и имеет свои правила, и прежде чем начать совместную работу мы примем правила работы в группе:

Правила работы в группе

1. Искренность в общении.

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

2. Обязательное участие в работе группы в течение всего времени.

Это правило вводится в связи с тем, что ваши мысли и чувства очень значимы для других членов группы. Ваше отсутствие может привести к нарушению внутригрупповых отношений, к тому, что у других не будет возможности услышать ваше мнение по обсуждаемому вопросу.

3. Не вынесение обсуждаемых проблем за пределы группы.

Все что говорится здесь, должно остаться между нами. Это одно из этических оснований нашей работы. Не стоит обсуждать чьи-то проблемы с людьми, не участвующими в тренинге, а также с членами группы вне тренинга. Лучше сделать это непосредственно на занятии.

4. Право каждого члена группы сказать «стоп» - прекратить обсуждение его проблем.

Если вы чувствуете, что еще не готовы быть искренним в обсуждении вопросов, касающихся лично вас, или понимаете, что-то или иное упражнение может нанести вам психическую травму – воспользуйтесь этим правилом.

5. Каждый участник говорит за себя, от своего имени.

Не стоит уходить от обсуждения и допускать рассуждения типа: «Все так думают...», «Большинство так считают...», попробуйте строить свои рассуждения примерно так: «Я думаю...», «Я чувствую...», «Мне кажется...».

6. Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения.

Нас достаточно критикуют и оценивают в жизни. Давайте в группе учиться понимать другого человека, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл вложил в высказывание.

7. Общение между всеми участниками и ведущим – на «ты».

Это правило создает в группе обстановку, отличную от той, что существует за ее пределами. Если это будет трудно, т.к. мы привыкли к определенной иерархичности в отношениях, то переход на «ты» может произойти ко второй, третьей встрече – не торопите себя.

8. Недопустимость непосредственных оценок человека.

При обсуждении происходящего в группе мы не оцениваем участника, а только его поступки и поведение.

С сегодняшнего дня мы приступаем к работе в тренинге на тему «Развитие профессионально-значимых качеств сотрудников отдела охраны».

Упражнение «Имя качество»

Цель: знакомство участников тренинга друг с другом.

Материалы: мяч.

Процедура: Каждый участник тренинга по очереди называет свое имя и дает прилагательное – качество, которое начинается с той же буквы что и имя. Пример: Валерий - верный. Далее тренер повторяет имена всех участников.

Упражнение «Представление»

Цель: знакомство, создание доверительной атмосферы; формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств; умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими.

Процедура: Ведущий предлагает участникам представиться, рассказать о себе. Участникам дается следующее пояснение: в представлении вы должны постараться отразить свою индивидуальность так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступившего. Например, «Я высокий, сильный и уверенный в себе человек. Внешность у меня обыкновенная, зато волосы красивого цвета и слегка вьются, что является предметом легкой зависти многих женщин. Но главное, на что хочу обратить ваше внимание - со мной в любой компании интересно и весело, знаете, как правило играю роль тамады» или «Возраст у меня средний, внешность не бросакая, способности и возможности обыкновенные. Единственное, в чем я разбираюсь может быть лучше других и готова посвящать все свое время - это вкусно готовить и угощать. Обещаю всем яблочный пирог к чаю».

Упражнение - мозговой штурм «Портрет сотрудника отдела охраны»

Цель: определение профессионально-значимых качеств личности, знаний, умений.

Материалы: Ватман (доска), маклер (мел).

Процедура: Ведущий: «В каждой профессии есть определенный стандарт, даже лучше сказать идеал, которому должен соответствовать работник или, по крайней мере, стремиться к нему. В психологии есть такой термин ПРОФЕССИОГРАММА, который означает систему свойств и качеств,

необходимых и достаточных для успешного овладения профессией и совершенствования в ней.

Сейчас мы создадим свою профессиограмму, свой «портрет сотрудника отдела охраны», таким каким он должен быть».

Участники говорят значимые качества, ведущий записывает их на ватмане. Далее качества ранжируются и группируются. Качества делятся на профессиональные и психологические, причем профессиональные базируются на психологических.

Упражнение «Самооценка моих профессиональных качеств»

Цель: самооценка участниками уровня сформированности у себя профессионально- значимых качеств личности, знаний, умений.

Материалы: бланки и ручки для каждого участника.

Процедура: Участники вписывают в колонку «Качества», профессионально – значимые качества, определенные в предыдущем упражнении и определяют степень выраженности этих качеств у себя. По окончании упражнения участники делятся своими впечатлениями, а также отмечают те качества, которые они хотели бы в себе развить.

Качества	Хорошо развито	Средне развито	Плохо развито	Отсутствует
...				

Далее участники тренинга обсуждают полученные результаты. Ведущий помогает им направляющими вопросами:

- трудно ли было оценивать развитие собственных качеств?
- какие качества они хотели бы развить в себе?
- подлежат ли желаемые качества развитию и т.п.

Участники определяют для себя программу профессионального самосовершенствования.

Ведущий: человек отличается от животного тем, что животное появляется на свет с определенным набором инстинктов, заложенных природой. Человек же рождается беспомощным и постепенно, с годами приобретает опыт, навыки. Человек способен к постоянному самосовершенствованию. Внимание, память, саморегуляция - это как раз из тех качеств, которые к хорошо тренируются и поддаются коррекции. Наши занятия будут направлены на знакомство и развитие в себе внимания, памяти, стрессоустойчивости. Специфика вашей деятельности заключается в постоянной мобилизации внимания, волевом самоконтроле, необходимой устойчивости к стрессовым ситуациям. Деятельность сотрудника отдела охраны и не предусматривает прямого контакта с осужденными, но это не значит что он не должен «знать» осужденных, их особенности, особенно учитывая невербальные формы передачи информации, что требует от сотрудников высокого профессионализма. Цель нашего тренинга определить и осознать уровень развития у Вас этих качеств, которые важны для Вас как профессионалов.

Завершение работы

Цель: обмен чувствами и мыслями о прошедшем занятии.

Материалы: мяч.

Процедура: каждый участник тренинга по кругу, передавая мяч, делится своими чувствами и мыслями о прошедшем занятии.

Второе занятие

Начало работы. Обмен чувствами и мыслями о прошлой встрече и ожиданиями от предстоящего занятия

Цель: обмен чувствами о прошлой встрече и ожиданиями от предстоящего занятия.

Материалы: мяч.

Процедура: участники тренинга рассказывают о том, что они чувствовали, что осознали для себя во время предыдущего занятия и после него.

Упражнение «Приветствие»

Цель: приветствие участниками друг друга, создание настроения на совместную работу.

Процедура: Все упражнение делается молча. Ведущий задает инструкцию: «Начните, пожалуйста, ходить по комнате - молча, ни с кем не разговаривая. Вы должны будете здороваться друг с другом; но не просто так, а фантазируя при этом. Для начала представьте себе, что вы встречаете близкого друга или подругу, которых вы давно не видели. Как вы подадите ему руку, как близко подойдете к нему? Какое выражение лица будет при этом? Поприветствуйте кого-нибудь таким образом и идите дальше.

Теперь идите дальше и представьте себе, что все вы приглашены на день рождения. Вы здороваетесь со всеми, кого вы не знаете. Как в этой ситуации вы будете вести себя? Какое выражение лица будет при этом? Как близко вы подойдете к партнеру?

Теперь представьте себе, что вы находитесь в Японии. С вами здоровается японец, ответьте ему тем же.

Теперь представьте себе, что вы встретили своего друга, у которого родился первенец. Вы приветствуете его и поздравляете с таким важным событием.

И наконец поприветствуйте тех участников нашей группы, с кем вы еще не поздоровались, и выразите своим рукопожатием радость встречи с ним».

Упражнение «Линейка»

Цели: более близкое знакомство участников тренинга; создать в группе атмосферу, благоприятную для работы.

Процедура: Ведущий объявляет инструкцию: «Сейчас мы познакомимся ближе, для этого нам надо быть внимательными друг к другу. Для начала определим, кто из нас самый высокий? (участники выстраиваются в линейку по росту, самый первый, т.е. самый высокий проверяет правильность построения). Далее по такому же принципу выстраивается линейка:

- по цвету волос;
- по цвету глаз;
- по теплоте рук;
- по дню рождения;
- по веселости (если участники тренинга знакомы друг с другом) и т.д.»

Упражнение «Кто Я?»

Цель: определение преобладающего сенсорного канала.

Материалы: наборы для определения сенсорного канала, бумага, ручки.

Процедура: это упражнение представляет собой тест на определение динамической памяти в каждой из сенсорных репрезентативных систем.

1. Визуальный способ: визуально запомнить в течение 15 секунд ряд, состоящий из 15 знаков (букв и цифр), пример ряда:

К 8 Ф Д 1 Э 5 Т Щ 2 Г С 9 Л 4

Инструкция: запомнить данный ряд, как бы фотографируя его взглядом, в полной тишине и расслабленной позе (молча, без движений). При воспроизведении вспоминать его, представляя в виде фотографии на «внутреннем экране». Записать все запомненные символы.

2. Аудиальный способ:

М 9 Ф А 5 Н 1 Р 8 Ж Т 2 Ю 7 П

Инструкция: аудиально запомнить (с закрытыми глазами и без движений) в течение 15 секунд еще один ряд из 15 символов. Прислушиваясь при запоминании к характеристикам голоса (тембру, тону, звонкости, громкости) сообщаемой информации. При воспроизведении нужно постараться вспомнить голос диктовавшего, как бы прослушивая его запись с аудиопленки.

Примечание: ведущий, зачитывающий символичный ряд, должен произносить ряд знаков четко и внятно, с частотой один знак в секунду. Записать все запомненные символы.

3. Кинестетический способ:

Д 1 Р 7 Э Ю 2 9 С М 6 П К Г 8

Инструкция: предварительно желательно потренироваться с произвольными знаками для увеличения эффективности понимания, подобрав оптимальную для себя силу нажима и размер символа. При запоминании (с закрытыми глазами и в тишине) важно обращать внимание на ощущения в области спины. При воспроизведении вспоминать только ощущения от движения карандаша по спине. Записать все заполненные символы.

Данный тест направлен на определение преобладающего канала поступления информации.

Информирование

В зависимости от преобладания канала восприятия, людей можно условно разделить на визуалов, аудиалов, кинестетов.

От преобладания того или иного канала зависят:

- словарный состав речи,
- невербальные реакции (жесты),
- организация межличностного пространства общения.

Особенности поведения:

Визуалы: преобладает зрительный канал восприятия

- при рассказе часто взгляд направлен вверх;
- подбородок направлен вверх, высокий тембр голоса;
- наблюдателен, ориентирован на внешний вид;
- увиденное запоминает легко, услышанное – с трудом;
- предпочитает полную ясность;
- читает хорошо, быстро;
- хороший почерк;
- при общении – самая далекая дистанция;
- при общении выбирает слова, которые обозначают то, что можно увидеть: цвет, форма, величина, удаленность и т.п.

Аудиалы: преобладает слуховой канал восприятия

- когда человек слушает, голова часто наклонена вбок;
- хорошо пародирует, речь организована, ритмична;
- легко запоминает последовательность, повторяет услышанное;
- читая, часто шевелит губами;
- в общении предпочитает среднюю дистанцию;
- любит дискуссии, часто занимает ведущую роль в них;
- слова, которые использует обозначает все, что можно непосредственно услышать- например , гремит, шуршит, тишина, мелодичный, разговаривать.

Кинестетик: преобладают тактильные ощущения, а также вкусовые органы чувств

- взгляд часто опускается, человек как бы прислушивается к своим ощущениям;
- когда садится, устраиваются поудобнее;
- тембр речи низкий;
- медленный темп речи и обработки информации;
- любит прикасаться сам и когда прикасаются к нему;
- быстрое раннее физическое развитие;
- запоминает, двигаясь с материалом;
- часто читая, водит пальцем по книге;
- почерк хуже, чем у других;
- близкая дистанция при общении;
- развития интуиция;
- одевается так, чтобы было удобно;
- использует слова, которые обозначают вкус, запах, движение, температуру и т.п.: например, тепло, прохладно, схватить, чувствовать, держать и т.д.

В зависимости от того, какой канал восприятия наиболее развит, человек лучше воспринимает, те или иные стимулы: зрительные, звуковые, осязательные, обонятельные. Но если человек относится к аудиальному типу, вовсе не значит, что он будет плохо воспринимать другие стимулы. Тем более внимательность и восприимчивость, хорошо тренируемые качества. Данные качества входят в число профессионально-значимых качеств сотрудника отдела охраны, и на тренинге мы определим пути для развития этих качеств личности.

Упражнение «Картина»

Цель: развитие восприятия и наблюдательности.

Материалы: репродукции 3 картин с сюжетным изображением.

Процедура: Участники делятся на тройки. Ведущий: «Посмотрите на картину, сосредоточьтесь на общем, целостном восприятии, которое она производит, пока не выделяя деталей. Она Вам нравится? Прочтите название и имя художника (это может помочь Вам определить сюжет). Рассмотрите композицию: что является ее центром? Что находится на переднем плане? Теперь закройте глаза и воссоздайте картину перед Вашим внутренним взором. Когда завершите мысленную картину, обратитесь к оригиналу? Что на этой картине притягивает Ваш взгляд? Рассмотрите это подробнее. Зафиксируете в деталях все, что Вас заинтересовало. Далее участники предугадывают о том, что происходит на картине. Какие мысли и чувства у героев картины.

По окончании по одному представителю из троек необходимо рассказать в круг о своей картине со всеми подробностями, которые они выявили. В заключение идет обсуждение данного упражнения.

Завершение работы

Цель: обмен чувствами и мыслями о прошедшем занятии.

Материалы: мяч.

Процедура: каждый участник тренинга по кругу, передавая мяч, делится своими чувствами и мыслями о прошедшем занятии.

Третье занятие

Начало работы. Обмен чувствами и мыслями о прошлой встрече и ожиданиями от предстоящего занятия

Цель: обмен чувствами о прошлой встрече и ожиданиями от предстоящего занятия.

Материалы: мяч.

Процедура: участники тренинга рассказывают о том, что они чувствовали, что осознали для себя за время предыдущего занятия и после него.

Упражнение «Узнай участника»

Цель: настрой на совместную работу и внимание друг к другу.

Процедура: участники сидят по кругу. Ведущий объявляет инструкцию: «Сейчас один из нас - «доброволец» повернется спиной вкруг. После этого я предложу любому участнику описать внешний облик кого-то из нас, не называя его имени, я просто покажу на этого человека. Задача «отвернувшегося» - понять, о ком идет речь». Далее задание усложняется, тем, что запрещается описание одежды (воинского звания) и украшений (у женщин), а больший упор делается на человеческие качества.

Ведущий: Вы работаете в одном коллективе, часто видите, общаетесь, т.е. обращаете друг на друга внимание. Но чаще обращаете внимание на внешние стороны и качества людей и вещей, хотя не менее важно знать внутреннюю суть для лучшего понимания.

Информирование

Ведущий: в настоящий момент Вы находитесь в этой комнате, слушаете меня. Ваше внимание обращено ко мне. Если Вас что-то отвлекает, то Вы переключаете свое внимание на новый источник информации, а внимание ко мне и к происходящему здесь ослабевает.

Человек почти всегда бывает на чем-то сосредоточен. Это проявляется в том, что определенная часть окружающего более ясно и отчетливо осознается, чем все остальное. Все остальное, на что не обращено внимание отражается смутно и неотчетливо.

Внимание - это сосредоточенность и направленность активности человека на что-либо, имеющее то или иное значение для него.

Внимание изменчиво и динамично, но все же общее направление может долго оставаться неизменным. Например: перед глазами водителя мелькают светофоры, встречные машины, пешеходы, переходящие на перекрестках улицу, разговор пассажира, и при всех этих сменяющихся впечатлениях он остается внимательным к основной своей деятельности- вождению автомашины. Причем мы можем сознательно обращать внимание на что-либо, или же внимание может быть непреднамеренным, без каких либо усилий, это **непроизвольное внимание**. Но это не значит, что оно беспричинное. Нас что-то привлекло и мы обратили на это свое внимание.

Что чаще привлекает наше внимание?

Объекты, связанные с нашими потребностями, чувствами, переживаниями. Пример: Вы хотите купить себе какую-то вещь, Вы будете чаще обращать внимание на то, кто во что одет. А когда купите желаемое, то через некоторое время этот интерес снизится.

Также причинами непроизвольного внимания являются сила, внезапность воздействия, контрастность.

Приведем пример: какой объект быстрее привлечет внимание больших или малых размеров?

Участники тренинга говорят свои предположения (чаще участники отмечают большие размеры).

Далее ведущий показывает участникам ряд букв, большого размера среди них одна меньших размеров.

Пример буквенного ряда:

А Д В Г Ю П Э С М Ч Ф Й Л Ы

Вопрос: какая буква привлекла Ваше внимание в первую очередь?

Подобное явление определяется контрастностью предметов. На фоне больших предметов маленький быстрее привлечет внимание, чем среди подобных.

Так внезапно наступившее молчание настораживает, а при полной тишине даже слабый шорох привлекает внимание.

Произвольное внимание - носит отчетливо выраженный сознательный, волевой характер. Так во время работы необходима воля, сосредоточенность, направленность внимания, т.е. своего рода напряжение. Уменьшить волевое напряжение при произвольном внимании можно через выработку трудовых навыков.

Внимание обладает рядом свойств, такими как устойчивость, переключение, распределение внимания. В зависимости от того, насколько отчетливо и ярко выражено у человека то или иное свойство, говорят об индивидуальных особенностях внимания.

Итак, основные свойства внимания:

Устойчивость – это степень и длительность внимания.

Переключение – это преднамеренный переход от одного объекта внимания к другому, который более значим в данный момент для его деятельности.

Распределение - это способность удерживать в поле внимания несколько целей.

Внимательность, одно из важнейших профессиональных качеств, которыми должен быть наделен сотрудник отдела безопасности.

Сейчас мы выполним несколько упражнений, которые позволят нам четко представить развитие этих свойств у Вас.

Упражнение «Корректирующая проба-1»

Цель: определение устойчивости внимания каждого участника.

Материалы: корректирующие пробы (Приложение № 1), ручки для каждого участника, секундомер.

Процедура: ведущий дает инструкцию: «Вам предлагается лист с набором букв. Необходимо зачеркивать 1 букву. Время ограничено 5 минутами.

Закончив, подсчитайте количество верно зачеркнутых букв, количество пропущенных и неправильно зачеркнутых букв».

Ведущий: «Итак, Вы в течение 5 минут направляли свое внимание на выполнение задания».

Упражнение «Минута»

Цель: создание настроения на совместную работу.

Материалы: секундомер.

Процедура: Ведущий задает инструкцию: «Предлагаю Вам отсчитать про себя 60 секунд. Начали (ведущий засекает время на секундомере). Стоп. Если Ваши результаты в интервале от 56 до 64, то Вы вполне реально ощущаете время и настроены на работу здесь и сейчас».

Упражнение «Корректирующая проба-2»

Цель: определение переключаемости и распределения внимания каждого участника.

Материалы: корректирующие пробы (Приложение № 1), ручки для каждого участника, секундомер.

Процедура: ведущий дает инструкцию: «Данное упражнение схоже с предыдущим. На этот раз необходимо зачеркивать 2 любые буквы разными значками. Время также ограничено 5 минутами.

Закончив, подсчитайте количество верно зачеркнутых букв, количество пропущенных и неправильно зачеркнутых букв.

А теперь еще более усложним задание. На этот раз нужно зачеркивать 3 буквы, 2 из которых зачеркиваем разными способами, а одну обводим кружком».

Переключаемость внимания принадлежит к числу хорошо тренируемых качеств.

Домашнее задание:

Подобные упражнения легко выполнять и дома. Для этого можно использовать небольшой газетный текст. Тренируясь таким образом ежедневно, Вы сможете отметить, что уже через несколько дней, и будете более внимательными и делать меньше ошибок.

Домашнее задание: выполнять данное упражнение ежедневно, используя в роли стимула газетный печатный материал.

Информирование

Всем известным примером возможностей распределения внимания являлись способности Юлия Цезаря, который, согласно преданию, мог одновременно делать семь не связанных между собой дел. Известно, также, что Наполеон мог одновременно диктовать своим секретарям семь важных дипломатических документов. Но, как показывает жизнь, человек способен выполнять только один вид сознательной психической деятельности, а субъективное ощущение одновременности выполнения нескольких возникает вследствие быстрого последовательного переключения с одного вида деятельности на другой. Т.е. человек может делать несколько «дел» одновременно, но при этом только одно привлекает внимание, а другие выполняются автоматически. Пример: Вы одновременно читаете книгу, и едите (одно действие психическое, а другое механическое), Вас о чем-то спросили, Вы уже не читаете книгу.

Упражнение «Цезарь»

Цель: определение распределения внимания каждого участника.

Материалы: секундомер, бланк, ручка, текст.

Процедура: Участники, складывают однозначные числа. Ведущий ограничивает время 60 секундами. Далее идет усложнение задания. Участники по-прежнему складывают однозначные числа, при этом они должны слушать рассказ, который читает ведущий. Обычно испытуемые, производя сложения без добавочного слушания, правильно складывают гораздо больше чисел, чем, выполняя «двойную» задачу. А, слушая рассказ без одновременного решения задач, испытуемый запоминает почти в 3 раза больше пунктов рассказа.

Пример рассказа: Корабль вошел в бухту (1), несмотря на сильное волнение моря (2). Ночь простояли на якоре (3). Утром подошли к пристани (4). 18 моряков отпустили на берег (9,10). К вечеру собрались все вместе (11), зашли в городской парк (12), плотно поужинали (13). В 23 часа все вернулись на корабль (14,15). Вскоре корабль отправился в другой порт (16).

Информирование

Когда человек сосредотачивает свое внимание, многие воздействия отчетливо не воспринимаются. Это служит причиной возникновения рассеянности. Рассеянность бывает двух видов. Во-первых, существует рассеянность как неумение сколько-нибудь длительно сосредоточивать внимание, она проявляется в постоянном отвлечении, «скольжении» внимания. Подобный вид рассеянности наиболее характерен для детей дошкольников, хотя встречается и у взрослых людей. Так, человек может за все хвататься, всем увлекаться и ни на чем не сосредоточиться. Рассеянность порой оказывается причиной, как производственных аварий, так и транспортных происшествий. Во-вторых, наблюдается рассеянность как односторонняя сосредоточенность, выражающаяся в том, что человек не

замечает то, что с его точки зрения представляется не значительным. Так ученый, всецело поглощенный своими трудами не замечает «мелочи жизни», и поэтому некоторые его поступки окружающими воспринимаются как чудачества. Я думаю, мы все встречали людей, которые «видят только то, что хотят видеть», а на то, что для них не значимо, не обращают внимание. Если быть честными сами с собой, подобный вид рассеянности присущ в большей или меньшей степени всем нам.

Важно, чтобы профессиональная деятельность была значима для человека, и он осознавал важность внимательности в выполнении своей работы. Человек способен усилием воли направлять свое внимание, делая это постоянно, можно перевести свою внимательность в автоматизированный режим, что повышает профессиональный уровень сотрудника.

Завершение работы

Цель: обмен чувствами и мыслями о прошедшем занятии.

Материалы: мяч.

Процедура: каждый участник тренинга по кругу, передавая мяч, делится своими чувствами и мыслями о прошедшем занятии.

Четвертое занятие

Начало работы. Обмен чувствами и мыслями о прошлой встрече и ожиданиями от предстоящего занятия

Цель: обмен чувствами о прошлой встрече и ожиданиями от предстоящего занятия.

Материалы: мяч.

Процедура: участники тренинга рассказывают о том, что они чувствовали, что осознали для себя за время предыдущего занятия и после него.

Ведущий: Сегодня мы продолжим работу по развитию у себя такого важного качества как внимательность. Но на этот раз Вы будете внимательны друг к другу. С одной стороны это будет развивать нашу внимательность, с другой стороны Вы лучше узнаете, друг друга, что, как я надеюсь, повысит Вашу сплоченность.

Упражнение «Зарядка»

Цель: снятие напряженности и скованности в начале занятия.

Процедура: участники встают в круг и по очереди показывают движение, желательно, что бы оно было спортивным или танцевальным.

Рекомендации ведущему: если в группе есть активные участники, готовые первыми продемонстрировать свои движения, то пусть они начинают, если же нет, то ведущий начинает себя.

Упражнение «Кто родился в мае»

Цель: создание настроения на совместную работу, продолжение знакомства участников.

Процедура: Ведущий: «Сейчас мы сыграем в маленькую игру, что позволит нам, настроится на совместную работу и лучше узнать друг друга. Я буду называть личностное качество или описывать ситуацию, а Вы, если данное высказывание для Вас справедливо будете вставать со стула и выполнять какое-то действие. Будьте внимательным не только к себе, но и ко всем участникам группы».

Темп игры должен возрастать, но не должен быть чересчур быстрым, чтобы участники могли замечать поведение друг друга. Важно подбирать утверждения таким образом, чтобы они относились ко многим участникам.

Возможные варианты высказываний:

- тот, у кого голубые глаза пусть трижды подмигнет;
- тот, кто сегодня утром съел вкусный завтрак, погладит себя по животу;
- тот, кто поедет в этом году на юг пусть покажет, как он будет плавать в море;
- тот, кто любит собак, пусть трижды пролает;
- тот, кто любит кошек, пусть трижды промяукает;
- тот, кто курит, пусть громко крикнет «Это неправда!»;
- тот, кто не переносит табачного дыма, пусть крикнет «Курение - опасно для здоровья!»;
- тот, кто умеет играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, покажет, как это делается;
- то кто работает в учреждении больше 10 лет, с гордостью скажет: «Я – ветеран!»;
- тот, чей рост превышает 1м 80 см, пусть крикнет «Кинг-Конг!»;
- тот кто получит в этом году очередное звание, хлопните себя по плечу;
- тот, кто родился в мае, пусть пожмет соседу руку;
- тот, у кого есть дети, пусть поменяется местами с тем ум кого тоже есть;
- тот, кто хочет вырасти по службе, пусть подпрыгнет;
- тот, кто считает, что игра затянулась, должен трижды хлопнуть в ладоши и сказать «Хватит!».

Ведущий дополняет и изменяет возможные варианты в зависимости от состава группы.

По окончании упражнения ведущий предлагает каждому участнику вспомнить, как отвечал его сосед справа. После того, как участник перечислил то, что запомнил, его сосед отмечает правильность и полноту запомненного.

Ведущий: Справедливо образное сравнение- «Внимание - это резец памяти: чем оно острее, тем глубже следы». Чем острее было Ваше внимание, тем больше Вы смогли запомнить. Внимание и память - два взаимосвязанных процесса, развивая внимание, мы развиваем и свою память.

Информирование

Сегодня на занятии мы будем развивать нашу внимательность друг к другу. Внимание является первым шагом к взаимопониманию. Причем важно

видеть и понимать все: речь человека, его привычки и повадки. Подчас больше информации содержится в поведении человека в его поступках, в мимике, жестах, чем в том, что он говорит. Преподаватели вуза работают в системе человек-человек, это значит, что основой их деятельности является общение, взаимодействие с людьми. Внимательность ко всему, в том числе к людям является профессионально-значимым качеством для преподавателей.

Вопрос: Всегда ли можно по тому, что говорит человек, понять его мотивы, цели, что он думает?

Участники тренинга обсуждают этот вопрос. Отмечают важность невербальных стимулов.

Есть такое красивое понятие - язык тела. Поступки и слова могут лгать, но тело обманывает редко.

Важно знать правила интерпретации языка тела:

1. Не выхватывайте какую-либо отдельную деталь и не делайте из нее далеко идущие выводы. Пример: скрещенные на груди руки, ноги положенные одна на другую могут означать «закрытость». В то же время это может быть позой отдыха. Хотя в тоже время, отдыхая человек «закрывается» от окружающих, как – бы оберегая свой покой.

2. Важно учитывать, что у разных наций язык тела имеет свою специфику. Например: язык тела скандинавов не богат и обладает малым количеством жестов в отличие от итальянцев, у которых есть масса значимых жестов и телодвижений. Знак «Нет проблем» - поднятый вверх большой палец имеет различные значения: «все хорошо», «голосование» на дороге

3. Не приписывайте свой опыт, свое состояние другому человеку. Т.е. не обязательно то, как ведете и поступаете Вы, будут вести себя другие.

Лицо – зеркало души человека. Мимика рта, бровей, направленность взгляда передают чувства и эмоции людей.

Упражнение «Мимика»

Цель: определение и обучение мимики.

Материалы: карточки (Приложение № 2) и ручки для каждого участника.

Процедура: Участникам предлагаются карточки с выражениями эмоций.

Задание: Посмотрите на лица и подумайте, какое из чувств оно выражает?

Под каждым «лицом» подпишите соответствующую эмоцию.

- грустное, недовольное, хмурое;
- нейтральное;
- простодушное или радостное;
- уставшее, не в настроении;
- враждебное или саркастическое;
- очень злое;
- радостное;
- немного злое;
- глубокая печаль, горе;
- сомневающееся, скептическое;
- притворно радостное;

- очень грустное, расстроенное.

Правильные ответы:

1. нейтральное;
2. враждебное или саркастическое;
3. радостное;
4. очень злое;
5. грустное, недовольное, хмурое;
6. простодушное или радостное;
7. не в настроении, уставшее;
8. немного злое;
9. притворно радостное;
10. очень грустное, расстроенное;
11. сомневающееся, скептическое;
12. глубокая печаль, горе.

Упражнение «Передай эмоцию»

Цель: развитие способности различать эмоции.

Процедура: участники сидят в кругу. Ведущий объявляет инструкцию: «Все сидят с закрытыми глазами. Первый участник (возможно, это будет ведущий) мимикой демонстрирует какое-то чувство (пример чувство презрения, чувство удивления и т.д.). Дотрагивается рукой до плеча соседа справа, тот открывает глаза и смотрит, какую эмоцию ему передали. Молча, он передает ту же эмоцию, как он понял своему соседу справа, тот передает далее». Важно чтобы участники сохраняли молчание и не

открывали глаз раньше положенного времени. Эмоция проходит по кругу и возвращается к тому, кто ее первый послал. Обсуждается:

- та же эмоция вернулась или она трансформировалась,
- если эмоция изменилась, то в какой момент, на каком участнике,
- легко или трудно было понимать чужую эмоцию и тут же передавать ее другому. В чем были трудности?

Далее задание повторяется 2 - 3 раза, и уже сами участники задают эмоцию, которую нужно отгадать.

Информирование

Кроме выражения лица очень можно понять и по жестам, позе человека. Так например мы обращаем внимание на то:

1. На каком расстоянии находятся два собеседника:
 - на расстоянии 0 - 0,5 м - интимное расстояние, на котором обычно общаются люди, находящиеся в близких интимных отношениях или решающие какие-то важные для них вопросы, о которых никто не должен

знать. Интимная зона, самая важная для человека, человек ее охраняет, разрешает проникнуть в нее лишь тем лицам, с которыми находятся в тесном эмоциональном контакте (дети - родители, супруги, любовники). Соответственно, если осужденные при общении находятся в интимной зоне друг друга, это свидетельствует о закрытости темы.

- 0,5 - 1,2 м - межличностное расстояние для разговоров друзей, т.е. знакомых, но не близких людей.

-1,2 - 3,6 м - зона деловых отношений, так называемая социальная зона (руководитель-подчиненный), обычно в этой зоне находятся сотрудник и осужденный во время беседы. На таком расстоянии держатся друг от друга посторонние люди.

- 3,6 и более – публичное расстояние, обычно между незнакомыми людьми, или при публичном выступлении. Так сотруднику удобнее делать сообщение группе осужденных на расстоянии более 3,6 метров, при этом все осужденные будут находиться в поле зрения, обеспечивается дистанция и создается эффект «массовости», когда информация предназначается большому количеству людей. В практике эта дистанция часто уменьшается до 2 м.

2. Ориентация - угол, под которым люди сидят или стоят по отношению друг к другу. Ориентация меняется в зависимости от ситуации. Близкие друзья сидят рядом (0°), враги стремятся занять положение друг против друга (180°).

3. Поза - в силу того, что она меньше чем мимика поддается сознательному контролю, является очень информативным признаком отношений. Анализ позы включает несколько аспектов. Раскованность включает в себя ассиметричное расположение рук и ног; наклон вбок и т.п. Наклон к партнеру вперед выражает более положительную позицию, при этом по отношению к приятному партнеру люди располагаются более прямо, чем к неприятному. В целом, в ситуациях сотрудничества в позе расстояние короче, а поворот менее прямой. Соответственно, наклон корпуса назад свидетельствует об отрицательных взаимоотношениях.

4. Мимика (выражение лица) также играет важную роль в передаче невербальной информации. Однако лицевые мышцы легко поддаются сознательному контролю. Позитивное отношение, принятие человека лучше передается мимикой, чем голосом и, следовательно, выражение лица является более информативным и надежным признаком отношения, чем голос. Необходимо отметить, что в целом, через мимический и голосовой каналы отрицательное отношение передается и считывается легче, чем положительное, а в ситуации конфликтов отрицательные чувства вообще чаще передаются по невербальным каналам.

Домашнее задание

Цель: углубление навыка невербального общения.

Материалы:

Процедура: Участникам предлагается потренировать свою «чувствительность» к языку невербального общения.

1. Понаблюдайте за двумя знакомыми во время их беседы, так чтобы Вам не было слышно, о чем они говорят. Обратите внимание на их жесты,

выражение лица, подумайте, какие чувства они испытывали в общении? При наблюдении отметьте для себя:

- смотрели ли собеседники друг на друга, как часто смотрели в глаза;
- на каком расстоянии они находились друг от друга;
- какие жесты они использовали во время общения.

2.Посмотрите отрывок из фильма, выключив звук, и угадайте смысл диалога по выражению лиц и позам.

3.Заметьте, как близко Вы стоите от своих собеседников. Проследите, как на пространственное расстояние между Вами влияют следующие факторы:

- тип отношений;
- статус или полномочия;
- пол, возраст;
- и т.п.

Отметьте для себя: не было ли момента близкого расположения собеседника? Не вызывало ли это у Вас чувство неудобства, раздражения.

Завершение работы

Цель: обмен чувствами и мыслями о прошедшем занятии.

Материалы: мяч.

Процедура: каждый участник тренинга по кругу, передавая мяч, делится своими чувствами и мыслями о прошедшем занятии.

Пятое занятие

Начало работы. Обмен чувствами и мыслями о прошлой встрече и ожиданиями от предстоящего занятия.

Цель: обмен чувствами о прошлой встрече и ожиданиями от предстоящего занятия.

Материалы: мяч.

Процедура: участники тренинга рассказывают о том, что они чувствовали, что осознали для себя за время предыдущего занятия и после него.

Упражнение «Часы»

Цель: осознание взаимосвязи внимания памяти.

Процедура: Ведущий спрашивает одного из участников, у кого он заметил на руках часы: «Не глядя на часы скажите, является ли цифра шесть на Вашем циферблате арабской или римской» (м.б. на циферблате и вообще нет цифр, а есть только деления). Участник дает ответ и проверяет его правильность. «Не важно, был ли Ваш ответ правильным или нет – Вы в любом случае взглянули на часы, чтобы проверить это. Сможете ли Вы теперь назвать точное время, ведь Вы только взглянули на часы». Если участник запомнил время, это очень хорошо, если нет, то это обычный результат многих людей. Сколько раз мы смотрели на часы и буквально через несколько

минут забывали время и смотрели заново. Здесь взаимосвязаны два процесса внимание и память. Чем лучше у человека развито внимание, тем лучше будет и память.

Информирование

В основе любого профессионального успеха лежит хорошая память. Ведь все наши знания это что ничто иное, как наше воспоминание, т.е. то, что мы запомнили. Еще древнегреческий мыслитель Платон говорил: «Любое знание есть лишь воспоминание». И это справедливо. В случае полной потери памяти человеку, словно ребенку, приходится учиться всему заново. То, что мы приписываем своему жизненному опыту и навыкам, правильнее было бы приписывать своей памяти.

Память - важнейшее профессионально - значимое качество сотрудников. Память является хорошо тренируемым психическим процессом. Конечно феноменальная память- это большая редкость. Так Сенека был способен запомнить и повторить две тысячи слов, услышав их только один раз. По свидетельству современников, А.С. Пушкин, Л.Н. Толстой, Моцарт, А.В. Суворов так же отличались необыкновенной памятью. Но можно назвать и во многом большее число людей, не менее талантливых, но не обладающих выдающейся памятью. У них была не то что слабая память, а обычные объемы памяти. Все мы обладаем памятью. И если некоторые признаются в том, что имеют плохую память, это всего лишь означает, что они не умеют ею пользоваться. Что - то мы храним в памяти всю жизнь, а что-то забываем сразу же.

Ближайшие два занятия мы посвятим изучению памяти. Все что мы узнаем, каждое наше переживание оставляет в нас след. Этот след называется памятью.

Память - это запечатление, сохранение, узнавание и воспроизведение следов прошлого опыта.

Запоминание может быть произвольным и непроизвольным. В случае непроизвольного запоминания человек не ставит перед собой задачу запомнить тот или иной материал.

Произвольное запоминание является специальным действием, конкретная задача которого запомнить и воспроизвести когда это понадобится. Очень важна установка на продолжительность сохранения. Сколько раз в жизни мы учили что-то к экзамену, прилежно сдавали его и так же прилежно забывали выученное. А если дать установку, что информацию необходимо запомнить

например на месяц, то чаще всего человек в нужное время воспроизведет информацию.

Очень важную роль среди механизмов запоминания играет повторение, особенно если информация не столь важна для человека. Жизненно важные материалы и сведения запоминаются «сами собой».

Забывание- это процесс противоположный сохранению в памяти. Естественно, не все то, что мы когда-то помнили, сохраниться в памяти. Очень многое исчезает бесследно. Т.е. и сохранение как и запоминание процессы избирательные. Сохранение в памяти прошлого оказывается тесно связанным с чувствами. Сильные переживания способствуют прочности запоминания и сохранения. То, что волновало, помнится намного лучше, чем - то, что было безразлично. Хотя это не всегда справедливо. Если эмоции будут чрезмерным потрясением, то происходящее будет вычеркнуто из памяти. Но все же этот феномен справедлив.

Испытаем свою память.

Упражнение «Испытай память»

Тест № 1.

«Сейчас я прочту несколько слов. Слушайте внимательно. Когда я окончу читать, сразу же повторите столько слов, сколько запомните. Слова записывайте в том же порядке.

Дом, кружка, дождь, стол, машина, пароход, ручка, телевизор, кухня, земля, резина, лыжи, скрепка, сова, самолет, дерево, балкон, море, свет, поворот» (слова зачитываются с интервалом в 10 секунд).

В случае если слово не названо - 1 ошибка, если стоит не на месте - 0,5 ошибки. Выявляются более успешные участники.

Тест № 2.

Различные варианты карточек - заданий.

«Сейчас Вы на 10 секунд посмотрите на список цифр, запомните. Через 10 секунд запишите запомненные цифры».

15	39	87	23
94	65	79	46
83	19	94	52

14	13	21	10
20	17	65	87
91	62	44	53

25	16	23	89
64	93	71	12
11	68	47	19

Тест № 3.

«А теперь проверим память другим способом:

Я буду называть слова или целые выражения, которые необходимо запомнить. Для того чтобы Вам было легче запомнить, на каждое слово нужно нарисовать рисунок, все равно какой, но так чтобы он помог Вам вспомнить названное слово. Качество рисунка не имеет никакого значения, важно лишь, что бы он помог Вам при запоминании. Слова и буквы не пишете.

Веселый праздник, Тяжелая работа, Вкусный ужин, Болезнь, Печаль, Счастье, Любовь, Развитие, Разлука, Обман, Победа, Подвиг, Вражда, Справедливость, Сомнение, Дружба».

По окончании идет обсуждение упражнения.

Упражнение «Память»

Цель: определение уровня развития различных видов памяти.

Процедура: Память-это очень емкое понятие. Все что мы когда-то видели, слышали, чувствовали, и что оставило в нас свой след, все это наша память.

Сейчас мы восстановим в памяти образы. Для начала сядьте удобно. Закройте глаза. Сосредоточитесь на своем дыхании. Мысленно и глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух. С каждым вдохом и выдохом вы все более успокаиваетесь и сосредотачиваетесь на своих ощущениях. Дышите легко и свободно.

Тело расслабляется все больше. Вам тепло, удобно и спокойно. Вы вдыхаете свежий, прохладный воздух.

Вы успокаиваетесь и настраиваетесь на выполнение своей работы. Мы приступаем к овладению приемами формирования образных представлений. Я

буду произносить отдельные слова, а вы должны проговаривать их про себя, сосредоточившись на их содержании. После этого Вы стремитесь представить образы услышанных слов. При этом останавливайтесь на каждом названии предмета, чтобы представить, как этот предмет выглядит, звучит, пахнет... Например: зубная паста - гладкая, в полоску, пахнет мятой, сладковатая на вкус.

Начнем со зрительных образов:

Апельсин	играть
Море	нежный
Поляна	строить
Цветы	плести
Птица	светлый

Слуховые образы:

Шум волны	рассерженный крик
Звук капающей из крана воды	звуки скрипки
Скрежет колеса	пение птиц
Шепот	завывание ветра
Звон колокольчика	эхо

Телесные представления:

Прикосновение к шелку	прикосновение ко мху
Колючий снег	теплая вода
Прикосновение к липкому предмету	колкая иголка
Холодный ветер	прикосновение к рыбьей чешуе

Осязательные и обонятельные образы:

Вкус только что разрезанного лимона	аромат розы
Вкус шоколада	запах моря
Икра: красная крупная	свежесрезанный гриб.

Чувства и эмоции:

Радость	грусть
Интерес	горе
Страх	любовь.

Далее участники по очереди делятся своими ощущениями, отвечая на вопрос какие образы легче воспроизводились?

В зависимости от того, какие образы воспроизводились легче, можно говорить о преобладающих видах памяти.

Информирование

Виды памяти:

1. Двигательная (или моторная) память - это сохранение и воспроизведение различных движений. Двигательная память является основой для развития трудовых навыков (для плотника, швеи и т.д.) равно как и навыков ходьбы и письма. Если бы не было этого типа памяти, то человеку приходилось бы каждый раз учиться этим навыкам заново.

2. Эмоциональная память - это память на эмоции. Особенно она хорошо развита у глубоко чувствующих и эмоциональных людей.

3. Образная память - это память на представления, на картины жизни, природы, звуки, запахи, вкус и т.д. Подобное разделение связано с преобладанием того или иного типа воспроизводимых представлений.

4. Словесно-логическая память - это запоминание и воспроизведение наших мыслей, словесного материала.

Часто говоря, что у меня плохая память, мы подразумеваем недостаточное развитие именно словесно-логической памяти. Причем нам часто проще запомнить смысл информации, чем ее дословное содержание. Наиболее важно именно смысловое запоминание, а не механическое.

Вполне реально тренировать все виды памяти. Для этого существуют несложные упражнения. Например:

1. Запоминайте запахи. Нюхайте все, что возможно понюхать: духи, цветы, листья, выпечку и т.д. Анализируйте каждый запах, попытайтесь описать его словами. Сравнивайте запахи между собой, постарайтесь выявить свои предпочтения, разберитесь в том, что Вам не нравится и почему. Небольшая тренировка поможет Вам научиться выражать свои ощущения словами.

2. Ешьте, смакуя, не спешите, распробуйте все блюда, все кусочки. Не курите за столом, т.к. курение притупляет вкусовые ощущения. Обратите внимания на приправы. Например в гостях попробуйте отгадать из чего приготовлено блюдо...

3. Слуховое восприятие. Слушайте музыку, обращайтесь внимание на темп, настроение, инструменты. Постарайтесь запомнить мотив, припев, слова. Прислушивайтесь к человеческой речи, какие преобладают ноты: высокие или низкие, интонация?

4. Восприятие цвета. Каждый цвет имеет множество оттенков. Научитесь различать и описывать их. Начните с простого: например отличать ярко-красный от вишнево-красного. Обращайте внимание на тон, оттенок. Обращайте внимание кто во что одет, стиль, гармония, украшения. Сочетание цветов в одежде с цветом волос, глаз. Обращайте внимание на цвет неба, облаков, земли, травы, листьев, цветов. Наслаждайтесь разнообразием!

Информирование

Следующая закономерность запоминания: запоминаются $7(\pm 2)$ единиц материала. Так новостные передачи СМИ придерживаются этого принципа. Печатные издания, рекламные агентства хорошо его знают и не «перегружают» свою рекламу излишней информацией.

Следующая закономерность - это повторение. Важно правильно повторять. Вы сами не раз убеждались в этом. Человек «зубрит, зубрит», а результата нет. На самом деле бесполезно постоянно твердить заучиваемые. Идеальный промежуток между прочтениями колеблется от 10 минут до 16 часов. Перечитывание с промежутком менее 10 минут является бесполезным, а при промежутке более 16 часов часть текста уже забыта. Это правило легко доказывается, если Вам необходимо что-то выучить, то повторите вечером то что учили утром. Если Вам важно запомнить этот материал надолго, то повторите его через 2 - 3 дня, затем через неделю. А далее освежайте в памяти, как только чувствуете, что начали забывать часть материала.

И последняя закономерность, о которой мы будем говорить - это ассоциации.

Часто еще в школе нам предлагали простейшие ассоциации. Например, чтобы запомнить цвета радуги мы повторяли: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан».

Упражнение «Ассоциации»

Цель: знакомство с методом ассоциаций в запоминании.

Материал: бланки и ручки для каждого участника.

Процедура: Ведущий: «Читайте в течение 2 минут список слов, приведенных ниже с целью максимального количества запоминания. Попробуйте записать эти слова в той же последовательности, как они даны в упражнении.

ШЛЯПА	КОНВЕРТ	ДОМ	ПУГОВИЦА	КОТ
ТЕЛЕФОН	ДЕНЬГИ	КАРАНДАШ	НОСОК	КНИГА
КАКТУС	УГОРЬ	КУРТКА	ОТВЕРТКА	КРЮЧОК (РЫБОЛОВНЫЙ)
ПИРОГ	СТОЛ	КРУЖЕВА	РИС	ФАРА

Обычно участники не могут достаточно полно запомнить список из 20 слов. Если кому-то это удастся, то важно поинтересоваться, какой способ запоминания был использован.

Сейчас мы будем использовать метод ассоциаций для запоминания этого же текста. Вы должны сделать следующее: создайте серию последовательных ассоциаций, начиная с первого слова и заканчивая последним.

Эти ассоциации должны быть очень странными, комичными или глупыми. Единственное правило, которое нужно выполнить – хорошо представить зрительно ассоциации. Создайте очень четкие картины в вашем сознании, так как именно они должны будут Вам помочь запомнить слова. Итак, будем использовать прежние слова:

Представьте себе **шляпу**, в которую мы поместили **телефон**, телефонная трубка, которая утыкана колючками, потому что это **кактус**; эту трубку-кактус неприятно держать в руках господину, который звонит с набитым **пирогом** ртом; в пироге находится маленький **конверт**, из которого неожиданно выпадают **деньги**; одна десятка, сворачивается и превращается в **угря**, который спасаясь прячется под письменный **стол**, имеющий особую форму – **дома**, труба которого сделана из огромного **карандаша**. Карандаш, как ракета, стартует, летит и попадает в **куртку** нашего человека; куртка довольно любопытная – вся в **кружевах**, а на ее средней **пуговице** висит **носок**, к которому подвешена **отвертка**, она падает в миску с **рисом**, который ест **кот**, этот кот кладет себе на голову **книгу**, убегает и вешается на **крючок**, который озаряет мощный свет **фары**.

Важно создавать в воображении образы, подвижные смешивать с неподвижными, что облегчает запоминание цепи. Чтобы создать образы обычно достаточно две-три минуты, то есть промежуток времени гораздо меньший, чем требует обычное механическое запоминание».

Ведущий дает установку: Вы будите помнить этот список слов, и спустя несколько недель легко вновь их воспроизведете.

«Для того чтобы закрепить наш навык: закроем глаза и представим себе последовательно следующее:

Кот, Часы, Дерево, Словарь, Кресло, Близкая подруга (друг), Машина, Карандаш, Бензопила, Настольная лампа.

Добейтесь достаточно четкой картины, только тогда переходите к новому предмету. Важно создавать цепь ассоциаций, где одна картинка следует за другой. Если тренировать эту способность, то Вы мало-помалу придете к возможности просмотра настоящего маленького внутреннего фильма, составленного из последовательности изображений. Причем с каждым разом скорость образования ассоциаций и запоминания будет возрастать».

Завершение работы

Цель: обмен чувствами и мыслями о прошедшем занятии.

Материалы: мяч.

Процедура: каждый участник тренинга по кругу, передавая мяч, делится своими чувствами и мыслями о прошедшем занятии.

Шестое занятие

Начало работы. Обмен чувствами и мыслями о прошлой встрече и ожиданиями от предстоящего занятия

Цель: обмен чувствами о прошлой встрече и ожиданиями от предстоящего занятия.

Материалы: мяч.

Процедура: участники тренинга рассказывают о том, что они чувствовали, что осознали для себя за время предыдущего занятия и после него.

Упражнение «Что в нем нового?»

Цель: быстрое включение в работу группы, настрой на взаимопонимание.

Материалы: мяч.

Процедура: ведущий дает инструкцию: «Посмотрите друг на друга и постарайтесь увидеть каждого участника, обратив внимание на то, как выглядит сегодня этот человек, в каком он состоянии, как он себя ведет. Для этого у нас будет 3 минуты».

Пауза в 3 минуты.

«А сейчас Вы будете бросать мяч друг другу, сообщая при этом человеку, которому адресован мяч, что нового по сравнению с прошлым занятием Вы в нем заметили. Будьте внимательны, старайтесь никого не пропустить».

Далее каждый участник проговаривает свои чувства, легко ли было найти что-то новое в каждом участнике.

Ведущий говорит о важности внимания друг к другу и данное упражнение позволило участникам быть внимательнее друг к другу.

Упражнение «Контурь»

Цель: создание настроения на работу по теме «Память», осознание важности ассоциаций в процессе запоминания.

Материалы: бумага и ручки для каждого участника.

Процедура: Ведущий предлагает участникам нарисовать контуры нескольких государств: Голландии, Австрии, Италии, Белоруссии.

Информирование

При знакомстве с определенным человеком постарайтесь найти в его лице какую-то особенную черту: маленькие или большие глаза, тонкие или толстые губы, высокий, низкий или морщинистый лоб, длинный, широкий, курносый нос, широко оттопыренные уши, ямочки на щеках или подбородке, бородавки, усы и т.д. Рассматривая эти черты, обратите внимание на лицо в целом. Вы должны изучить и запечатлеть лицо в своей памяти. Пример: у Комарова высокий лоб. Представьте себе, что на нем сидят миллионы комаров. Еще раз взгляните на это лицо и представьте себе этот образ. Возможно, некоторым из Вас этот процесс покажется слишком длинным и трудным, или Вы почувствуете себя неловко, если ваш собеседник заметит, как Вы внимательно изучает его лицо. Поверьте мне, это не так. Накопив немного опыта, Вы убедитесь в том, что научились подбирать заменяющее слово для необходимой фамилии и ассоциировать его с определенной чертой за считанные секунды.

Лучший способ проверить эффективность этого метода – это его испытать.

Упражнение «Ассоциации фамилий»

Цель: осознание возможностей ассоциативной памяти.

Материалы: бланки с портретами, ручки для каждого участника.

Процедура: Для начала всем участникам раздаются карточки с портретами и фамилиями людей. Затем выдаются карточки с безымянными портретами. Задается вопрос: легко ли запомнить фамилии этих 15 людей?

Ведущий: «Сейчас, мы будем ассоциировать каждую фамилию с чем-либо, связанным с чертами лица. На первый взгляд ассоциации могут Вам показаться смешными и абсурдными, постарайтесь серьезно подойти к выполнению этого задания, и Вы сами убедитесь в возможностях вашей памяти».

1. Плотник. Эта фамилия не вызывает трудностей, так как сама по себе несет смысловую нагрузку. Остается только найти на лице этого человека особенную черту. Мы можем остановить свое внимание на его тонких губах. Представьте, например, как плотник работает над этими губами (при этом задействуйте различные инструменты: рубанок, долото) для того, чтобы придать им больший объем. Если Вы хорошо не представите себе этот образ, то забудете фамилию.

2. Гайкин. Обратите внимание на ямочки на его щеках. Представьте себе, что эти ямочки до краев заполнены гайками. Вновь взгляните на Гайкина и закрепите этот образ в своем сознании.

3. Воронина. Обратите внимание на ее густую черную челку, так напоминающую вороний хвост. Закрепите этот образ.

4. Лейбензон. Пусть эта фамилия Вас не пугает, Вы легко можете подобрать к ней заменяющий образ. Представьте, как Вы с удовольствием льете бензин на нос Лейбензону.

5. Резаков. Посмотрите на его усы и представьте как Вы в одно мгновение отсекаете его усы резак. Чем резче будет Ваше движение в ассоциации, тем лучше вы запомните его фамилию. Проследите за тем, чтобы Ваш образ закрепился в сознании.

6. Яблочкина. Запомните ее фамилию и лицо и представьте вместо ее круглых щек два яблоко.

7. Парусникова. Посмотрите на ее широкие глаза. Они напоминают раздутые ветром паруса. Именно этот образ себе и представьте.

8. Муравьев. Обратите внимание на его большой рот, представьте себе что в нем находится огромный муравейник. Закрепите этот образ.

9. Мишелен. Госпожа Мишелен – француженка, отличается очень толстыми губами. Представьте ее с шинами «Michelin» вместо губ. Закрепите этот образ.

10. Ядрышев. Наиболее заметная черта этого мужчины – оттопыренные уши. Попробуйте вообразить, как они стреляют пушечными ядрами. Закрепите этот образ.

11. Ножов. Человек с пронзительным взглядом, который как бы острым ножом пронзает Вас насквозь. Закрепите этот образ.

12. Сосновская. Обратите внимание на ее морщины у подбородка. Представьте себе сосны, растущие на них. Закрепите этот образ.

13. Перцев. Первое, что бросается в глаза – это его подбородок с бороздой. Представьте себе, как из него сыплются тонны красного жгучего перца. Закрепите этот образ.

14. Серебрянский. Представьте себе, что Вы выдающийся вперед подбородок Серебрянского сделан из чистого серебра. Для того, чтобы усилить этот образ, вообразите его ослепительный блеск.

15. Кочеткова. Представьте, как из ее широкого рта издается постоянное кудахтанье. Закрепите этот образ.

Мы специально использовали имена различного типа. Теперь заново посмотрите на эти лица и убедитесь, что эти образы запечатлелись в вашей памяти.

Если Вы смогли запомнить фамилии лиц, изображенных на бумаге, то Вам намного будет легче сделать тоже самое при реальной встрече с человеком, ведь при этом Вы сможете отметить много других черт и особенностей: манеру говорить, походку, осанку и т.д. Например, Вы сможете ассоциировать голос человека.

Примеры портретов и фамилий людей в Приложении № 3.

Упражнение «Различия между лицами»

Цель: повышение наблюдательности и памяти.

Процедура: каждый день анализируйте одно и тоже лицо: черта за чертой, причем каждую черту рассмотрите во всех подробностях. Остановитесь, допустим на носу, и мысленно сравните его со всеми носами, которые Вы видели за весь день. Уже через неделю Вы почувствуете, как возросла Ваша наблюдательность по отношению к лицам.

Берите имена и лица отовсюду, откуда только возможно: из жизни, фильмов, газет и т.п. запоминайте фамилию, доминирующую черту и полученные Вами образы в блокнот. Проверяйте и тренируйте свою наблюдательность и ассоциативную память.

Информирование

В среднем способности памяти растут в первые 25 лет жизни человека, затем стабилизируются. Мнение, о том что в среднем возрасте память человека ниже чем в молодости не совсем справедливо. В пожилом возрасте некоторые функции памяти ослабевают.

Существует множество способов тренировки своей памяти и способов запоминания. Некоторые Вы знаете и сами, некоторые мы разобрали на наших занятиях. Важна тренировка, которая в целом не сложная, интересная. И занимаясь регулярно, человек совершенствует свою память.

В заключении мы обобщим правила, которые необходимо соблюдать для наилучшего запоминания:

- важно насыщение крови кислородом, т.к. память - функция мозга, а мозг нуждается в кислороде;

- давайте себе отдых, важно высыпаться, взрослый человек должен спать 7-8 часов;

- важно запоминать не механически, а осознавать смысл;

- использование различных методов запоминания;

- важно тренировать свою память;

- во время интенсивных умственных усилий, когда нужно многое запоминать, употребляйте пищу богатую белком (мясо, рыба, печень, яйца), а так же хорошо усваиваемую пищу (овощи, фрукты). Следует, есть понемногу, но чаще, т.к. переполненный желудок расслабляет умственные способности;

- не забывайте про повторение;

- ставьте перед собой реалистические цели;

- важна установка на длительное запоминание. Вы, наверное, знаете о замечательных возможностях подсознания. Наиболее простой способ - самовнушение. Техника самовнушения состоит в повторении (до 20 раз

подряд) одной и той же фразы, содержащей то, что Вы хотите добиться. В течение дня обычно делают 3 сеанса самовнушения: 1.-утром, после пробуждения, 2.- в полдень, 3.- вечером, перед сном.

Примеры фраз самовнушения для развития памяти:

- я чувствую, как моя память улучшается;
- я чувствую, что могу все больше и больше доверять моей памяти;
- я запоминаю все лучше и лучше то, что читаю...

Для того, чтобы сеанс самовнушения был эффективным, необходимо снять с себя малейшее напряжение. Уединитесь в тихом месте, сядьте или прилягте. Расслабьте все мышцы, закройте глаза. Начинать повторять Вашу фразу, помните, что она не должна быть громоздкой, и не прямолинейной. Не стоит говорить: «Моя память изумительна! Я запоминаю все!». Гораздо эффективнее фраза: «Я чувствую, что моя память становится все надежнее! И т.п.». Включите в Вашу ежедневную программу 3 сеанса самовнушения к тем правилам которые мы указали и сами убедитесь, что Ваша память становится более устойчивая и объемная.

Завершение работы

Цель: обмен чувствами и мыслями о прошедшем занятии.

Материалы: мяч.

Процедура: каждый участник тренинга по кругу, передавая мяч, делится своими чувствами и мыслями о прошедшем занятии.

Седьмое занятие «Стрессоустойчивость-1»

Начало работы. Обмен чувствами и мыслями о прошлой встрече и ожиданиями от предстоящего занятия

Цель: обмен чувствами о прошлой встрече и ожиданиями от предстоящего занятия.

Процедура: участники тренинга рассказывают о том, что они чувствовали, что осознали для себя за время предыдущего занятия и после него.

Упражнение «Молекулы»

Цель: разминка, снятие напряжения.

Процедура: ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что все мы атомы, которые движутся в хаотичном порядке, иногда объединяются в молекулы, в организм, а могут разлетаться в разные стороны».

Звучит музыка, все участники двигаются в хаотичном порядке. Ведущий говорит «2 атома», «2 молекулы», «1 атом», «3 атома», «организм»...

Упражнение «Марионетка»

Цель: дать участникам на собственном опыте испытать состояние зависимости, и состояние, когда другой зависит от тебя; получение обратной связи.

Материал: прочные нити.

Процедура: участники разбиваются на тройки. В каждой тройке выбирается «марионетка» и два «кукловода». К рукам «марионетки» привязываются прочные нити. Задача каждой группы в том, чтобы не объясняя «марионетке» что от нее требуется, разыграть маленькую сценку кукольного представления. «Кукловоды» полностью управляют движением «марионетки». Сценарии сценок «кукловоды» придумывают самостоятельно, ничем не ограничивая свое воображение. Каждая подгруппа представляет свой спектакль, другие в это время играют роль зрителей.

После того как все выступят, ведущий проводит групповое обсуждение, в ходе которого все желающие делятся своими впечатлениями. Акцент делается на чувствах, мыслях «кукловодов» и «марионеток».

Участники могут говорить о разных чувствах: неудобства, напряжения, тревоги, желание выйти из этой роли; или наоборот о чувстве превосходства и комфорта. Происходит обмен, обратная связь, где участники говорят о чувствах, которые у них возникали в ответ на какие либо действия партнера.

Ведущий: «В жизни мы всегда взаимодействуем с другими людьми. Не всегда делая то что, хочется нам. Кому-то это удается легко, кому-то с трудом, вызывая стресс».

Информирование

Стресс - напряженное состояние человека, возникающее у него в ответ на воздействие экстремальных факторов среды. Вокруг нас большое количество стрессогенов, т.е. всего того, что может вызвать у нас стресс».

Вопрос: что именно может вызвать у нас стресс?

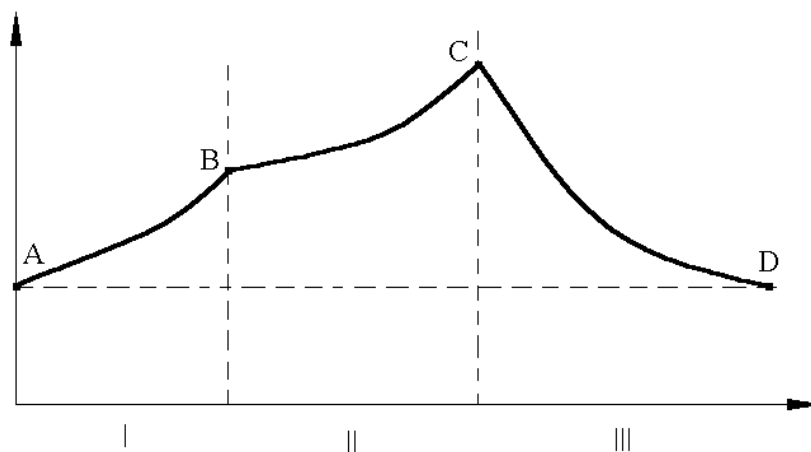
Участники тренинга по очереди отвечают на данный вопрос.

Вопрос: Всегда ли стресс носит негативный, разрушающий характер?

Выделяют два вида стресса: конструктивный и деструктивный. Первый способствует повышению сил человека в условиях дискомфорта и опасности, второй – запредельный стресс, который разрушает человека.

Каждый человек имеет свой «порог чувствительности к стрессу» - тот индивидуальный уровень напряженности, который может выдержать человек.

Но если воздействие стресса усиливается, становится выше порога, то человек уже не справляется. Кому-то ситуация может показаться безвыходной, а другому человеку та же ситуация будет вполне разрешимой, то есть везде и во всем нужен индивидуальный подход. Замечено, что за десять лет работы в экстремальных условиях организм человека изнашивается так, словно он пережил тяжелейший инфаркт. И, наоборот, кратковременный, сильный стресс может активизировать человека, встряхнуть его.



Стадии стресса:

1. Нарастание напряженности (линия АВ).

По своей продолжительности эта стадия строго индивидуальна. Один человек «заводится» за две минуты, а другого нарастание стресса длится неделями. Состояние человека меняется на противоположное. Так спокойный и сдержанный человек становится суетливым и раздражительным, он может стать даже агрессивным и жестоким. А человек в обычной жизни живой и подвижный становится мрачным и неразговорчивым. На первой стадии исчезает психологический контакт в общении, появляется отчуждение и дистанция в деловых отношениях с коллегами. Люди перестают смотреть друг другу в глаза, резко изменяется предмет разговора: с деловых моментов он переходит на личные выпады (Ты сам – такой, такая...). Самое главное в этой стадии стресса - у человека ослабевает самоконтроль, он постепенно теряет способность сознательно и разумно регулировать свое собственное поведение.

2. Собственно стресс (линия ВС).

Начинается в точке В, в которой у человека происходит потеря сознательного самоконтроля. Человек может и не помнить, что говорил или делал, при чем многие отмечают, что в спокойной обстановке никогда этого бы не сделали. Обычно все в последствие сожалеют об этом. Эта стадия так же индивидуальна по своей продолжительности: от нескольких минут до

нескольких недель. Если вовремя не остановится, то достигнув наибольшего напряжения (точка С), человек чувствует утомление и опустошенность.

3. Снижение внутренней напряженности (линия CD).

Человек останавливается и возвращается к самому себе. Но через некоторое время стресс повторится. Чаще всего сценарий стресса усваивается в детстве, когда родители конфликтуют на глазах у ребенка, вовлекая его в свои проблемы. Так, они «стрессуют» почти чуть ли не каждый день, но в небольших дозах (не слишком агрессивно и существенно не затрагивая здоровье окружающих). Другие – несколько раз в год, но чрезвычайно сильно, полностью теряя самоконтроль и находясь как бы «в стрессовом угаре». Стрессовый сценарий, усвоенный в детстве, воспроизводится не только по частоте и форме проявления, но и по направленности. Агрессия на самого себя или на окружающих. Один человек обвиняет во всем себя и ищет свои ошибки. Другой обвиняет всех вокруг, но только не себя. Усвоенный в детстве, «стрессовый сценарий» запускается почти автоматически из-за какой-то мелочи или пустяка.

Возможно ли научиться владеть собой и изменить свой стрессовый сценарий. В целом ДА!

Вы сами встречали людей, которые могут владеть собой. Они знают свои сильные и слабые стороны, вовремя сдерживаются. Не зная того, они придерживаются основных принципов:

- Они не кого не обвиняют: ни себя, ни других. Они не мучаются «укорами совести» и не сбрасывают свою «стрессовую энергию» на других.

- Они стремятся овладеть собой на первой стадии стресса, когда еще сохранен самоконтроль и «стрессовая стихия» не захватила полностью.

- Они изучают самих себя. Люди с развитой саморегуляцией хорошо знают, как начинает развиваться у них стрессовое состояние. То есть они во время чувствуют изменение своего организма. Пример: они говорят: «Я становлюсь раздраженным, внутри меня вспыхивает что-то горячее», «У меня все застывает внутри», «Мне становится все безразлично». У флегматичных людей – спокойных, уравновешенных - стресс развивается медленнее, чем у людей с холеричным темпераментом, которые с налету входят в стресс и имеют мало времени на осознание.

- Люди с развитой саморегуляцией интуитивно находят оптимальную стратегию в стрессе. Они понимают, что «сбрасывать» стресс на других не культурно и не выгодно, так как разрушаются деловые и личные контакты.

Копить стресс в себе вредно для здоровья. Соответственно они ищут безопасные пути снятия стресса. Сегодня на тренинге мы будем овладевать навыками по регуляции стресса.

Для начала проверим себя.

Тест К. Шрайнера.

Инструкция: обведите кружком номера тех вопросов, на которые Вы отвечаете положительно.

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. На работе и дома сплошные неприятности.
4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Мне часто необходимы алкоголь, сигарета или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.
7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо если бы не все так стремительно менялось
8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

Подсчитайте количество своих положительных ответов. Каждому ответу «Да» присваивается 1 балл.

0 - 4 балла, Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои собственные эмоции. Вы не раздражаетесь на других людей и не настроены винить себя.

5 - 7 баллов, Вы не всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда Вы умеете сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда Вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

8 - 9 баллов, Вы переутомлены и истощены. Вы часто теряете самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеете владеть собой. Вследствие этого страдаете и Вы сами и окружающие Вас люди. Развитие у себя умений саморегуляции в стрессе сейчас самая важная задача.

Упражнение «Предвестники стресса»

Цель: осознание участниками своих эмоциональных и физиологических предвестников стресса.

Процедура: Ведущий предлагает участникам вспомнить по одной стрессовой ситуации из своей жизни. Что послужило ее причиной? Вспомнить ее начало. Какие эмоциональные и физиологические изменения происходили в это время? Участники записывают свои предвестники стресса.

Далее идет общее обсуждение. Ведущий «подводит» участников к мнению, что каждый человек, осознает первые сигналы наступающего стресса.

Упражнение « Мои ресурсы»

Цель: осознание участниками своих ресурсов по преодолению стресса.

Материалы: бумага и ручки для каждого участника.

Процедура: участникам предлагается ответить на вопрос: «Какие способы регулирования своего состояния Вы можете назвать?». Что Вы можете сделать, чтобы снять стрессовое состояние? Этими способами Вы можете воспользоваться и в будущем.

Подобное упражнение мы часто проводили с разными категориями людей, они выделяли:

- на первом этапе стресса хорошо действует физическая нагрузка. Важно, что бы она была приятна человеку (спортивные игры, лыжи, прогулки на природе и т.д.). Хорошо немного при этом физически устать, но усталость будет приятной и расслабляющей;

- многие люди отмечают, что быстро успокоиться и привести свои нервы «в порядок» помогает вода: баня, ванна, душ, сауна, бассейн;

- хорошо если есть какое-то увлечение, помогающее расслабиться и получить удовольствие. Замечено, что часто чувствующими себя одинокими люди заводят себе собак, а у кого повышенная раздражительность, любят кошек. Часто женщины любят смотреть телесериалы, которые раздражают мужчин. Но при просмотре подобного фильма человек расслабляется, «отключается» от стрессогенных факторов. Есть конечно фильмы, которые действуют противоположно и усугубляют негативное состояние. Мужчины же часто предпочитают заниматься машиной в своем гараже, что подчас

раздражает жен. Необходимо и тем и другим быть мудрее и терпимее друг к другу и не лишать возможности получать положительные эмоции;

- легко «сбрасывать стресс» помогает общение со спокойными и оптимистическими людьми.

Итак, к этому списку мы можем добавить выделенные нами способы.

Информирование

Создадим свою программу защиты от стресса:

1-й шаг. Понаблюдайте за собой. Какие ощутимые изменения происходят в Вашем состоянии и настроении? Сколько длится Ваша первая стадия, пока Вы еще не теряете самообладание.

2-й шаг. Возьмите «перерыв» и усилием воли прервите свое нарастающее негативное состояние. Для этого можно: сделать паузу в общении (лучше помолчать несколько минут вместо того, чтобы с раздражением отвечать на несправедливость), можно выйти из комнаты и т.д. То есть остановитесь.

3-й шаг. Переведите свою энергию в другую деятельность. Займитесь чем-то другим. Это даст возможность снять напряжение. Например, переберите бумаги, полейте цветы, заварите чай, выйдите в коридор и заговорите с приятным Вам человеком на нейтральные темы, подойдите к окну, посмотрите на деревья, людей, подумайте о них, на две-три минуты опустите ладони своих рук под холодную воду. Важно, чтобы Вам удалось «остановить» себя, чтобы это вошло в привычку.

4-й шаг. Серьезно подумайте и отметьте для себя, какие моменты в работе помогают Вам снять напряжение? Что Вас больше всего радует? Постарайтесь каждый день иметь немного времени на то, что приносит Вам удовлетворение и радость.

Завершение работы

Цель: обмен чувствами и мыслями о прошедшем занятии.

Материалы: мяч.

Процедура: каждый участник тренинга по кругу, передавая мяч, делится своими чувствами и мыслями о прошедшем занятии.

Занятие восьмое «Стрессоустойчивость-2»

Начало работы. Обмен чувствами и мыслями о прошлой встрече и ожиданиями от предстоящего занятия

Цель: обмен чувствами о прошлой встрече и ожиданиями от предстоящего занятия.

Материалы: мяч.

Процедура: участники тренинга рассказывают о том, что они чувствовали, что осознали для себя за время предыдущего занятия и после него.

Упражнение «Моя сильная сторона»

Цель: осознание участниками своих «сильных сторон».

Материалы: мяч.

Процедура: каждый участник по очереди передавая друг другу мяч говорит о своей сильной стороне, то что он больше всего ценит в себе, начиная с фразы «Моя сильная сторона...».

Упражнение «Я ценю тебя за ...»

Цель: развитие умения видеть хорошее в каждом человеке. Развитие умение говорить и получать комплименты.

Материал: мяч.

Процедура: участники бросают друг другу мяч и говорят о достоинствах друг друга, начиная фразой: «Я ценю тебя за ... или Мне нравится в тебе... ». По окончании этого и предыдущего упражнения все участники говорят о своих чувствах. Отмечают, легко ли было найти «свою сильную сторону», «сильную сторону другого человека»; легко ли было подобрать комплимент другому человеку и получить комплимент в свой адрес.

Упражнение «Контраргументы»

Цель: выработка позитивного отношения к себе.

Процедура: составить список ваших слабых сторон, разместите его на левой половине листа. На правой половине против каждого пункта укажите то положительное, что этому можно противопоставить.

Пример:

Люди не любят меня	Совсем не обязательно, чтобы все меня любили, но если узнать меня близко, то видно, что я хороший человек
Я очень ленив	Я осознаю эту свою черту и когда необходимо, я могу собраться и выполнить намеченное.

Участники делятся на пары и сообщают друг другу свои результаты. Если возникают проблемы, то они помогают друг другу в поиске контраргументов.

По окончании упражнения участники делятся своими чувствами, и при необходимости группа оказывает помощь. Участники делятся своими чувствами, что было легче, а что труднее: называть свои слабые стороны или контраргументы. Не являются ли контраргументы простым самооправданием? Что нужно сделать, чтобы они стали путями выхода из проблем? и т.д.

Информирование

Важно, чтобы у каждого человека, было позитивное и адекватное самоотношение. Позитивное означает, что человек уважает и понимает себя. Помогает себе. Одним из видов помощи могут быть релаксационные упражнения. Которые обычно выполняются в течение 10-15 минут в спокойной обстановке. Эти упражнения с Вами может проводить психолог, при желании Вы можете делать это и сами. Для этого необходимо уединение всего на несколько минут.

Сейчас мы сделаем небольшое, но очень эффективное упражнение, которое полезно проводить после тяжелой, изматывающей работы, для профилактики возможных нервных срывов.

Упражнение «Убежище»

Цель: снятие нервно-мышечного напряжения, обучение приемом релаксации.

Материалы: релаксационная музыка.

Процедура: Включается релаксационная музыка. Ведущий: «Сядьте поудобнее в кресле, не скрещивайте рук и ног. Дышите ровно и спокойно. Закройте глаза и постарайтесь в своем воображении вызывать те образы, которые я буду называть. Стремитесь как можно ярче и отчетливее пережить эмоции, которые эти образы у Вас вызывают. Слушайте только мой голос.

Представьте себе, что у Вас есть удобное и надежное убежище, в котором Вы можете отдохнуть, когда захотите. Дорогу в это убежище знаете только Вы, никто другой Вас там не потревожит.

Не обязательно, чтобы это место существовало в жизни. Если у Вас нет такого убежища, придумайте его. Это может быть маленький деревенский домик в далекой деревне или небольшая квартира на окраине города, о которой никто не знает. Это может быть все, что угодно. Это может быть даже космический корабль, уносящий Вас прочь от Земли...

Мысленно представьте себе это место. Опишите находящиеся в нем вещи, которые Вам нравятся и которые создают Ваше жизненное пространство. Представьте себе, что Вы делаете, когда отдыхаете в своем убежище. Возможно, Вы слушаете музыку, смотрите на огонь в камине, читаете, рисуете или что-то другое. Стараетесь подумать о тех занятиях, которое Вам наиболее приятны. Побудьте в своем убежище некоторое время.

В течение дня каждый раз, когда Вы чувствуете себя особенно уставшим и начинаете нервничать, на несколько минут представляйте себе свое убежище»

Упражнение «Мудрец из храма»

Цель: снятие нервно-мышечного напряжения, обучение приемом релаксации.

Материалы: релаксационная музыка.

Процедура: Ведущий: В нашей жизни часто бывают вопросы, на которые мы ищем ответ. Важно сосредоточиться и активизировать свое мышление. Для примера мы проведем следующее упражнение, которое позволит Вам призвать на помощь Ваше подсознание.

Итак. Удобно расположитесь в кресле. Закройте глаза и представьте, что Вы идете по лесной тропинке. Яркий солнечный день, пение птиц, приятные лесные запахи. Вы выходите на лесную поляну. В центре поляны стоит развесистый дуб, которому, наверное, не меньше ста лет. У основания дерева, у его корней, сидит старый человек – мудрец. В своем воображении подойдите к нему как можно ближе.

Посмотрите на лицо этого человека. Как можно подробнее представьте для себя его облик: посмотрите в его глаза, постарайтесь понять его настроение. И когда Вы окончательно почувствуете доверие к мудрецу, постарайтесь сформулировать свой самый важный сейчас вопрос и задайте ему. Вопрос должен быть лаконичным и точным. Сосредоточьтесь и постарайтесь услышать ответ мудреца.

То, что скажет Вам старый мудрый человек в вашем воображении - это часто то направление, в котором следует двигаться, чтобы правильно разрешить свою проблемную ситуацию.

По окончании обоих упражнений идет обсуждение результатов в группе.

Завершение работы

Цель: обмен чувствами и мыслями о прошедшем занятии.

Материалы: мяч.

Процедура: каждый участник тренинга по кругу, передавая мяч, делится своими чувствами и мыслями о прошедшем занятии.

Занятие девятое «Заключительное»

Начало работы. Обмен чувствами и мыслями о прошлой встрече и ожиданиями от предстоящего занятия.

Цель: обмен чувствами о прошлой встрече и ожиданиями от предстоящего занятия.

Материалы: мяч.

Процедура: участники тренинга рассказывают о том, что они чувствовали, что осознали для себя за время предыдущего занятия и после него.

Упражнение «Приветствие на сегодняшний день»

Цель: создание позитивного настроения на работу.

Материалы: мяч.

Процедура: Ведущий: «Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросил мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у всех участников».

Упражнение «Путаница»

Цель: создание настроения на совместную работу.

Процедура: Участники встают в круг и берутся за руки. Причем первую руку они дают одному участнику, а вторую другому, так чтобы получилась запутанная цепь. Далее участники не разжимая рук, распутывают «спутанный клубок».

По окончании участники садятся в круг, обсуждая, сложно ли было выполнять упражнение. Кто как вел себя? (слушал советы других или сам проявлял активность, направляя остальных).

Ведущий: «Не смотря на то, что ситуация была «запутанная», мы с легкостью ее преодолели, наша группа работает слаженно и дружно!».

Ведущий: Сегодня мы завершаем наш тренинг. Сегодня мы подводим итоги и обобщаем полученные знания и опыт. Вы выполняли домашние задания. Тренировали свою память. Сейчас мы проверим самих себя. Эффективность наших занятий.

Упражнение «Будь внимательней»

Цель: повышение внимательности.

Материал: мяч.

Процедура: Разобьемся на пары. Три минуты просто посмотрим друг на друга. Затем участники садятся спиной друг к другу. Ведущий задает вопросы, участники письменно на них отвечают.

Примеры вопросов:

- какого цвета глаза твоего партнера по упражнению?
- какого цвета его волосы?
- если это женщина, если у нее помада на губах, если да, то, какого она цветом цвета? Если мужчина, то есть ли у него усы?
- есть ли родинка на лице, если есть, то где именно?
- есть ли часы на руке?
- обувь на молнии, на шнурках, или нет?

Далее вопросы задаются согласно особенностей группы.

В заключении идет проверка и обсуждение результатов.

Упражнение «Ассоциации-2»

Цель: проверка памяти, осознание эффективности различных способов запоминания.

Материал: бумага и ручка для каждого участника.

Процедура: Ведущий предлагает участникам вспомнить 20 слов - ассоциаций, которые они запоминали на пятом занятии. Участники записывают свой результат.

ШЛЯПА	КОНВЕРТ	ДОМ	ПУГОВИЦА	КОТ
ТЕЛЕФОН	ДЕНЬГИ	КАРАНДАШ	НОСОК	КНИГА
КАКТУС	УГОРЬ	КУРТКА	ОТВЕРТКА	КРЮЧОК (рыболовный)
ПИРОГ	СТОЛ	КРУЖЕВА	РИС	ФАРА

Затем ведущий предлагает вспомнить список цифр с карточек, которые они также запоминали на пятом занятии (механическое запоминание). Участники записывают свой результат.

Далее при наличии времени ведущий может предложить вспомнить ассоциации-фамилии, раздав участникам стимульный материал (Приложение №).

В заключении идет обсуждение результатов.

Упражнение «Работа с негативными состояниями»

Цель: выработка умений анализировать свое состояние, поиск позитивного выхода.

Материал: бланки и ручки для каждого участника.

Процедура: участники работают по бланкам Приложение № 4.

По окончании идет обсуждение.

Упражнение «Чемодан в дорогу»

Цель: оказание участниками тренинга психологической поддержки друг другу.

Материал: мяч.

Процедура: Участник, в руках которого мяч оказывается на «горячем кресле». Остальные по очереди говорят то, что они считают, есть в этом человеке, для того чтобы успешно выполнять должностные обязанности и над чем, как они считают необходимо «поработать». Кроме этого важно отметить личностные качества, которые помогут участнику быть успешным и в жизни. На «горячем» стуле должен побывать каждый. Т.е. все участники получают свой «чемодан в дорогу» с пожеланиями и рекомендациями.

Завершение работы «Итоги»

Цель: подведение итогов тренинга, определение внутренних ресурсов участников тренинга.

Материал: мяч.

Процедура: Ведущий: «Мы подошли к концу нашего тренинга. Мы прошли вместе 9 занятий, в ходе которых изучали и тренировали свои внимательность и память, открывали в себе новые стороны, получали при этом обратную связь, помогали друг другу в поиске вариантов решения проблем. А теперь важно каждому проговорить, какие внутренние ресурсы Вашей личности у Вас есть. Что Вы узнали для себя в ходе тренинга. Как полученные Вами знания могут помочь Вам в успешном выполнении служебных задач?».

Далее каждый участник тренинга, передавая, друг другу мяч проговаривают то, что они осознали в ходе тренинга:

- Что нового удалось ему узнать на занятиях?

- Как будет использовать полученные знания и опыт?

- Какие ресурсы у него есть, чтобы противостоять негативным влияниям окружающей среды?

Ведущий благодарит всех участников тренинга за совместную работу.

Приложение № 1

СКАВСХЕВИХНАИСНХВХВКСНАИСЕХВХЕНАИСНЕВХ
АК
ИВХИВСНАВСАВСНАЕКЕАХВКЕСВСНАИСАИСНАВХН
ВК
АНИСХВХЕКВХИВХЕИСНЕИНАИЕНКХКИКХЕКВКИСВ
ХИ
ВХКХНСКАИСВЕКВХНАИСНХЕКХИСНАКСКВХКВНАВ
СН
КСНАИКАЕХКИСНАИКХЕХЕИСНАХКЕКХВИСНАИХВИ
КХ
ХЕАИСВНКХВАИСНАХЕКЕХСНАКСВЕЕВЕАИСНАСНК
ИВ
ВСКЕКНВИСНКХВЕХСНАИСКЕСИКНАЕСНКХКВИХКА
КС
НХСНАЕХКВЕНВХКЕАИСНКАИКНВЕВНКВХАВЕИВИС
НА
ИАХВЕИВНАХИЕНАИКВИЕАКЕИВАКСВЕИКСНАВАКЕ
СВ
СНЕСНКСВХИЕСВХКНВВСКВЕВКНИЕСАВИЕХЕВНАИ
ЕН
АВИВКАИСНАСНАИСХАКВННАКСХАИЕНАСНАИСВК
ХЕВ
ЕИХКСНЕИСНАИСНКВКХВЕКЕКВВНАИСНАИСНКЕВ
КХ
КАСНАХКАСЕСНАИСЕСХКВАИСНАСАВКХСНЕИСХИХ
ЕК
ЕСКВЕНАИЕНЕКХАВИХНВЙХКХЕХНВИСНВСАЕХИСН
АИ
КИЕХВИВНАЕИСНВИАЕВАЕНХВХВИСНАЕИЕКАИВЕК
ЕХ
ВНИСНЕСАЕИХВКЕВЕИСНАЕАИСНКВЕХИКХНКЕАИС
НА
НАКАЕКХЕВСКХЕКХНАИСНКВЕВЕВЕСНАИСЕКХЕКНАИ
СН

ИАНЕИСНВИЕХКВХЕИВНАКИСХАИЕВКЕВКИЕХЕИСН
АИ
КЕВКСИСНАИАИЕНАКСХКИВХНИКИСНАИВЕСНАКНЕ
ХС
СХАИКВЕКХВКЕСВКСНХИАСНАКСХКХВХЕАЕСКСЕА
ИК
АКНАИЕХКЕХКЕИХНВХАКЕИСНАИКХВСХНВИЕХАЕС
ВЕ
НИАИСАКВСНХАЕСХАИСНАЕНКИСХКЕХВХВСКНЕИЕ
НА
КИХЕКНАИВКВКХЕХИСНАИХКАХЕНАИЕНИКВКЕИСН
АИ

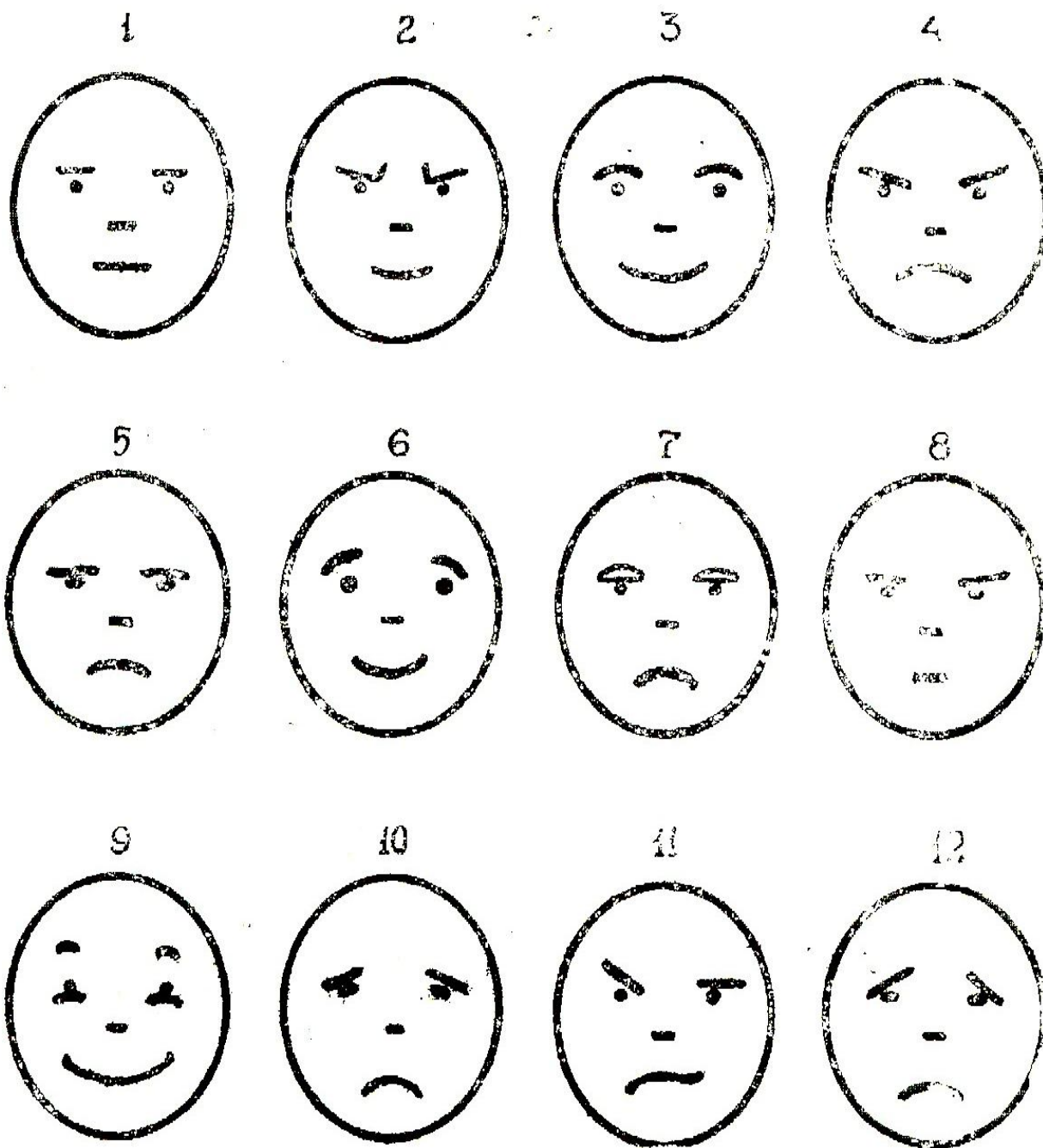
АНВКВИЕХАИЕХЕКВСНЕИЕСВНЕВИСНАЕАХНХКСНА
ХС
НВНАИЕИНЕВИСНАИВЕВХСИСВАИЕВХЕИХСКЕИЕХК
ИЕ
ХСВХВАЕСНАСНКИСХЕАЕХКВЕХЕАИСНАСВАИСЕВЕ
КЕ
ВАЕКХСНКИСЕКАЕКСНАИИЕХСЕХСНАИСВНЕКХСНА
ИА
НКЕНАХИАКХВЕИВЕАИКВАВИХНАХКСВХЕХИВХАИС
НА
КВСИЕАХСНАНАЕСНВКСНХАЕВИКАИКНКНАВСНЕКВ
ХК
ЕВАЕСВКХЕКСНАКСХВХКВСНХКСВЕХКАСНАИСКСХ
КЕ

ИАИСНХАВКЕВХКИЕИСНАИНХАСНЕХКСХЕВКХЕИХН
АИ
ВХВХЕНВИХНКВХЕКНАИСНХАИВЕНАИХНХКВХЕНАИ
СН
НСЕВХАИСНАХКВНВАИЕНСХВКХЕАИСНАВХСВКАХС
НА
ХИСНКЕКНСВАИСВАЕХСХВАИСНАЕКХЕКАИВНАВЕК
ВЕ
ЕСНКАИСХАИСНХИСВКВСЕКХВЕКИСНАИСНАИСКВЕ
СВ
ХКАИКВККНВХСКВНАИЕНИСНАИХАВКНЕВЕХВАНКИ
ЕХ
КЕХЕВНАИСКАИАНАКХКВКЕВЕКВНХИСКАИСНВХАВ

ХВ

АЕИСНХСХВКИСНАИЕХЕКХНАИСНВЕХВЕИСНХВКХК
Вн

Приложение № 2



Приложение № 3.



1. Плотник



2. Гайкин



3. Матлакова



4. Лейбензон



5. Резаков



6. Яблочкина



7. Парусникова



8. Муравьев



9. Мишелен



10. Ядрышев



11. Ножов



12. Сосновская



13. Перцев



14. Серебрянский



15. Кочеткова

Приложение № 4.

Бланк:

Какие именно люди или события вызвали у меня негативное состояние (вспомните момент до деталей)?

В каких *конкретных* действиях это выразалось: слова, действия?

Что Я *конкретно* почувствовал в то время?

Что *больше* всего задело лично: тон, смысл, манера поведения? Другими словами, где у меня «кнопка» запуска эмоциональной реакции?

Было ли это неожиданностью? Если да, то почему Я это упустил из виду?

Что *мешало* видеть предвещавшие событие мелкие эпизоды поведения партнеров по общению? Можно ли было остановить агрессию на предшествующей стадии?

Как Я относитесь к данным людям?

Имеют ли данные люди *основания* относиться ко мне плохо? Было ли что-нибудь провоцирующее в моем поведении? Если имеются основания для негативной оценки моего поведения, то какие?

Если *не имеют*, то почему они все – таки враждебно повели себя по отношению ко мне? Чего они хотели этим достичь?

Можете ли Вы *заменить* свою негативную реакцию чем либо в будущем?

Что я могу сделать, чтобы снять с себя напряжение, не навредив при этом ни себе не окружающим?

ПРОГРАММА

«Тренинг личностного роста»

Тест на самоопределение

Мы начинаем большую и серьезную работу над собой. Но сначала нам нужно понять, каковы мы на самом деле. Для этого предлагается тест, который поможет Вам ответить на этот вопрос. А в дальнейшем мы будем возвращаться к результатам этого теста. Так что будьте внимательны и откровенны сами с собой, если вы хотите действительно изменить себя, стать более сильными и ответственными, научиться понимать свои чувства и контролировать свое поведение.

Инструкция: Вам предлагается ответить на вопросы, сгруппированные по блокам, в каждом блоке 5 вопросов. Каждая группа обозначается буквой. Вам нужно ответить на каждый вопрос «да» или «нет». Не стоит долго раздумывать над каждым вопросом, отвечайте первое, что приходит в голову.

Тест

- А1. Есть ли у тебя чувство юмора?
- А2. Доверчив и откровенен ли ты с друзьями?
- А3. Легко ли тебе просидеть больше часа, не разговаривая?
- А4. Охотно ли ты одалживаешь свои вещи?
- А5. Много ли у тебя друзей?
- Б1. Умеешь ли ты занять гостей?
- Б2. Точность, пунктуальность тебе свойственны?
- Б3. Делаешь ли ты денежные сбережения?
- Б4. Любишь ли ты строгий стиль в одежде?
- Б5. Считаешь ли ты, что правила внутреннего распорядка необходимы?
- В1. Проявляешь ли ты публично свою антипатию к кому-либо?
- В2. Заносчив ли ты?
- В3. Силен ли в тебе дух противоречия?
- В4. Стараешься ли ты стать центром внимания в компании?

-В5. Подражают ли тебе?

-Г1. Употребляешь ли ты грубые слова в общении с людьми, которых это шокирует?

-Г2. Любишь ли ты накануне экзамена похвастаться, что отлично все знаешь?

-Г3. Имеешь ли ты обыкновение делать замечания, читать нотации и т.п.?

-Г4. Бывает ли у тебя желание во что бы то ни стало поразить друзей оригинальностью?

-Г5. Доставляет ли тебе удовольствие высмеивать мнение других людей?

-Д1. Предпочитаешь ли ты профессии жокея, актера, телевизионного диктора, профессиям инженера, лаборанта, библиографа?

-Д2. Чувствуешь ли ты себя непринужденно в обществе малознакомых людей?

-Д3. Предпочитаешь ли ты заняться вечером спортом вместо того, чтобы посидеть спокойно дома и почитать книгу?

-Д4. Способен ли ты хранить секреты?

-Д5. Любишь ли ты праздничную атмосферу?

-Е1. Строго ли ты соблюдаешь в письмах правила пунктуации?

-Е2. Готовишься ли ты заранее к воскресным развлечениям?

-Е3. Можешь ли ты точно отчитаться в своих покупках и расходах?

-Е4. Любишь ли ты наводить порядок?

-Е5. Свойственна ли тебе мнительность?

Обработка:

Подсчитайте количество ответов «да» в каждой части теста, обозначенной буквой. В тех частях, где большинство ответов «да», ставьте индекс: А,Б,В,Г,Д,Е. Затем там, где большинство ответов «нет», поставьте «0». Должен получиться один из вариантов ответа по каждой группе индексов: 1) АБВ 2) ГДЕ.

Например: 1) А0Г 2) 0Д0.

Интерпретация ответов (к тесту на самоопределение)

1) По трем первым группам (АБВ), или **«Каким ты кажешься окружающим»**

А00. Тебя часто считают надежным человеком, хотя в действительности ты чуть-чуть легкомыслен. Ты весел и разговорчив, делаешь подчас меньше, чем обещаешь. Другьям нетрудно увлечь тебя за собой, и поэтому они иногда думают, что ты поддаешься влиянию других. Однако в серьезных вещах ты можешь настоять на своем.

А0В. Ты производишь впечатление человека не очень застенчивого, иногда даже не вежливого. Стремясь к оригинальности, противоречишь другим, а подчас и себе, опровергая сегодня то, что утверждал вчера. Ты кажешься человеком беспечным, неаккуратным, необязательным. Но стоит захотеть – станешь ловким и энергичным. Тебе не хватает того, что называется уравновешенностью.

АБ0. Ты очень нравишься окружающим. Ты общителен, серьезен, уважаешь мнение других, никогда не оставишь друзей в трудную минуту. Но дружбу твою заслужить нелегко.

АБВ. Ты любишь командовать окружающими, но неудобство от этого испытывают только самые близкие люди. Со всеми остальными ты сдерживаешься. Высказывая свое мнение, не думаешь о том, какое воздействие твои слова могут оказать на людей. Окружающие подчас избегают тебя, боясь, что ты их обидишь.

000. Ты сдержан, замкнут. Никто не знает, о чем ты думаешь. Понять тебя трудно.

00В. Не исключено, что о тебе говорят «Какой несносный характер». Ты раздражаешь собеседников, не даешь им высказаться, навязываешь свое мнение и никогда не делаешь уступок.

0Б0. Такие люди как ты- примерные ученики, вежливые, аккуратные, дисциплинированные, всегда с хорошими отметками. Учителя уважают их и доверяют им. Что же касается товарищей, то одни считают их «задаваками», другие предлагают им свою дружбу.

0БВ. Возможно, кое-кто считает тебя человеком, которому постоянно кажется, что его обижают. Ты ссоришься из-за пустяков. Иногда бываешь в хорошем настроении, но это случается нечасто. В общем, ты производишь впечатление обидчивого и мнительного человека.

2. По трем последним группам (ГДЕ), или **«Каков ты на самом деле».**

ООО. Тебя привлекает все новое, у тебя пылкое воображение, однообразие тебе в тягость. Но мало, кто доподлинно знает, каков ты на самом деле. Тебя считают человеком спокойным, тихим, довольным своей судьбой, тогда, как в действительности ты стремишься к жизни, наполненной яркими событиями.

ООЕ. Скорее всего, ты застенчивый человек. Это видно, когда тебе приходится иметь дело с незнакомыми людьми. Самим собой бываешь только в кругу семьи или ближайших друзей. В присутствии посторонних чувствуешь себя скованно, но стараешься скрыть это. Ты добросовестен, трудолюбив. У тебя есть много хороших замыслов, идей, проектов, но из-за своей скромности, ты нередко остаешься в тени.

ОДО. Ты очень общителен, любишь встречаться с людьми, собирать их вокруг себя. Даже думать не можешь о том, чтобы остаться одному, считая, что тогда «все пропало». Тебе даже трудно запереться в комнате, чтобы написать какую-нибудь важную бумагу. Очень силен дух противоречия: постоянно хочется сделать что-нибудь не так, как другие. Иногда поддаешься такому порыву, но большей частью сдерживаешься.

ОДЕ. Ты сдержан, но не робок, весел, но в меру, общителен, вежлив со всеми. Привык. Что тебя часто хвалят. Хотел бы, чтобы тебя любили безо всяких усилий с твоей стороны. Без общества друзей тебе не по себе. Тебе приятно делать добро людям. Но тебя можно упрекнуть в некоторой склонности витать в облаках.

ГОО. Ты склонен высказывать и яростно защищать весьма парадоксальные точки зрения. Поэтому у тебя немало противников, даже друзья не всегда тебя понимают. Но тебя это мало волнует.

ГОЕ. тебе придется выслушать не очень приятные слова. Как это тебе удалось подобрать такое сочетание букв? Характер довольно трудный, крайне неуступчивый? Недостаточно развито чувство юмора, не переносишь шуток. Часто критикуешь чужие действия и заставляешь других поступать так, как ты хочешь. А если тебе не подчиняются, начинаешь злиться. Поэтому у тебя мало друзей.

ГДО. Ты большой оригинал и любишь удивлять друзей. Если кто-нибудь даст тебе совет, делаешь все наоборот только ради того, чтобы посмотреть, что из этого получится. Тебя это забавляет, а других раздражает. Только самые близкие друзья знают, что ты не так самоуверен, как кажется.

ГДЕ. Ты энергичен. Всюду чувствуешь себя на своем месте. Всегда владеешь собой, общителен, но, похоже, любишь общество друзей только при условии, что ты играешь в компании главную роль. Любишь быть арбитром в спорах и организовывать игры. Окружающие признают твой авторитет, так как в твоих суждениях всегда есть большая доля здравого смысла. Но темнее менее твое стремление вечно поучать утомляет окружающих.

Тренинг личностного роста

Встреча 1.

Тема: «Куда же нам плыть?»

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами и правилами работы в тренинге личностного роста, первичное освоение приемов самоанализа и способов самораскрытия.

Вводная часть

- 1. Взяться за руки, закрыть глаза, представить свое состояние (в дальнейшем - ритуал каждого занятия).*
- 2. Знакомство участников группы (упр. «Снежный ком»).*
- 3. Знакомство с правилами работы в группе.*
- 4. Медитация.* Закройте глаза и расслабьтесь.

Дышите глубоко. Найдите свой пульс, почувствуйте, как кровь течет по кровеносным сосудам. Ваше сердце бьется ровно. Вам спокойно и хорошо.

Впереди у вас 3 часа приятной работы, вы что-то узнаете о себе, о других. Вас окружают люди, которым вы интересны и которые интересны вам. Вы доверяете им, вы один из группы, и от каждого из вас зависит успех нашей работы. Сделайте несколько глубоких вдохов. Представьте себя зерном какого-нибудь растения. Вам тепло и уютно в земле, но у вас есть потребность как-то выразить себя и поэтому вы начинаете расти.

Вы ощущаете свои силы, свои возможности. Вот вы и проросли, прорвались на поверхность. Почувствуйте солнечное тепло, комфорт. Вас окружают растения, похожие на вас, но другие. Это цветы, ягоды, грибы, деревья. Их внешний вид очень разный, но вы все развиваетесь по одним законам. Никто никому не мешает, вам радостно, что теперь вы не один: вы можете слышать чувствовать других. Представьте себе со всеми подробностями, какое вы растение, во что вы выросли. Постепенно возвращайтесь сюда. Когда будете готовы – откройте глаза.

По окончании упражнения провести беседу: удалось ли вам представить себя кем-то; какое именно вы растение; какие ощущения вы испытывали и др.

5. упр. «Пересядьте те, кто...» (по внешнему признаку).

Основная часть

6. *Поговорить об осени.* Какие ассоциации возникают у вас, когда я называю это время года. Анализ ассоциаций.

Вопросы: что вам нравится в этом времени года?

Почему вы не любите это время года?

Какие воспоминания у вас связаны с этим временем года?

5. *Поговорить о психологии.*

Я люблю психологию – науку о душе, потому что мне бесконечно интересна моя собственная душа и души других людей. Поэтому я выбрала психологию своей профессией. Психологами являются все, кто интересуется своей душой. Поэтому я могу назвать вас коллегами и поделюсь некоторыми правилами профессии.

Правило первое. «Не лезь в душу, если тебя не приглашают». Это значит, что я не буду (и другим не советую) высказываться о душевной жизни кого-либо из здесь присутствующих без его (или ее) специальной просьбы. Поэтому, если у вас есть вопрос, спрашивайте устно или письменно.

Правило второе. На некоторые вопросы я буду отвечать только с глаза на глаз. Я гарантирую. Что сообщенная информация останется в тайне. Все о чем пойдет речь в группе, не будет выноситься за рамки группы.

Мы с вами будем работать по следующим направлениям:

- 1) Как достичь гармонии внутри себя?
 - 2) Как справиться со своими душевными переживаниями, проблемами?
 - 3) Как достичь взаимопонимания?
 - 4) Как сохранить или восстановить душевное равновесие?
 - 5) Как достичь своих высших возможностей?
8. упр. «Принятие себя»

Давайте поработаем с некоторыми нашими недостатками и привычками, теми, о которых вы хорошо знали еще до нашей встречи.

Для этого разделите лист бумаги на две половинки:

Мои недостатки	Мои достоинства
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

На эту работу вам отводится 5 минут. Не жалейте себя, заполняя левую часть таблицы, недостатки есть у всех и в этом нет ничего страшного.

После этого напротив каждого недостатка, о котором вы вспомнили и который внесли в список, напишите одно из своих достоинств, т.е. то, что можно противопоставить недостатку, что есть у вас в данный момент и что принимают в вас окружающие люди. На второй этап работы вам также отводится 5 минут.

9. игра «Встаньте в круг»

Соберитесь тесной кучкой вокруг меня. Когда я скажу «начали» вы закроете глаза и начнете двигаться в любую сторону самым хаотичным образом, стараясь при этом ни на кого не наступать. При этом вы будете жужжать как пчелы, собирающие мед. Через некоторое время я хлопну в ладоши. Вы должны мгновенно замолчать и застыть в том месте и в той позе, где вас застал сигнал. Не открывая глаз и ни к кому не прикасаясь руками, попробуйте выстроиться в круг. Это должно происходить в полной тишине, иначе вам не удастся почувствовать ни людей, стоящих рядом, ни той совершенной фигуры, которая у вас получилась (круг). Когда все участники займут свое место и остановятся я хлопну в ладоши трижды, вы откроете глаза и посмотрите, какую фигуру вам удалось создать.

10. игра «Счет до десяти».

- Все становятся в круг, не касаясь друг друга плечами и локтями. По сигналу «начали» следует закрыть глаза, опустить свои носы вниз и сосчитать до десяти. Хитрость состоит в том, что считать вы будете по очереди. Кто-то скажет «один», другой «два», третий «три» и т.д. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса одновременно скажут, например, «четыре», счет начинается сначала. Все ясно? Начнем?

У вас есть десять попыток. Если за десять попыток вы доведете счет до десяти, считайте себя волшебниками, а свою группу - необыкновенно согласованной. После каждой неудавшейся попытки вы можете открыть глаза, посмотреть друг на друга, но без переговоров. Попробуйте понять друг друга без слов – объяснитесь взглядами, жестами.

Вы обнаружили важную психологическую закономерность. Когда что-то не получается, люди начинают злиться, раздражаться, становятся агрессивными, недоброжелательными по отношению друг к другу. Надо учиться сдерживаться, не выражать гнев. Попробуем еще раз...

11. упр. «Какой я человек»

- Человек часто задает вопросы, но в основном другим. Эти вопросы о чем угодно, только не о себе самом. Мы с вами все время будем отвечать на вопрос «Какой я человек?» Возьмите лист бумаги и ответьте на предлагаемые вопросы.

1. Мой жизненный путь: каковы мои основные успехи и неудачи?

2. Влияние семьи: как на меня влияют мои родители, братья и сестры, близкие?

Ваши ответы должны быть предельно откровенными, так как кроме вас их никто не увидит. Только с вашего разрешения с этими ответами ознакомлюсь я. В конце занятий у вас накопится больше десяти ответов на этот простой и одновременно такой сложный вопрос: «Какой я человек?» и эти ответы помогут нам лучше разобраться в себе.

Заключительная часть

12. упр. «Какие мы»

Все садятся в круг, получают от психолога небольшой листок. Каждый участник пишет в верхней части листа свое имя и делит лист вертикальной линией на две части. Левую отмечаем сверху знаком «+», правую – знаком «-». Под знаком «+» перечисляем: название любимого цвета, любимое время года, фрукт, животное, название книги, то, каким образом, легче всего доставить участнику удовольствие и т.д.

В правой части листа по знаком «-» каждый называет все то же, что в левой колонки только нелюбимое.

Психолог по очереди читает название каждого пункта, пишет свои ответы и участвует в упражнении вместе со всеми. Знакомство с ответами.

13. заключительная беседа (или анкетирование).

14. релаксация «На берегу моря».

Всем спасибо!

Встреча 2

Тема: «Каков я на самом деле?»

Цель: создание положительной мотивации, закрепление навыков самоанализа, самораскрытия. Знакомство с источниками неуверенности.

Вводная часть

1. Ритуал (взяться за руки, почувствовать свое состояние).

2. упр. «Здравствуй, индивидуальность»

Поздороваться, подчеркнув положительное качество другого. (можно использовать мяч).

3. упр. «Ассоциация настроения»

Глубоко вдохните и выдохните. Прислушайтесь к себе и скажите, с каким цветком вы сейчас ассоциируете свое настроение?

4. упр. «Декларация самооценности».

Основная часть

5. Тест на самоопределение (Анн, с. 51)

6. упр. «Угадывание по ассоциациям» (Фролова, с. 27)

7. Беседа «Источники неуверенности»

8.

Эмоциональные процессы (эмоциональная окраска любого поведения)
Когнитивный уровень (анализ беспомощности, снижение самоэффективности)
(близкое окружение) стереотипы поведения (укрепляет, расшатывает) Фундамент неуверенности

Причины неуверенности

- 1) Социальный страх (боязнь быть отвергнутым или высмеянным)
- 2) Заниженная самооценка (ошибочное представление о себе самом)
- 3) Нерациональные убеждения (логические ошибки)
- 4) Глобальные выводы из единичных фактов («Я должен...»)

5) Излишнее стремление соблюдать приличия («А что обо мне подумают люди?»)

6) Отсутствие навыков выражения чувств (говорить о своих чувствах, эмоциях).

Таким образом, Базовый навык уверенности

А) научиться адекватно относиться к самому себе;

Б) научиться говорить о своих желаниях и чувствах;

В) прислушиваться к мнению окружающих, но не считать его самым правильным.

9. упр «Кто Я»

У каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. При этом возникает вопрос: «Разделяют ли другие мою точку зрения?». Группе предлагается начертить следующую таблицу:

Кто Я	Значимые близкие	Кто-то из группы

10. упр. «Восковая палочка» Фролова, с. 18

11. упр. «Приятно сказать...»

- Давайте встанем поближе друг к другу, образуем тесный круг и протянем руки к его середине.

По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то рука. При этом постараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами.

Итак, давайте начнем. Раз, два, три... теперь, соприкоснувшись руками, вы должны сказать друг другу ласковое слово.

Заключительная часть

12. упр. «Все мы»

«Все мы» - это ассоциативно – ролевой портрет участников, всех тех, кто собрался в группе. Он покажет, как каждый видит себя. Один участник выходит. Психолог просит каждого участника сказать об ушедшем что-нибудь приятное. Это записывается. Затем участник входит. Психолог говорит, например: «Пока вы отсутствовали мы случайно завели о вас разговор. Не

поверите, как много приятного о вас было сказано. Один сказал...». Участник должен отгадать, кто что сказал и почему.

13. упр. «Записки»

Предложите участникам написать записки и скажите, что они будут прочитаны только на последней встрече. Записки должны быть анонимными. После того, как все закончили писать, тренер собирает их и складывает в заранее подготовленную пустую бутылку. Содержание записок может быть любым: от мудрых мыслей, которые посетили участников, до анонимных писем конкретному человеку. Это упражнение можно повторить несколько раз за время занятий. В последний день бутылка вскрывается, записки вынимаются, тренер зачитывает их вслух. Зачастую можно прочесть очень любопытные вещи.

14. заключительная беседа.

15. Релаксация. «Дыхание на счет от 7 до 11»

Данный способ помогает снять сильное физическое напряжение.

Инструкция: Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 сек. Возможно, вначале вы почувствуете затруднение. Но не нужно напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе. Полностью сконцентрируйте свое внимание. Прочувствуйте свое состояние расслабления.

Всем спасибо за работу!

Встреча 3

Тема: «Моя индивидуальность»

Цель: развитие уверенной в себе личности. Познакомиться с характеристикой уверенной личности.

Вводная часть

1. Ритуал (взяться за руки, почувствовать свое состояние).

2. Приветствие «Здравствуй, ассоциация»

Встать в круг, положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга.

-Вы уже, наверное, привыкли, что каждую встречу мы начинаем с традиционного приветствия. Хорошие традиции помогают людям чувствовать себя более комфортно и спокойно. Думаю. Что и вы, встретившись в третий раз, радостно улыбнетесь друг другу и скажете: «Привет, индивидуальность!». Но сегодня к тому, что мы говорили при встречах, добавим еще одно – свои

ассоциации с яркими личностями, например, с политическими деятелями, киноактерами, историческими личностями или литературными персонажами. Значит. Кроме обычных слов приветствия, вы должны сказать каждому члену группы, например: «Здравствуй, Света, ты мне напоминаешь Красную шапочку». Любой из вас вправе спросить, почему именно с этим лицом или героем вы ассоциируете у вашего партнера. Советую записать все, что вам скажут во время приветствий. Это интересный материал для осмысления. А действительно, почему вас связали с образом красной шапочки или Хлестакова?

3. упр. «Опознай на ощупь» (Фролова с. 43)

4. упр. «Снежный ком» (там же с. 31)

5. упр. «Какая рука горячее» (там же с. 22)

6. упр. «Декларация самооценности».

Основная часть

7. упр. «Легкие пути ведут в тупик»

Сейчас вам нужно записать в таблицу «Индивидуальность» то, что вы запомнили в каждом человеке, т.е. суть высказывания каждого участника о своей индивидуальности. Вспомните то, что он говорил во время знакомства с вами, что говорили о нем другие, когда мы сидели в кругу. Это, безусловно, не очень легко, но «легкие пути ведут в тупик». Вы можете добавить и свои выводы об индивидуальности этого человека, которые вы смогли сделать во время наших встреч. Например, вы можете написать: «Ирина отличается от всех своим спокойствием»

Индивидуальность

№	Тренинговое имя участника	Его собственное высказывание	Мое представление о его индивидуальности
1.			

На эту работу вам отводится 10 минут. Постарайтесь вспомнить как можно больше о каждом из членов группы. Не ленитесь, в первую очередь это нужно именно вам. Затем вы соберетесь в большой круг и по очереди зачитаете свои записи, исправляя неточности в графе «Его собственное высказывание».

6. *упражнение «Мой портрет в лучах солнца»*

Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»

9. *упражнение «Здравствуй, Я, мой любимый»*

Цель: усиление своей самооценности

Заключительная часть

10. *упр. «Все мы» (продолжение)*

11. *Анкетирование «Обратная связь»*

12. *заключительная беседа*

Встреча 4

Тема: «Чувство собственного достоинства»

Цель: углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Познание себя при помощи группы.

Вводная часть

1. *Ритуал (взяться за руки, почувствовать свое состояние).*

2. *Приветствие «Пожелания» (Анн с. 71)*

Все сидят в кругу. Давайте начнем сегодняшнее занятие с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем мы это так. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подойдет к следующему и т.д., до тех пор. Пока каждый из нас не получит пожелание на день.

3. *упр. «Скажу откровенно...»*

Сейчас я предлагаю вам откровенно высказать свое мнение о прошедшем занятии. Расскажите о своих ощущениях, чувствах, эмоциях, мыслях. Которые появились во время занятия или после него. Скажите. Что помогало в работе

над собой? Что не получилось и почему. Какие претензии есть к членам группы, к тренеру?

Основная часть

4. упр. «Откровенно говоря» (работа с карточками)
перед вами лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же не раздумывая закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними.

5. *Поговорить о самооценке.*

Тест на самооценку

Инструкция: Внимательно прочтите слова, характеризующие отдельные качества личности (черты характера):

аккуратность, беспечность, вдумчивость, восприимчивость, гордость, грубость, жизнерадостность, заботливость, завистливость, застенчивость, злопамятность, искренность, изысканность, капризность, легковерие, медлительность, мечтательность, мнительность, мстительность, настойчивость, нежность, непринужденность, нервозность, нерешительность, несдержанность, обаяние, обидчивость, осторожность, отзывчивость, педантичность, подвижность, подозрительность, принципиальность, поэтичность, презрительность, радушие, развязность, рассудочность, решительность, самозабвение, сдержанность, сострадательность, стыдливость, терпеливость, трусость, увлекаемость, упорство, уступчивость, холодность, энтузиазм.

Составьте два ряда слов по 10-20 в каждом. В первый столбец – назовем его «Мой идеал» -поместите слова, которые характеризуют ваш идеал. Во второй- назовем его «Антиидеал»- слова, обозначающие черты, которыми идеал обладать не должен.

Из первого «положительного» и второго «отрицательного» рядов выберите те черты, которыми как вам кажется обладаете. При этом выбор надо производить по системе «да-нет»: есть эта черта у вас или нет, независимо от степени ее выраженности.

Обработка результатов и выводы

Число положительных черт, которые вы себе приписываете, поделите на число слов, помещенных в столбце «Мой идеал». Если результат близок к единице, вы скорее всего себя переоцениваете; результат близкий к нулю

свидетельствует о недооценке и повышенной самокритичности; при результате близком к 0,5 – нормальная средняя самооценка и вы достаточно критически себя воспринимаете. Таким же способом делаются выводы со столбцом «Антиидеал»: 0-завышенная Со, 1-заниженная, 0,5 –нормальная.

Поговорить о человеке с заниженной самооценкой.

6. упр. «Начальник-сотрудник-подчиненный» (угадывание по рукам).
7. упр. «Уступки». (Анн,с. 73).
8. упр «Изобрази походку».
9. Пятнадцать шагов к уверенности в себе. (Тутушкина с. 135)

Заключительная часть

10. упр. «Все мы» (продолжение)

11. Анкетирование «Обратная связь»

12. заключительная беседа

Встреча 5

Тема: «Страх перед выступлением»

Цель: Разобраться в чувствах, которые участники испытывают во время выступления. Распознать свои внутренние возможности. Снять барьеры в общении, страх выступления перед аудиторией.

Вводная часть

1. Ритуал (взяться за руки, почувствовать свое состояние).
2. Упражнение «Настроение».

Каждый участник группы сравнивает свое настроение с каким –либо природным явлением, временем года или погодой. Затем группа высказывается сложно ли было ассоциировать, что нового узнали участники друг о друге.

3. Упражнение «Слепой и поводырь».
4. упр. «Угадывание по ассоциациям» (продолжение)
5. упр. «Декларация самооценности».

Основная часть

6. *Беседа «Особенности выступления перед аудиторией»*

Мышление, эмоции и поведение – основные составляющие нашего мозга, которые оказывают влияние на нас в процессе жизни.

Вопрос: Что вы понимаете под понятием «выступление». В процессе выступления каждый человек испытывает напряжение-это норма. Некоторые люди испытывают жуткий страх - что с этим делать?

Для того, чтобы уверенно держаться перед аудиторией нужно хорошо владеть информацией (для этого нужно составить конспект)... план, структура, таблицы, схемы, немного слов.

Как подготовиться к выступлению.

Шаг 1. Проанализируем ваше состояние, которое включает:

- *То, что происходит в вашем мозгу;*
- *Что и с какой скоростью происходит в вашем теле;*
- *То, что вы делаете и ощущаете;*
- *То, что вы чувствуете - ваши эмоции;*
- *Что и как вы думаете – ваша интеллектуальная активность*

Шаг 2: Якорь

Какие якоря ассоциированы для вас с ресурсным и приятным состоянием?

Когда нужно подумать о якорях?

- *Когда вы внезапно оказываетесь в нежелательном состоянии;*
- *Когда вы хотите быть в более ресурсном состоянии;*
- *Когда вы ожидаете ситуацию, которая может явиться для вас угрожающей или напряженной.*

• <i>Позитивные якоря</i>	• <i>Негативные якоря</i>
---------------------------	---------------------------

Проведение медитативного сеанса «Сад моей души»

Шаг 3. Фрейминг (рамка) - рефрейминг

Наш способ определения того места, который занимает опыт для нас лично:

Фрейминг:

- *Проблемная рамка;*
- *Рамка результата «Что ты хочешь?»;*
- *Рамка «как если бы» (воображение сценария будущего, как если бы оно развернулось сейчас, могло развернуться, было реальностью)*

Рефрейминг

Изменение значения переживания или события, вкладываем его в другую рамку.

Вопросы:

- *Проблемная рамка: «Как давно у вас эта проблема?»;*
- *Рамка результата: «когда вы спрашиваете себя, чего вы на самом деле хотите в этой ситуации?»;*
- *Рамка «как если бы»: перенеситесь в воображаемый мир, где мы можем испробовать новые возможности*

Шаг 4. Работа над собой

- *Послушать приятную музыку, посмотреть хорошую передачу (кинокомедию или концерт), постараться расслабиться;*
- *Провести медитацию, типа: «Я уверен в себе», «У меня все будет превосходно», «У меня все получится», «Я знаю это лучше, чем другие» (желательно проводить эту медитацию весь день перед выступлением);*
- *Перед сном выпить стакан кипяченой воды + ложка меда. Опять подумать о чем -нибудь приятном. Спать! Сон лучший помощник! Отдых!*

Непосредственно перед выступлением

- *Шаг 1: сделайте 2-3 глубоких вдоха;*
- *Шаг 2: вам предстоит выходить на сцену: вспомните смешной случай из своей жизни;*
- *Шаг 3: когда вы идете выступать к трибуне, не думайте о той аудитории, которая здесь собралась;*
- *Шаг 4: когда начинаете выступать, выберите наиболее доброжелательное для вас лицо и начинайте;
Все дальше пойдет само собой!*

Предостережение:

- 1) *если у вас дрожат руки – уберите их за спину, спрячьте под стол, трибуну, опустите вниз;*
- 2) *Помните – в конспекте выступления не должно быть много слов –они сбивают, вы теряетесь;*
- 3) *Если ваш голос дрожит – чаще всего это замечаете только вы, это ваше ощущение, окружающие даже этого не заметят;*
- 4) *Если вы краснеете или бледнеете (горят уши, потеют ладони) – сделайте парочку глубоких вдохов и выдохов и все пройдет;*
- 5) *Если вам задают вопросы – не бойтесь, вы сможете на них ответить. Снимите блокировку, которая вас беспокоит;*
- 6) *Всегда преодолевайте свой страх!!!*

7. арттерапия –упражнение «Закорючка в композиции»

Цель: каждый получает лист. Начинаем рисовать (2-3 мин.) затем передаем следующему

8. хореотерапия «Танец с бумагой».

Заключительная часть

9. упр. «Все мы» (продолжение)

10. упр. «Доброе тепло» (Буторина с. 33)

11. заключительная беседа.

Встреча 6

Тема: «Мои слабости»

Цель: Находить в себе не только сильные, но и слабые стороны, повышение самопонимания на основе осознания своих ограничений, положительных и отрицательных качеств, своих индивидуальных особенностей.

Вводная часть

1. Ритуал (взяться за руки, почувствовать свое состояние).

2. упр. «Какого я цвета?»

Подумайте немного и скажите, какого вы сейчас цвета (ассоциировать с внутренним состоянием). Теперь расскажите о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение всего дня, с момента, как вы проснулись и до того, как вы пришли сюда. В заключении своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас, и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали.

3. упр. «Хождение по бумаге»

Организуем 2 команды. Проведем эстафету. Каждая команда должна добраться с того места, где расположились команды, до черты, но двигаться придется с большими трудностями. У команд по два листка бумаги. Можно ступать только на листок бумаги, поэтому надо вставать обеими ногами на один листок, а второй положить перед собой. Переступаете на листок, лежащий перед вами, берете сзади листок и кладете опять его впереди. Опять

переступаете на него, берете сзади листок бумаги – опять кладете впереди. И так до черты и обратно. Все члены команды должны выполнить эти движения. Начали! Спасибо! Поздравляем победителей!

упр. «Угадывание по ассоциациям» (продолжение)

упр. «Декларация самооценности».

Основная часть

упр. «Положи себя под микроскоп»

У многих из нас есть какие то небольшие слабости, привычки, от которых мы хотели бы избавиться как можно скорее. Они не столь заметны, сразу не бросаются в глаза, но, тем не менее, часто мешают в жизни. Наверняка, у каждого из вас найдутся слова, которые вы никогда не хотели бы произносить, а тем более вслух. Давайте попробуем выявить эти неприятные мелочи, свойственные нам, как бы взглянем на себя через окуляр микроскопа. Что мы там увидим. Работа продолжается 10 минут. Затем-обсуждение.

7. упр. «Волшебный магазин».

8. упр «Принимаю ответственность на себя».

Давайте поговорим о том, за что каждый из вас отвечает в жизни. Думаю, вы согласитесь с тем, что человек становится личностью только тогда, когда, когда добровольно и сознательно принимает на себя ответственность. Если этого нет, то мы так и остаемся малыми детьми, сколько бы лет нам не исполнилось. Подумайте и запишите все, что придет вам на ум. На это вам дается 5 минут. Обсуждение.

9. упр. «Каким меня видят окружающие?»

Ответьте на вопрос «Как меня воспринимает группа и отдельные ее члены?» Опишите подробно, как вас оценивает группа.

Заключительная часть

10. упр. «Все мы» (продолжение)

11. упр. «Я – центр воли» (Анн, с.97)

12. заключительная беседа

13.

Встреча 7

Тема: «Мои проблемы»

Цель: обучение осознанию своих проблем и поиску их решения, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению.

Вводная часть

1. Ритуал (взяться за руки, почувствовать свое состояние)

2. Поздороваться, подчеркнув качество другого, начинающееся на букву имени участника

3. упр. «Рисунок музыки»

Сядьте удобно и слушайте музыку. По моему сигналу начинайте рисовать те образы, ощущения, символы, которые ассоциируются у вас с этой музыкальной темой. Каждый должен стремиться выразить себя как можно полнее. Время звучания музыки примерно 3-5 минут, затем ведущий собирает рисунки и устраивает импровизированную выставку, во время которой участники стремятся узнать авторов рисунков.

4. упр. «Угадывание по ассоциациям» (продолжение)

5. упр. «Декларация самооценности».

Основная часть

6. упр. «Мои проблемы»

- В жизни все мы сталкиваемся с различными трудностями, обнаруживаем у себя черты, осложняющие нам жизнь. В то же время если хорошенько подумать, то отыщутся примеры, показывающие, что мы вполне способны с этим справиться. Вот например, склонность откладывать на потом, когда мы тянем с делами, которые нужно завершить к определенному сроку, до последнего момента, когда успеть уже практически невозможно. Но все мы можем, наверное, вспомнить и случаи, когда заблаговременно запланировав сделать что-то, успевали вовремя. Стало быть, все в наших руках.

Предлагаю вам вспомнить по одному такому случаю, а затем рассказать о них.

А теперь вспомните:

-когда вы стремились обвинить в своих проблемах других;

- боялись или раздражались критики в свой адрес.

-Теперь давайте разберем понятие **«Проблема»**

Каждый участник высказывает свою точку зрения. Можно выбрать любую из них и обсудить ее так, чтобы участники смогли увидеть за ней психологическую проблему.

Почему именно это стоит за этой проблемой.

Причины, мешающие удовлетворить основную потребность, вызывают какие-то ощущения...

Какие ощущения возникают в момент появления ... срабатывает *нечто*, защищающее нас от того дела, которое не хочется делать (*психологический защитный механизм*).

Еще раз проследить действие механизма защиты (голова болит, лень – «не верю в свои силы или не хочу брать на себя ответственность»).

Провести дискуссию.

Предложить вспомнить ситуацию, когда что-то очень не хотелось делать и то, как вы вышли из этой ситуации.

Нужно помнить: «Во мне нет ничего абсолютно отрицательного, ничего абсолютно положительного. Все чем я владею – и хорошим и плохим – часть моего Я. Все это важно для меня, служит моим потребностям».

7. упр. «Преодоление»

Жизнь-это борьба. Вспомните о тех препятствиях, которые вам пришлось преодолевать за последнее время. После этого найдите то общее, что помогло вам преодолевать эти трудности. А теперь мы выслушаем всех и особое внимание уделим способам преодоления препятствий. Мы составим общий перечень и назовем его «Преодоление».

8. упр. «Свое пространство»

Один из участников встает в центр круга. Психолог предлагает ему представить себя «светилом», на различном расстоянии от которого находятся остальные участники группы «планеты». Всех участников нужно расставить от себя на различном расстоянии. Затем нужно спросить, насколько комфортно созданное пространство.

9. упр. «Арттерапия».

Заключительная часть

9. упр. «Все мы» (продолжение)

10. релаксация «Медитация солнечного Будды»

11. заключительная беседа

Встреча 8

Тема: «Полюбить и принять себя»

Цель: Прояснение Я-концепции; развитие уверенности в себе через любовь; закрепление благоприятного отношения к себе; взять за правило говорить о себе только позитивно; повышение самопонимания.

Вводная часть

1. Ритуал (взяться за руки, почувствовать свое состояние)

2. упр. «Я - подарок для человечества»

- Каждый человек-это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность.

Итак, подумайте над тем, что вы, действительно, являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: «Я-подарок для человечества, так как я...».

3. упр. «Твое будущее»

Один участник садится на отдельно стоящий стул и просит всех остальных участников сказать ему о будущем. При этом стоит выделять отдельно:

А) профессиональное, т.е. кем он будет в личной жизни (семья, дети и т.д.);

Б) психологическое, т.е. его человеческие качества.

Стоит определять и хронологические рамки, например, через год, через пять, через 25 лет и т.д.

4. декларация самооценности.

Основная часть

5. упр. «Письмо себе, любимому»

Сейчас вы напишите письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? (участники занятия высказывают свои мнения). Вы сами. Напишите письмо себе, любимому.

Обсуждение.

- Обмен впечатлениями: с какими чувствами писали письма?
 - Важно с какими чувствами, а не про что.
 - Любовь- или любое другое отношение- чаще не в содержании, а в интонации, окраске, нюансах.
 - Кто хочет пересказать или зачитать свое письмо?
- По ходу психолог может давать комментарии.

- Стоит обратить внимание на то, как кто-то себя же и поучает, кто-то смотрит на себя снизу вверх, кто-то делится с собой теплом и нежностью, кто-то с собой на дружеской ноге, кто-то радуется себе, близкому, а кто-то тоскует по тому, каким он был когда-то.

б. упр. «Формула успеха»

-Из чего складывается наше переживание удачи, успеха? Очевидно, что оно возникает из соотношения полученного результата и того, чего мы хотели достичь.

По известной формуле классика психологии У. Джемса:

<i>Самооценка = Успех + Притязание</i>

Другими словами, самооценку можно повысить, либо повысив уровень успеха, либо снизив притязания.

Возьмите лист бумаги, формата альбомного листа. Напишите в центре крупно букву «Я». Можете даже нарисовать вокруг нее кружочек, выделить каким-нибудь способом.

Ваша задача состоит в том, чтобы назвать как можно больше областей, где это «Я» может быть реализовано, и определить «желательное» и «нежелательное Я» для каждой области. Просто проводите линию от «Я», центра вашей Вселенной, рисуйте квадратик или кружочек и пишите.

Сколько областей вы смогли выделить? Теперь, когда вы все закончили, придумайте еще четыре - любые, самые неожиданные. Но важное условие – они должны быть вполне реальны, впрочем, как и все остальные.

Теперь отложите эту «звездную карту» своей жизни и посмотрите на нее немного сверху, как бы со стороны. Может ли эта карта быть картой неудачника? Ведь у вас, как выяснилось, столько возможностей. Так пользуйтесь ими.

8. упр. «Должен или выбираю?»

- Мы часто слышим от других людей слово «Должен». Настолько часто, что оно звучит внутри нас, заставляя подчиняться. Нами могут руководить люди, ситуации, а также собственные моральные установки. Очень часто, какая - то часть личности сопротивляется этому «должен», но человек подчиняется, подавляя ее.

Он говорит себе: «Я должен быть гордым» - и не позволяет себе простить друга, мучаясь при этом, или: «Я должен поддерживать их, я должен быть заботливым» и заботится о людях, предпочитающих жить за счет чужой активности. Если человек руководствуется в основном «долженностями» - это значит, что настоящий хозяин положения не он сам, а какие-то посторонние авторитеты. Эти авторитетные «должен» могут совсем не соответствовать конкретной ситуации. Часто они бывают просто сомнительными. Если вы считаете, что должны идти на дискотеку, вами руководит «дискотека». Если вы идете в институт только потому, что должны туда ходить, вами руководит «институт». И в том и в другом случае бывает так, что решение принято не вами. Всякий раз, когда человек что-то должен, он может превратить это в «хочу».

Если мы сами выбирает отношение к той или иной ситуации, мы проявляем волю. Для этого надо сознательно сосредоточиться на наилучшей мотивации для данного дела или каких-либо действий.

Замените утверждения, вынуждающие вас на что-либо, на утверждение, содержащее личный выбор.

Я должен	Я хочу

9. упражнение-медитация «Я ценю себя»(с. 140)

Свод законов

1. **Конфиденциальность**
2. **Правило «стоп»**
3. **Не перебивать**
4. **Ко всем обращаться на «ты»**
5. **Приходить вовремя**
6. **Говорить от себя лично здесь и сейчас**

Позитивное мышление

1. Повторять каждый день! Несколько раз!

Пожалуйста, скажите вслух, желательно громко и отчетливо, что вы **Замечательный человек**, что вы:

- одобряете все свои действия;
- любите всю себя так, как любит вас ваша мама (т.е. безусловно, просто за то, что вы есть);
- прямо сейчас принимаете все ценности и богатства этого мира;
- достойны всего наилучшего, что может предложить жизнь на нашей планете.

2. выполните упражнение «**День удовольствий**»

3. Программа действий для привлечения успеха.

- начиная с сегодняшнего дня я освобождаюсь от всех критических мыслей в свой адрес;
- Я внимательно слежу за своими мыслями и пропускаю через мысленную «таможню» только позитивные и поддерживающие меня мысли;
- Я прислушиваюсь к своим словам и говорю как уверенный и влиятельный человек;
- Я исключаю из своего лексикона все слова, унижающие меня, в том числе и шуточные высказывания типа: «Ну и дурака же я сваляла» и т.п.
- в случае какой-нибудь ошибки я говорю себе «Все хорошо. Это уже в прошлом, и я сосредотачиваюсь на скорейшем решении проблемы».

Набор карточек «Откровенно говоря»(приложение)

Откровенно говоря, когда я думаю об академии....

Откровенно говоря, когда я иду на занятия...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой....

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к занятиям....

Откровенно говоря, когда я волнуюсь ...

Откровенно говоря, когда я разговариваю с друзьями ...

Откровенно говоря, когда я вижу человека, который мне не нравится...

Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями...

Откровенно говоря, мне страшно, когда

Откровенно говоря, счастливее всего я чувствую себя, когда....

Откровенно говоря, хуже всего я чувствую себя, когда...

Откровенно говоря, никак не могу понять, почему я...

Откровенно говоря, моя жизнь была бы счастливее, если бы я ...

Откровенно говоря, главное. Что я хотел(а) бы изменить в своей жизни.
Это....

Откровенно говоря, я скучаю, когда....

Откровенно говоря, мне очень трудно забыть...

Откровенно говоря, я до сих пор не знаю...

Откровенно говоря, мне до сих пор....

Откровенно говоря, мне радостно, когда...

Откровенно говоря, мне очень хочется...

Откровенно говоря, я думаю, что самое важное в жизни...

Откровенно говоря, я всей душой ненавижу....

Откровенно говоря, когда я вижу красивого парня....

Откровенно говоря, когда я вижу красивую девушку...

Откровенно говоря, когда я болею...

Аккуратность, беспечность, вдумчивость, восприимчивость, гордость, грубость, жизнерадостность, заботливость, завистливость, застенчивость, злопамятность, искренность, изысканность, капризность, легкоеверие, медлительность, мечтательность, мнительность, мстительность, настойчивость, нежность, непринужденность, нервозность, нерешительность, несдержанность, обаяние, обидчивость, осторожность, отзывчивость, педантичность, подвижность, подозрительность, принципиальность, поэтичность, презрительность, радушие, развязность, рассудочность, решительность, самозабвение, сдержанность, сострадательность, стыдливость,

терпеливость, трусость, увлекаемость, упорство, уступчивость, холодность, энтузиазм.

Пятнадцать шагов к уверенности в себе

- Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и сформулируйте свои цели;
- Решите, что для вас ценно, во что вы верите, какой вы хотите видеть свою жизнь;
- Докопайтесь до корней;
- Не позволяйте себе предаваться чувству вины и стыда;
- Ищите причины трудностей в себе самом, а не в окружающих;
- Не забывайте, что каждое событие можно оценить по-разному;
- Никогда не говорите о себе плохо;
- Не позволяйте другим критиковать вас как личность;
- Помните, что поражение-это урок, из которого вы можете извлечь для себя знание;
- Общайтесь с людьми самодостаточными;
- Позволяйте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе, наедине с самим собой;
- Практикуйтесь в общении;
- Перестаньте чрезмерно охранять свое «Я» - оно гораздо крепче и пластичнее чем вам кажется;
- Не оставляйте без внимания каждый свой успешный шаг и не забывайте подбодрить и похвалить себя;
- Помните, что вы – неповторимая личность, активный творец своей жизни, вы повелеваете событиями

Как подготовиться к выступлению.

Шаг 1. Проанализируем ваше состояние

- a. То, что происходит в вашем мозгу;
- b. Что и с какой скоростью происходит в вашем теле;
- c. То, что вы делаете и ощущаете;
- d. То, что вы чувствуете - ваши эмоции;
- e. Что и как вы думаете – ваша интеллектуальная активность

Шаг 2: Якорь

Какие якоря ассоциированы для вас с ресурсным и приятным состоянием?

Когда нужно подумать о якорях?

- Когда вы внезапно оказываетесь в нежелательном состоянии;

- Когда вы хотите быть в более ресурсном состоянии;
- Когда вы ожидаете ситуацию, которая может явиться для вас угрожающей или напряженной.

•

• Позитивные якоря	• Негативные якоря
--------------------	--------------------

Шаг 3. Фрейминг (рамка) - рефрейминг

Наш способ определения того места, который занимает опыт для нас лично:

Фрейминг:

- Проблемная рамка;
- Рамка результата «Что ты хочешь?»;
- Рамка «как если бы» (воображение сценария будущего, как если бы оно развернулось сейчас, могло развернуться, было реальностью)

Рефрейминг

Изменение значения переживания или события, вкладываем его в другую рамку.

Вопросы:

- Проблемная рамка: «Как давно у вас эта проблема?»;
- Рамка результата: «когда вы спрашиваете себя, чего вы на самом деле хотите в этой ситуации?»;
- Рамка «как если бы»: перенеситесь в воображаемый мир, где мы можем испытать новые возможности

Шаг 4. Работа над собой

- Послушать приятную музыку, посмотреть хорошую передачу (кинокомедию или концерт), постараться расслабиться;
- Провести медитацию, типа: «Я уверен в себе», «У меня все будет превосходно», «У меня все получится», «Я знаю это лучше, чем другие» (желательно проводить эту медитацию весь день перед выступлением);
- Перед сном выпить стакан кипяченой воды + ложка меда. Опять подумать о чем -нибудь приятном. Спать! Сон лучший помощник! Отдых!

Приложение 5

Программа «Добрая планета»

Волонтерского движения «Кто, если не мы...»

Цель: Сделать все, чтобы мир стал добрее.

Задачи: 1. Вовлечение детей, оставшихся без попечения родителей, в творческие объединения с целью организации их досуга по их способностям и интересам.

2. Проведение акций

3. Организация и проведение праздников, концертов в Доме Ветеранов.

4. Социальная адаптация детей, духовно – нравственное развитие, психолого-педагогическая, лекарственная помощь детям с ограниченными возможностями здоровья.

5. Материальная и психологическая помощь семьям группы риска, а также поддержка детей и подростков попавших в трудные жизненные ситуации.

6. Развитие пропаганды и профилактики антинаркотической и антиалкогольной зависимости среди молодежи.

1. Творческие объединения « Мы ищем таланты» в детском доме, по следующим направлениям:

- «Театральное творчество»
- «Рукодельница»
- «Художественное слово»
- «Спорт – это жизнь»
- «Мы танцуем и поем»

2. Проведение акций «Мир детства»

- Сбор книг
- Мягкая игрушка
- Сбор детских вещей
- Мы за ЗОЖ
- Друг по переписке

3. Дом Ветеранов.

- День пожилых людей
- Новый год.
- 23 февраля
- 8 марта
- 9 мая
- Встречи с молодым поколением

4. Реабилитационный центр.

- Проведение тренингов на социализацию и адаптацию.
- Организация досуга детей, с целью социально – педагогической реабилитации.

5. Адресная помощь.

- Поддержка детей и подростков, попавших в трудные жизненные ситуации.
- Материальная и психологическая помощь семьям группы риска (неблагополучные, многодетные, с одним родителем).

6. «Зеленая планета»

- Очистка от мусора территории детских домов, реабилитационного центра и дома Ветеранов.
- Посадка деревьев
- Очистка водоемов.
- Благоустройство заповедников и парков.
- Уход за животными.
- Рисование плакатов и лозунгов.
- Проведение акций по очистке города от мусора.

7. Творческие мероприятия.

- Помощь в организации праздников
- Благотворительных концертов
- Фестивалей.
- Участие в мероприятиях.

8. Профилактические беседы с подростками.

- Против употребления и распространения наркотиков.
- Защита от СПИДа.
- Предотвращение подростковой преступности.
- Пропаганда ЗОЖ.
- Профилактика табакокурения и алкоголя.

Программа направлена на формирование активной жизненной позиции детей и подростков.

Формирование активной жизненной позиции старшеклассников

Социальная ситуация современного развития общества характеризуется как кризисная, в связи с этим повышается значимость процесса воспитания, которая призвана помочь растущему человеку найти свое место в жизни, сформировать активную жизненную позицию, то есть самоопределиться. Современные социальные реформы имеют не только позитивные, но и негативные итоги, которые выражаются в падении уровня жизни подавляющего числа граждан России, что привело к появлению в среде молодежи “гражданской инфантильности”.

Гражданская инфантильность, имея социальные корни, показывает стратегические и тактические ошибки, допущенные со стороны общества в организации процесса воспитания вообще и гражданского, - в частности. Наличие этого явления в молодежной среде подчеркивает необходимость усиления значимости образования.

В “Национальной доктрине развития образования в России” отмечается, что постановка воспитания в России может и должна исходить из необходимости разработки и апробации технологий самоопределения и технологий построения общности вокруг самоопределяющейся личности. В основе технологии такого типа стоит задача становления активной жизненной позиции подростков, юношей, девушек средствами создания “дружественных общественных сред”.

Понятие активной жизненной позиции включает в себя культивирование таких гражданских качеств, как защиту прав человека, стремление к социальному единству и социальной гармонии, формирование у подрастающего поколения политического сознания, приверженности к общечеловеческим ценностям, подготовку человека к личностно и общественно - значимой трудовой деятельности, совершенствование гражданских отношений между человеком и окружающей средой и т.д.

В этой совокупности сложилось более полное определение *активной жизненной позиции, которая рассматривается как многоаспектное новообразование, состоящее из элементов нравственно-правового сознания, целостных качеств личности (целеустремленность, самостоятельность, организованность, творчество), социальных чувств (патриотизм, ответственность, принятие и соблюдение общепринятых норм и правил), способности к преобразованию окружающего мира.* Это жизненная стратегия: индивидуальный выбор, невозможность переложить ответственность на общество, обстоятельства, другого человека, это показатель развития личности, осуществление которой возможно только в условиях социального диалога, совместной деятельности взрослых и детей. Реализуется оно как жизненное, личностное, профессиональное, ценностное самоопределение человека.

Личностное самоопределение – нахождение самобытного образа, постоянное развитие этого образа и утверждение среди окружающих людей

Жизненное самоопределение личности – это становление образа “Я” личности в профессии, учебе, досуге. Жизненное самоопределение подростков – это их семейное, статусное (ролевое), профессиональное самоутверждение. Это жизненная устойчивость, стремление достичь цели, реализовать свою индивидуальность, настойчивость в осуществлении намеченных перспектив.

Профессиональное самоопределение – это становление образа “Я” совокупностью переживаний, намерений, предметных действий в профессиональной деятельности в конкретных социальных условиях. Профессиональное самоопределение предполагает овладение новой социальной ролью в конкретной деятельности, определяемой специфическим предметом, условиями, средствами труда, а также спецификой межличностных производственных отношений и ответственностью за данную работу.

Ценностное самоопределение входит органическим элементом во все перечисленные типы самоопределения и понимается как процесс развития ценностного отношения к явлениям действительности в сфере жизненно важных интересов личности (нравственных, гражданских, профессиональных).

Система представлений личности о себе как субъекте деятельности включает следующие компоненты: когнитивный (совокупность знаний о своих индивидуальных особенностях), эмоциональный (наличие определенного оценочного отношения к себе), регуляторный (возможность управления собственным поведением), мотивационный (приобретение социальной зрелости).

Наиболее высоким показателем сформированности активной жизненной позиции молодежи является уровень их социальной зрелости.

Важным показателем зрелости является личностная зрелость, имеющая четыре основных, базовых составляющих: 1) ответственность, 2) терпимость личности при социальных взаимодействиях, 3) саморазвитие, 4) творческое мышление, положительное отношение к миру.

Ответственность - это необходимая составляющая, атрибут зрелого поступка. Формирование ответственности прямо связано с предоставлением личности свободы в принятии решений.

Терпимость личности при социальных взаимодействиях - предрасположенность, готовность к определенной "терпимой" реакции личности на среду. Создаются определенные установки личности, ее система отношений к действительности: к другим людям, к их поведению, к себе, к воздействию других людей на себя, к жизни вообще.

Саморазвитие - основополагающая составляющая зрелой личности. Потребность в саморазвитии, стремление к самосовершенствованию и самореализации - показатель личностной зрелости и одновременное условие ее достижения.

Творческое мышление, положительное отношение к миру - этот компонент должен присутствовать во всех выше названных и является необходимым составляющим в процессе становления активной жизненной позиции старшеклассников.

Преодоление возникших в обществе трудностей всегда лежит в плоскости усиления социальной значимости системы образования. Создание принципиально новых моделей воспитания предполагает проектирование вокруг институтов образования дружественной по отношению к подростку социальной среды, своеобразной зоны безопасности, где растущий человек может найти поддержку взрослого от агрессивной пропаганды вседозволенности и насилия, научиться жить в меняющемся социуме. Молодому человеку важно осуществлять процесс формирования

собственных взглядов и позиций, связанных с отстаиванием прав и свобод личности, в том числе важнейшего права на образование и работу по избранному профилю, специальности.

В общеобразовательной школе осуществляется процесс массового воспроизводства знающих, грамотных людей, освоивших основы наук, умения, навыки по четко разработанным и нормированным по времени учебным программам, с использованием научно - обоснованных учебных пособий и различных дидактических материалов.

В учреждениях дополнительного образования ситуация несколько иная. На начальном этапе включения детей в ту или иную заинтересовавшую их деятельность, когда этот интерес еще не стал ведущим, дети занимаются в объединениях, секциях и т.д. По мере выявления способностей детей, становления их стремления к творчеству, к овладению мастерством в той или иной сфере деятельности обучающиеся могут продолжить занятия в студиях, в профильных школах (музыкальных, художественных, спортивных и т.п.).

Осуществляя дополнительное образование как практически управляемую часть внеучебной деятельности учащихся в содружестве с общеобразовательными школами, общество обеспечивает их включение в деятельность объединений, стимулируя социально-профессиональное самоопределение обучающихся через ее содержание, позволяющее ознакомиться и овладеть современными технологиями и культурными образцами, чтобы усилить стартовые возможности личности на рынке труда и профессионального образования.

Процесс становления активной личности начинается с раннего возраста, и здесь существует некий алгоритм его достижения, а в образовательном процессе четко различаются две позиции:

- учебно-воспитательный процесс как *игровая деятельность*;
- *игровая деятельность* как учебно-воспитательный процесс.

Различия заключаются главным образом в том, что *игровая деятельность имеет ценность сама по себе*, как интересный и захватывающий процесс, в котором каждому участнику приходится реагировать в зависимости от того, как складывается ситуация на том или ином этапе развития игры.

Учебно-воспитательная деятельность всегда имеет четко выраженную цель, которая спланирована и регламентирована по времени, по ресурсному и кадровому обеспечению, по способам контроля и оценки результатов на каждом этапе ее достижения.

Этим определяются различия и процессуальной стороны, и в средствах научно-методического сопровождения реализации целей, и задач общего и дополнительного образования детей.

Содержание общего образования детей выстраивается на основе стремления педагогов упорядочить представления учащихся об окружающем

мире, о месте человека в этом мире вещей, событий и явлений. При этом деятельность учащихся должна быть сообразна известным законам природы, свойствам материалов, механизмов, различных систем, закономерностям развития этих систем, событий и явлений. То есть, человек как бы приспосабливается к миру вещей, систем и отношений.

Содержание дополнительного образования задается стремлением детей установить в своих играх удобный для них очеловеченный (одушевленный) порядок в сложившемся мире вещей, событий и явлений и приспособить вещи, организовать ситуации “под себя”, под свою индивидуальность.

В процессе такой свободной игры и выявляются личностные (индивидуальные) особенности поведения человека в тех или иных ситуациях, раскрываются личностные качества, вырабатываются и постигаются определенные морально-нравственные ценности и культурные традиции.

При этом для педагога открывается возможность воздействовать на процесс активизации личности обучающихся одновременно по нескольким направлениям:

1. Организация социального действия через изменение структуры самодеятельности (например, в рамках усовершенствования оргуправленческих решений в организации учебно-воспитательного процесса).
2. Включение новых культурных норм (например, оформление продуктов игры в специальных реферативных сборниках, в журнальных публикациях).
3. Порождение новых “очагов” культуры в виде различных сообществ (клуб, студия, научное общество учащихся и т.п.)

Важно, что на каждом этапе педагогического действия четко различаются решаемые педагогические задачи, которые могут состоять в “порождении новых ситуаций”, в “генерировании идей”, в “запуске воображения (мышления, памяти и т.п.)”, “включении” процесса формирования личного отношения обучающихся к чему или кому-либо и т.д. В этом случае игра превращается в средство самосозидания в себе, творца и гармонического созидания своего Я, в средство гармонизации личного или коллективного развития.

Однако личностная значимость жизненной активности не всегда может быть осознаваема и обнаружена самим подростком. Занятия в образовательных учреждениях могут осуществляться в соответствии с другими мотивами и потребностями в познании и общении. Но педагогически грамотно организованное обеспечение учебной и внеучебной деятельности способно вызвать к жизни личностно-ориентированную задачу, связанную с осуществлением определенного вида деятельности и направленную на преобразование действительности. Это происходит благодаря накоплению отношений и опыта, превращающих исходную предметную деятельность подрастающего поколения в действие более развитого уровня. Так

осуществляется развитие мотивации, возвышение целей, улучшение использования средств, самосовершенствование. Именно в этот момент особо остро возникает необходимость педагогической поддержки субъекта педагогического процесса, так как подросток лишь смутно представляет направленность своего развития.

Успешность сформированности активной жизненной позиции может быть оценена с помощью четырех групп критериев:

- мотивационных – определяющих мотивы выбора деятельности;
- процессуально-творческих – отражающих эффективность внеучебной деятельности, влияющей на становление активности подростка (приобретение опыта взаимодействия и выбора альтернатив на основе соотношений личностных возможностей и требований предпочитаемой деятельности);
- субъективных – отражающих осознанность и удовлетворенность учащегося деятельностью объединения;
- результативных.

Итак, сложный процесс формирования личности, формирования активной жизненной позиции осуществляется при учете определенных внутренних и внешних условий, при взаимодействии с другими формами образования, где реализуются специальные развивающие, познавательные программы и осваивается опыт исполнительского мастерства, творчества и эмоционально-ценностных отношений обучающихся, но и расширяются возможности для становления активной жизненной позиции молодежи. Любые действия подрастающего поколения органически вплетены в механизм функционирования социальной системы, которая изменяется, развивается и преобразуется благодаря усилиям активных членов общества. Осваивая окружающую, в том числе и социальную действительность, получая определенные знания, формируя умения и навыки, молодежь может рассматриваться как активный субъект социальной системы, это возможно лишь при успешном становлении ее активной жизненной позиции.

Системный подход к профилактике здорового образа жизни

Система – совокупность элементов, объединенных общей функциональной средой и целью функционирования в единую структуру с помощью прямых и обратных причинных связей. Функциональная среда системы – характерная универсальная совокупность алгоритмов и параметров, по которым осуществляется как взаимодействие (обмен, взаимоотношение) между элементами системы, так и функционирование системы в целом.

Системный подход – методологический принцип, который по своему месту в иерархии уровней выступает как связующее звено между философской методологией и методологией специальных наук.

Человек - это система жизни, входящая как часть (подсистема) в большую систему (надсистему) - человечество. Но он одновременно включает в себя меньшие системы организма. Человек - это открытая энергетическая система, нормальное функционирование которой определяется полнотой системных отношений, то есть взаимодействием с окружающим миром. Цели подсистем не должны противоречить целям надсистемы. Постичь ее невозможно инструментарием и оснащенностью самой системы. Поэтому важно знать общие закономерности развития, в соответствии с которыми можно определить направленность - интенцию развития систем. Существуют открытые и закрытые системы. Открытая система развивается благодаря энергообмену с окружающим миром. Закрытая система, живущая только для себя, обречена на разрушение.

Итак, как говорилось выше, человек – сложная система, единство ядра личности и ее социальной формы. Человек – неотъемлемая часть своей среды жизнеобеспечения. Человек – триединство Духа, Души и Тела. Единство состоит из трех сфер существования личности: духовного, психического и физического бытия. Человек, как и все человечество, представляет собой сложную, динамическую, открытую, саморазвивающуюся систему и затратную, живую самосознательную биосоциальную систему, являющуюся единицей человеческой популяции. Открытая система (саморазвивающаяся) осуществляет информационный, энергетический и материальный обмен со средой. Закрытая или затратная система никогда не восстанавливает использованную энергию или материю. Саморазвивающаяся система развивается по фазовым законам сохранения, роста и развития. Самосознательная система имеет внутренний потенциал развития уровней сознания за счет бессознательного компонента психики. Человек – «чело,

идущее по векам», сознание и самосознание, сохраняющееся, растущее и развивающееся в пространстве и времени.

Здоровый образ жизни

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «здоровый образ жизни». Для формирования здорового образа жизни необходимо вспомнить определения здоровья.

Социальное здоровье понимается как система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде.

Физическое здоровье – это текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма.

Психическое здоровье – состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера.

Социальный и психологический аспекты здоровья определяют гармонический процесс развития внутреннего мира человека (согласие с самим собой – понимаю, принимаю, анализирую, контролирую, люблю) и взаимоотношения с окружающими, адаптацию в социуме. Поэтому целесообразно рассмотреть единый социально – психологический аспект здоровья.

Прежде чем говорить об уровнях системных отношений и иерархии потребностей, важно определить первичные факторы, влияющие на формирование потребностей и уровни системных отношений. Под *направленностью личности* в отечественной психологии чаще всего понимают систему убеждений, мировосприятие, идеалы, устремления, интересы, желания человека, которые являются социально обусловленными. Это так же превалирующие отношения, которые в процессе развития личности интеллектуализируются, дифференцируются и обобщаются. Это и стойкие закрепления в сознании, установки личности.

Так в отечественной психологии личностная направленность является характеристикой личности и детерминируется социальными факторами. Личностная направленность так же выступает как система доминирующих отношений личности, которая проявляется в двух позициях: отношение личности к себе; и отношение к другим.

Здоровый образ жизни объединяет все то, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает

ориентированность личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

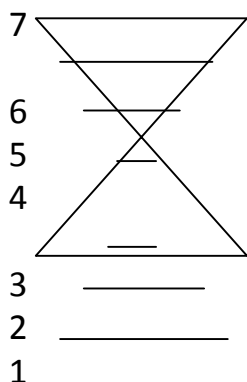
С позиций генетической природы данного человека и ее соответствия условиям жизнедеятельности принято определять здоровый образ жизни как способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека и конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и полноценное выполнение человеком его социально – биологических функций.

При формировании индивидуального здоровья стиль жизни имеет большое значение, так как несет персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями (менталитетом), личными наклонностями. Поэтому, при более или менее одинаковом уровне потребностей каждая личность характеризуется индивидуальным способом их удовлетворения. Это проявляется в разном поведении людей, что, в первую очередь, определяется воспитанием, и в разнообразии индивидуального образа жизни каждого человека. При этом необходимо учитывать как типологические особенности каждого человека, так и возрастно - половую принадлежность и социальную обстановку, в которой он живет. Важное место в исходных посылках должны занимать личностно – мотивационные качества данного человека, его жизненные ориентиры. Личностно – мотивационная установка человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических способностей и возможностей лежит в основе формирования здорового образа жизни. При формировании здорового образа жизни мы учитываем основные потребности человека (иерархию потребностей) и уровни системных отношений, позволяющие поэтапно развиваться человеку.

ИЕРАРХИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ (ПО А. МАСЛОУ)

1. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ
2. ПОТРЕБНОСТЬ В БЕЗОПАСНОСТИ
3. ПОТРЕБНОСТЬ В ЛЮБВИ И ПРИВЯЗАННОСТИ. ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ К ТОЙ ИЛИ ИНОЙ СОЦИОГРУППЕ
4. ПОТРЕБНОСТЬ В УВАЖЕНИИ, ПРИЗНАНИИ И ОЦЕНКЕ ДРУГИМИ ДОСТОИНСТВ
5. ПОТРЕБНОСТЬ В САМОАКТУАЛИЗАЦИИ – САМОУВАЖЕНИИ, КАК ПОТРЕБНОСТЬ В ОСУЩЕСТВЛЕНИИ СУБЪЕКТОМ СВОИХ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ, ТАЛАНТОВ.

Характеристика уровней системных отношений



Под уровнями системных отношений в системном подходе понимается уровень сознания человека, в котором основными целями (направленностью личности) является качественное проявление характеристик уровней системных отношений.

1. Физический, психофизический уровень.

Основная цель на данном уровне – реализация человека в окружающем мире, особенности поведения человека в конкретных жизненных обстоятельствах, отношение к материальным ценностям, к здоровью, гигиене тела; умение управлять своим телом и бытом.

Физический уровень является уровнем реализации и воплощением идеи или замысла в конкретное дело. Достижение результата.

2. Межличностный уровень, система взаимодействия «человек и окружающий мир» (психоэмоциональный уровень).

Этот уровень характеризует способность человека выразить и контролировать свои эмоции, чувства, желания. Способность к контактам, коммуникабельность; чувственное реагирование на окружающий мир. На данном уровне человек учится выстраивать гармоничные отношения с противоположным полом, строить прочные семейные отношения.

3. Интеллектуальный деятельностный уровень.

На данном этапе определяется способность человека управлять обстоятельствами, умение планировать свою деятельность, находящую проявление в индивидуальном творчестве. Активность и динамизм в реализации своих планов. Управление процессами своей жизнедеятельности, в том числе материальными и чувственно-эмоциональной сферой. Выражение упорства в достижении цели, способность к реализации поставленных целей, их практичность.

4. Социальная индивидуализация (переориентация личности с акцента «для себя» на «для всех») Переходный уровень от коллективно-бессознательного к коллективно-сознательному (социальный уровень).

Данный уровень – признание человека обществом. Выбор между личным и общим благом. Способность человека к объединению с позиции сотрудничества и совместной согласованной деятельности. Понимание сути объединения для общественно-полезных целей.

Чувство коллективизма, трудового единства. Способность к всестороннему приятию обстоятельств, ситуаций, людей, окружающего мира как надсистемы.

5. Коллективно – творческий уровень.

Формирование системы коллективных ценностных ориентиров. Внутренняя ответственность, самодисциплина. Групповая согласованная деятельность выступает как наиболее эффективный путь развития. Способность объемно, системно мыслить; синтезирующая способность мышления. Способность к служению обществу во имя высших ценностных ориентиров развития.

6. Уровень общественного сознания (мировоззренческий уровень).

Мировоззрение человека. Способность отличать «добро» от «зла», способность использовать накопленный личный и общечеловеческий опыт в различных областях жизнедеятельности. Стремление к познанию мира с целью практического применения полученных знаний; осознание цели развития человека. Способность личности к интеграции в системе общественных отношений.

7. Уровень общечеловеческого сознания (межобщественная креативно-причинная интеграция).

Осознание человеком себя частью единого природного планетного организма. Осознание единства и целостности жизни на Земле. Понимание и принятие эволюционной цели и пути развития планетного человечества. Способность человека участвовать в формировании условий обновления общества. Принятие целевых установок развития большей системы и понимание цели развития человека как неотъемлемой части большей системы. Постоянное удержание в сознании позитивной цели.

Учитывая данные уровни развития, можно прогнозировать этапы развития: человека, общества.

Станционная игра по пропаганде ЗОЖ

Цель: сформировать у подростков 5 – 6 классов мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Время проведения: 1 час 20 минут.

Желательно, чтобы игру проводили волонтеры (например учащиеся старших классов), так как информация хорошо воспринимается, если она передается от равного к равному. Практическое занятие включает в себя полезную информацию, перемежающуюся с играми. Для эффективного проведения практического занятия количество участников не должно превышать 40 человек. Общее количество участников делят на 4 команды, т.е. по количеству станций. Объясняются правила игры. На каждой станции команда может заработать определенное количество фишек. Это зависит от активности команды от сплоченности и работоспособности. В конце подведутся итоги, кто больше соберет фишек, получают мини призы. Команда получает маршрутный лист (приложение), и расходятся по своим маршрутам.

Рекомендация: на каждой станции команды должна провести 10 - 12 минут. Время ограничено, с целью своевременно перехода с одной станции на другую. Каждая команда должна побывать на всех четырех станциях.

1 станция «Нарисуйка».

Инвентарь: ватман, кисти, банка с водой, краски, фломастеры.

Команде дается задание: «Нарисовать плакат, который выражал бы ваше представление о здоровом образа жизни. Необходимо, чтобы участвовали все». По итогам команда объясняет, что изображено на плакате. Желательно, чтобы на плакатах было меньше шприцов, сигарет, бутылок, черепов, крестов и т. д., а больше положительных изображений ЗОЖ.

2 станция «Кричалки».

Инвентарь: бумага, ручки.

1. Сначала проводится игра «Охотничий азарт». Для этого делятся все по парам. Один становится охотником, другой жертвой. Жертва убегает, охотник пытается догнать и задеть жертву. Когда охотник задевает жертву, тот в свою очередь должен повернуться на месте на 360 градусов два раза, а затем догонять своего напарника.

Игра позволит активизировать команду и немного подвигаться, что бывает необходимо для подростков в этом возрасте.

2. Далее команде дается задание придумать четверостишие или двустишие на тему

здоровый образ жизни. Или просто лозунг по ЗОЖ. А затем хором, дружно

прокричать все что сочинили.

3 станция «Пораскинь мозгами».

Инвентарь: карточки с буквами.

1. На этой станции ребятам дается возможность подключить воображение. Волонтер предлагает ребятам подключить воображение и представить, что он инопланетянин и им необходимо доказать ему, что ЗОЖ - это модно. Они должны убедить его, что вредные привычки это плохо, а здоровый образ жизни хорошо, волонтер некоторое время находит аргументы и настаивает, что вредные привычки вполне нормально, но затем соглашается с высказываниями. Главное, чтобы ребята смело высказывались.
2. Далее команде предлагается составить слова из отдельно заготовленных букв о ЗОЖ. Слова могут быть следующего характера: смех, здоровье, кино, музыка, мама, друзья, успех, радость, улыбка... Неважно, если ребята составят не все слова, главное, чтобы команда принимала активное участие.

4 станция «Да – Нет».

Инвентарь: коробочка с чем-нибудь внутри.

1. Ребята встают в круг. В центр ставится коробочка с чем-нибудь, в роли чего-нибудь может выступить игрушка или надпись «этого нельзя». Волонтер станции говорит: «Ребята, вы не раз слышали запреты от взрослых этого нельзя, того нельзя. Вот и сейчас я перед вами коробочка, в которой лежит то чего нельзя, но если очень хочется, то вы можете туда заглянуть. Желаящие по одному могут подойти и посмотреть во внутрь, но сделать это надо так, чтобы никто другой не видел, что в коробочке. И по возвращении на свое место никому не говорить и не показывать видом, что вы там увидели». Дается время на то, чтобы ребята решились подойти, волонтер провоцирует их, задевает их любопытство. Подводятся итоги игры. Что в жизни много искушений, предложений, но иногда надо вовремя себя остановить и сказать: «НЕТ! мне этого не надо!». И при помощи следующей игры учимся говорить нет.
2. Игра «ДА – НЕТ»

Ребята делятся по парам. Встают лицом друг к другу, соприкасаясь ладошками. По команде начинают с силой давить друг на друга, при этом громко кричать: один кричит «ДА», другой «НЕТ». Затем меняются репликами. Иногда важно просто пошуметь, с криком выходят отрицательные эмоции. А эта игра у ребят вызовет только положительные эмоции. Дайте им вволю покричать.

3. Следующая игра на сплочение команды. Она называется «Лавата». Все встают в круг, держась за руки. Затем идя по кругу поют: «Дружно танцуем мы тра-та-та, тра-та-та. Танец веселый наш это лавата». Затем останавливаются и волонтер спрашивает: «Ручки были?». Все отвечают: «Были» (т.е. за ручки они уже держались). «А плечики были?» «Нет!» Волонтер: «Свои плечики хорошо, а у соседа лучше». Все берутся за плечи соседа и поют тоже самое. Далее могут быть коленочки, пяточки, ушки, носики, попки и т.д.

В конце все команды собираются в одном классе и подводят итоги станции. Подсчитывается количество фишек, и раздаются мини призы. А также подводится, что быть здоровым это хорошо и весело.

Игра «Измени себя» (20 мин.)

1. Дотронься до...
- 2 «Рисунок желтого человечка»
3. Измени себя
4. «Игра с мячом»

Все встают в круг. Перекидывая мяч, озвучивают: «Что означает для них ЗОЖ?»

1. Разминка «Дотроньтесь до...»

Команде дается задание: проверим как вы ориентируетесь в пространстве.

Сейчас вам необходимо дотронуться до чего-нибудь: холодного, гладкого, пушистого, теплого, квадратного, до соседа, желтого, железного, прозрачного, умного, до потолка. И ребята должны двигаясь по комнате находить и дотрагиваться до того, что вы называете.

2 «Рисунок желтого человечка»

Просите группу нарисовать человека, который всю жизнь употреблял алкогольные напитки, курил... Каким они его себе представляют. Устраивается выставка из того, что получилось. И подводите к тому, что перспектива тех, кто злоупотребляет спиртным, будет вид согласно тому, что получилось на рисунках, то есть если хотите выгладить, так как на рисунке, можете дружить со спиртными напитками, в частности пивом.

3.«Измени себя» (15 мин.)

Ребята образуют два круга внешний и внутренний, становятся напротив друг друга. Сначала они запоминают внешность стоящего напротив. Затем, отвернувшись, меняют во внешности три детали. Повернувшись (одновременно) пытаются найти произошедшие изменения. Далее предлагается снова отвернуться и произвести уже 10 изменений. И партнеры пытаются найти все изменения. Когда эксперимент будет закончен, покажите группе, как в мгновение ока можно произвести десять изменений в своем внешнем облике: загнийте 10 пальцев на руке или измените мимику, осанку и т.д. Изменить себя гораздо легче, чем, кажется на первый взгляд.

4. «Горячий мяч»

Все встают в круг. Перекидывая мяч, но делают это очень быстро, потому что мяч горячий и при этом озвучивают: «Что означает для них ЗОЖ?» Например: питание, сон, радость, улыбка, друзья, спорт...

2 станция

«Мифы» (20 мин.)

1. «Три поросенка».
2. «Коробочка – сюрприз»
3. Мифы про наркотики:
 - существуют ли легкие наркотики?
 - если начал легко ли остановиться?
4. «Зависимость» (кто поможет наркоману)
5. ДА-НЕТ

1. «Три поросенка»

Команда делится на четверки. Трое берутся за руки, это поросята. Один остается за кругом - волк. В кругу выбирается НИФ-НИФ, это будет тот поросенок, которого будут защищать от волка. Задача волка задеть НИФ-НИФа. А задача двух других защитить и не дать его задеть. Затем игроки меняются местами, чтобы каждый побывал в роли волка. Расцеплять руки нельзя.

2. «Коробочка – сюрприз»

Цель: выяснить и обсудить мотивы начала потребления наркотиков.

Материалы: непрозрачная коробочка, морковка.

Ведущие кладут в непрозрачную коробочку или мешочек морковку. Участникам говорят, что-то, что там лежит — «нельзя», «плохо», «запрещено», не объясняя причин. Коробочку кладут посередине круга. При этом ведущий говорит о том, что каждый участник может проявить себя по отношению к этой коробочке, как хочет.

Обычно больше половины участников выражают свое любопытство и заглядывают внутрь. Всем напоминают, что то, что лежит в коробочке — это «плохо», «нельзя», но, несмотря на это, многие не захотели принять это во внимание.

Вопросы для обсуждения:

Смогли бы вы прожить, не заглядывая в коробочку?

Что с того, что вы заглянули в коробочку?

В жизни много искушений, но стоит ли идти на поводу у любопытства, если изначально знаешь, что это не стоит твоего внимания.

Вы сами несете ответственность за свою жизнь. Вы должны научиться отказываться от тех предложений, которые несут разрушение вашему здоровью, и будут угрожать вашей жизни. У вас должно быть наготове множество способов, как отказаться от чего-то, если тебе это не нужно.

3. Назовите причины, по которым подростки употребляют наркотики?

(Дать время для обсуждения, выслушать ответы).

Разберем несколько причин.

Причины	Последствия
За компанию	Смерть от передозировки
Модно	Потеря уважения окружающих
Назло родителям	Гепатиты и СПИД
Чтобы испытать новые ощущения	Конфликты с родителями

Вывод при обсуждении: практически во всех случаях человек сам выбирает, употреблять ему или нет; тот, кто выбирает наркотики, косвенно выбирает и последствия.

Есть две **причины**, по которым множество начинают употреблять наркотики. Эти причины часто связаны между собой, это-

1. Любопытство

2. «От нечего делать», то есть от безделья, своей незанятости Любопытство, любознательность – это очень ценное качество. Так как все великие изобретения делаются именно такими людьми – равнодушными изобретателями, всюду сующими свой нос. Но иногда это приводит к трагедии, как в случае с наркотиками.

4. «Зависимость»

Приглашаются двое желающих. Один из участников получает роль человека употребляющего наркотики. Второй участник – роль наркотика, который плотно обхватывает участника-наркомана за пояс. Остальным необходимо высказывать, кто может помочь человеку-наркоману избавиться от наркотической зависимости. Каждый высказавшийся (это может быть друзья, родители, деньги и т.д.) подходят к наркоману и пытаются вытащить – отцепить наркотик, дергая за руки. Наркотик в свою очередь очень плотно держит наркомана. Так продолжается пока не спасут наркомана. Подводится итог, что попасть в зависимость легко. Только прежде чем выбраться приходится потратить очень много сил. В конце игры снимаются роли: «Теперь ты не наркоман, а Петя»

6. Упр. «ДА – НЕТ»

Ребята делятся по парам. Встают лицом друг к другу, соприкасаясь ладошками. По команде начинают с силой давить друг на друга, при этом громко кричать: один кричит «ДА», другой «НЕТ». Затем меняются репликами. Иногда важно просто пошуметь, с криком выходят отрицательные

эмоции. А эта игра у ребят вызовет только положительные эмоции. Дайте им вволю покричать.

3 станция

«Остров рассуждения» (20 мин.)

1. Меняются местами те, кто...
2. Остров рассуждений.
3. Текст (5 мин.)

1. «Меняются местами те, кто...»

Участники садятся в круг, ведущий выходит в центр круга и предлагает поменяться местами всем, кто обладает определенным признаком (белой рубашкой, почищенными утром зубами, черными глазами и т.д.). Причем, если участник обладает названным признаком, он обязательно должен поменять свое место или стать ведущим. Ведущий называет только тот признак, которым он на данный момент обладает. Когда участники меняются местами, он должен занять чье-нибудь место. Оставшийся без стула участник становится ведущим. Если участник долго не может сесть в круг, он может сказать «Ураган», и тогда все сидящие в кругу должны поменяться местами.

2. «Остров рассуждений»

Готовятся три таблички с надписями «Да», «Нет», «Может быть». Плакаты развешиваются на разных стенах зала. После того как волонтеры задают вопросы, участники переходят под ту табличку, которая соответствует их мнению. Волонтер дает микрофон желающим и узнает мнение того или иного участника.

Правило: участники не имеют права на кого-либо нападать, критиковать, спорить. Они высказывают только свое мнение.

Вопросы:

1. Согласны ли вы, что в современное общество деградирует?
2. Согласны ли вы, что пиво такой же спиртной напиток, как водка и также разрушает организм?
3. Пагубно ли влияет реклама ПАВ на вас? (У вас есть своя голова на плечах, пора самостоятельно решать, что для вас хорошо, что плохо)
4. Верите ли вы, что существуют легкие сигареты?
5. Как Вы считаете вы умный человек? (без комментариев)

3. «Теория»

А знаете ли вы, что самый распространенный наркотик выпускается не в таблетках или капсулах, а в банках или бутылках. Национальный совет по алкоголизму утверждает, что ежегодно от алкоголя погибают 98 тысяч человек, в это число входят заболевания, связанные с алкоголизмом, автомобильные катастрофы, самоубийства, убийства на почве злоупотребления алкоголем и т.п. Ни один другой наркотик не может похвастаться таким массовым уничтожением молодых людей обоего пола, каждый пятый из которых является у нас бытовым пьяницей.

Иногда употребляют для храбрости, но что будет если вы пошли лечить зуб, а доктор глотнул для храбрости, икая и шатающейся походкой идет вас лечить или делать операцию?

Верите ли вы, что есть разница между употреблением водки и вина или пива? (ждете ответов)

Верите, что существует пивной алкоголизм? (ждете ответов)

ДА. Сейчас на первое место вышел пивной алкоголизм, особенно такая тенденция наблюдается среди подростков.

А что делать если твоя компания употребляет пиво в больших количествах или курит, и тебя начинают отталкивать друзья потому, что ты отказываешься делать то же самое?

(Выслушиваются варианты ответов).

Как сказать нет?

Если тебе предложили выпить в компании:

Отказ – аргумент – альтернатива.

Пример: Нет – у меня нет настроения пить (голова кружится, папа «убьет») – пойдем лучше в кино сходим. Пусть ребята проигрывают отказ. И предложат свои варианты аргументов и альтернатив.

Если совместная пьянка является основой дружбы, осмелюсь сказать, что толку от такой дружбы – ноль. Настоящий друг относится уважительно к твоим взглядам и принципам. Рано или поздно вы обнаружите, что вас тянет к людям, разделяющим ваши взгляды на алкоголь. Модно не пить!!! Сила воли авторитетна.

Дискуссия о наркотиках.

Хотя для некоторых и кофе своеобразный наркотик, но мы сегодня поговорим о вещах, которые наносят более серьезный вред организму.

Вопросы для обсуждения:

Назовите причины, по которым люди употребляют наркотики?

(Дать время для обсуждения, выслушать ответы).

Разберем несколько причин.

Причины	Последствия
За компанию	Смерть от передозировки
Модно	Потеря уважения окружающих
Назло родителям	Гепатиты и СПИД
Чтобы испытать новые ощущения	Конфликты с родителями

Вывод при обсуждении: практически во всех случаях человек сам выбирает, употреблять ему или нет; тот, кто выбирает наркотики, косвенно выбирает и последствия.

Есть две причины, по которым множество начинают употреблять наркотики. Эти причины часто связаны между собой, это-

1. Любопытство

3. «От нечего делать», то есть от безделья, своей незанятости Любопытство, любознательность – это очень ценное качество. Так как все великие изобретения делаются именно такими людьми – равнодушными изобретателями, всюду сующими свой нос. Но иногда это приводит к трагедии, как в случае с наркотиками.

Так что же мы можем посоветовать тем ребятам, которые очень любопытны, как они смогут удовлетворить свое любопытство безопасным путем? Чем им можно занять себя? Подберите командой не менее 10 вариантов ответов: 10 видов деятельности для любознательных, изобретательных ребят.

(Дать команде время на обсуждение. Выслушать ответ).

Варианты:

- путешествия по разным городам
- студии и кружки по техническому моделированию
- чтение разных энциклопедий

- чтение литературы про изобретателей и изобретения
- участие в различных конкурсах для юных изобретателей и конструкторов и т. д.

Не забывайте о том, что любопытство – это двигатель прогресса и всей нашей жизни. Будьте любопытны и всем интересуйтесь, удовлетворяйте это качество безопасным путем. Помните, что жизнь – это самое ценное, что есть у нас.

Не экспериментируйте со своей жизнью!

Одна из причин: желание испытать острые ощущения, оказаться в экстремальной ситуации.

Вопрос: Как испытать острые ощущения, не прибегая к наркотикам?

Группе дается время придумать не менее 10 вариантов ответов.

(Выслушать ответы).

И можно предложить свои варианты:

1. Прыжки с парашютом.
2. Альпинизм.
3. Сплав на плотках по горным рекам.
4. Мотогонки.
5. Авторалли.
6. Полеты на дельтаплане.
7. Прыжки с трамплина.
8. Купание в проруби после парной бани.

Поверьте, ощущения от всех этих видов деятельности гораздо более сильные, чем от наркотиков, к тому же это не разрушает здоровье человека и его жизнь. Напротив, человек, занимающийся этими видами спорта, становится смелым, очень волевым и жизнестойким. А уж положительных эмоций и острых ощущений – хоть отбавляй!

Нужно учиться говорить «нет», в разных ситуациях это можно сделать по-разному.

Задание группе. Придумайте не менее 5 способов, как сказать «нет».

Обсуждение предложений.

Предложения ведущего:

1. Причин для отказа от разной «дури» - воз и маленькая тележка. Иногда можно приврать ради пользы дела.
2. Десять способов сказать «нет»:
 - Эта дрянь не для меня
 - Не сейчас и не сегодня.
 - Есть увлечения и покруче!
 - Я в «завязке».
 - Нет уж, у меня и так вагон неприятностей.
 - Ты что? У меня аллергия!
 - Мои мозги мне пока не лишние.
 - Я уже попробовал – это мура!
 - Я не хочу умственно отсталых детей.
 - Я не тороплюсь на тот свет
3. Когда трудно отказаться от какой-нибудь коллективной глупости вроде наркотиков, подумай: зачем бежать вместе со стадом? Оставайся собой!..
4. И ты не должен извиняться, говоря «нет»! Ты сам хозяин своим словам и поступкам.

Остров рассуждения. (30 минут)

Цель: эта игра, кроме информирования, дает возможность каждому участнику высказать свои взгляды на проблему наркомании.

Материалы: 4 листа бумаги из которых написано одно из следующих утверждений: «ДА», «НЕТ», «НЕ ЗНАЮ».

Прикрепите подготовленные листы с утверждениями по четырем сторонам комнаты.

Ведущие зачитывают по одному несколько спорных утверждений, связанных с проблемой наркомании (в зависимости от обсуждаемой на занятии темы). После того, как утверждение произносится, участники сразу же должны разойтись и стать у тех листов ватмана, на которых отражены их точка зрения. Участников просят объяснить, почему они выбрали именно эти утверждения. Выслушав разные точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, более подходящими для них теперь.

Спорные утверждения.

1. Наркомания – это преступление.
2. Легкие наркотики безвредны.
3. Наркотики повышают творческий потенциал.
4. Наркомания – это болезнь.
5. У многих молодых людей возникают проблемы из-за наркотиков.

6. Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
7. Наркомания излечима.
8. Многие подростки начинают употребление наркотиков «за компанию».
9. Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
10. Наркоман можно умереть от СПИДа.
11. Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
12. По внешнему виду можно определить он наркоман или нет.
13. Наркоман может умереть от передозировки.
14. Продажа наркотиков не преследуется законом.
15. Наркомания неизлечима.
16. Программа обмена шприцов стимулирует распространение наркомании.
17. Проблема распространения ВИЧ-инфекции и гепатитов В, С касается только наркоманов, проституток и гомосексуалистов.
18. Лечение и реабилитация наркопотребителей должно быть абсолютно бесплатным, если государство хочет решить эту проблему.
19. Наркоманы – это не люди.
20. Нужно, чтобы наркоманы могли бесплатно получать чистые иглы и шприцы.
21. Легкие наркотики нужно разрешить, чтобы решить проблему опийной наркомании.

Обсуждение:

- Какие чувства возникли у вас, когда вы размышляли над этими вопросами?
- Легко ли было высказывать свою точку зрения перед всеми участниками, особенно, когда вы оказались в меньшинстве?
- Легко ли было изменить свою точку зрения?

Примечание: проводя эту игру, вы можете выбрать любое количество утверждений, которые соответствуют поставленной цели.

Существует такое представление в подростковой среде, что человек, который начал употреблять наркотики, всегда может остановиться, не перейти ту черту, за которой начинается наркотическая зависимость. То есть многие ребята считают, что они вполне справятся с ситуацией, и сумеют вовремя остановиться, какое-то время будут употреблять наркотики, а потом бросят, когда захотят. Так ли это?

(Дать команде время на обсуждение. Выслушать ответ).

Ответ: нет - это очередной миф. Как правило, человек, независимо от возраста, не в состоянии проконтролировать, когда может появиться зависимость от наркотиков. Это зависит от многих причин. У кого-то зависимость развивается долго, а у кого-то почти моментально. Это может зависеть и от самого наркотика. От некоторых наркотиков зависимость развивается уже от первой инъекции – например, от героина. Затем, сильное увлечение наркотиками ослабляет контроль. Начав употреблять наркотики, - шансы бросить их стремительно уменьшаются. Никто не может контролировать ту границу, за которой появляется зависимость.

Вывод: эксперименты с наркотиками недопустимы, любопытство не оправдано!

Никогда, ни при каких обстоятельствах не прикасайтесь к наркотикам!

«Жизнь с болезнью» (30 минут)

Цель: осознание участниками проблем, связанных с наркоманией, изменение взглядов на проблему наркопотребителей.

Материалы: небольшие листы бумаги, ручки у каждого участника.

Ведущий выдает каждому участнику по 12 листочков бумаги (размером 5x5 см) и просит написать: на 4 листочках – название любимых блюд, на 4 – названия любимых занятий, увлечений, на 4 – имена близких или любимых людей.

Когда все участники готовы, ведущий говорит: «Давайте по ставим себя на место человека, который попал зависимость от наркотиков, для того чтобы лучше понять, что может в его жизни. Итак, человек выбрал удовольствие, которое получает от наркотиков. За любое удовольствие надо платить... и не только деньги. Поэтому я попрошу отдать по 1-ой карточке с любимым блюдом, занятием, близким человеком». Далее зависимость требует следующих жертв, и участники отдают еще 3 листочка.

После этого ведущий сам проходит по кругу и забирает, не глядя, по 1 листочку у каждого участника, это символизирует то, что потребитель наркотиков не может контролировать ситуацию. Все, что осталось у участников – это возможный вариант того, что наркомания может сделать с жизнью человека.

Обсуждение.

- Как себя чувствовали участники во время игры?
- Как себя чувствуют себя сейчас?

- С чем или кем труднее было расставаться?

После игры обязательно проводится эмоциональная разгрузка, для того, чтобы вывести участников из игровой ситуации. Ее текст может быть таким: «То, что произошло сейчас, было только игрой. Я надеюсь, что это никогда не коснется Вас и ваших близких. Я надеюсь, что никто из вас не столкнется с такой ситуацией в своей жизни. Все это было только игрой. А закончилось вместе с игрой... и т.д.» После этого участники делятся пережитыми чувствами.

Можно провести ритуал «деролинга» (снять игровые роли с участников). Каждый руками как бы стряхивает с себя роль, называя себя по имени («я больше не человек, зависящий от наркотиков, я – Аня.) Такой ритуал полезно проделывать после каждой ролевой игры, чтобы участник мог эмоционально отсоединиться от своей роли.

Если накал эмоций остается очень высоким, сделайте небольшой перерыв (15 минут) или проведите упражнение на снятие тревожности.

Комментарий.

Необходимо соблюдать осторожность при проведении данной игры, так как в группе могут быть участники, попробовавшие наркотики или находящиеся в той или иной стадии зависимости. В этом случае данная игра может оказать разное воздействие, с одной стороны, показать насколько опасно дальнейшее употребление, а, с другой – вызвать у человека чувство безысходности. Еще раз вспомним заповедь тренера, как и врача – не навреди! Если пока не уверен в своих силах, лучше выбрать игру попроще. (Напомним еще раз, что при подготовке подобного рода тренинга важную роль играет предварительный отбор участников группы с помощью интервью или анкетирования, в ходе которого ведущий устанавливает контакт с каждым потенциальным участником, проводит сбор информации и принимает решение об участии или неучастии данного подростка в тренинге).

Существует множество мифов, связанных с наркотиками.

Миф №1: многие молодые люди считают, что есть легкие наркотики, например, марихуана, от которых не развивается физической зависимости. По этой причине они считают этот наркотик не опасным для здоровья и жизни.

Вопрос группе: «Как вы считаете, так ли это? Аргументируйте».

Ответ: во-первых, существует такое явление, как привыкание к наркотику, и затем, следует увеличение дозы.

Во-вторых, он начинает общаться в средах, где употребляются различные наркотики, и тем самым, втягивается в это еще больше.

Поэтому, марихуана – это не безопасный наркотик. Это очередной миф. Вы должны знать, что безопасных наркотиков НЕТ!!!

«Отказ» (40 минут)

Цель: дать возможность участникам овладеть навыкам уверенного поведения, аргументированного отказа в ситуации выбора.

Группа делится на 3 подгруппы. Каждой группе предлагается одна из ситуаций:

- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома;
- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить у тебя дома какие-то вещи;
- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит солгать его родителям что какая-то его вещь лежит у тебя дома.

Задание подгруппам: в течение 7 минут, придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль «уговаривающего», другой – отказывающегося»

Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации 3 стиля отказа:

Уверенный, агрессивный, неуверенный.

Каждый стиль демонстрирует только один участник.

Комментарий: если ведущий чувствует, что роль уговаривающего может быть исполнена участниками недостаточно хорошо, он может сыграть ее сам.

Далее следует обсуждение необходимости приобретения таких навыков, влияние тех или иных форм отказа на дальнейшие отношения. Дискутируется вопрос о сложностях и преимуществах ответственного поведения.

«Гора жизни»

Способ проведения1: по каждому этапу ведущий делает схематичные рисунки на доске и комментирует.

Способ проведения2: («Живая скульптура»): ведущий может пригласить участника группы в качестве модели, поставить его в центр на небольшое возвышение (табурет) и на нем как на живой скульптуре показывать жизненные связи, используя для этого веревки и других участников в качестве

различных ролей. После этого всем участвовавшим предлагается высказаться, что они чувствовали в своей роли на каждом этапе и при происходивших изменениях.

1.(рисунок) Человек стоит на горе. Эта гора – символическое изображение его жизни. Человек не падает с этой горы, он стоит на ней устойчиво. От падения вниз человека удерживает множество жизненных связей: (веревки, канаты, шнурки), возможные названия которых: семья, любовь, работы, друзья, деньги, секс, увлечения, творчество. (При варианте разыгрывания стоящий в центре обвязывается вокруг пояса веревку, второй конец которой находится в руках у участника, символизирующего ту или иную жизненную связь.)

Попросите слушателей дополнить этот список – подрисовывая на рисунке поддерживающие человека веревочки.

2. (рисунок) Человек стоит на той же горе, но один из держащих его канатов рвется.

Комментарий к рисунку. Когда какая-то «Связь» истончается или рвется (т.е. у человека возникают какие-либо проблемы), все остальные связи поддерживают человека, дают почувствовать себя увереннее. Эти связи выстраиваются годами, и они не могут возникнуть у человека, находящегося в вакууме, вне общества.

Если «связи рвутся, возникает риск обращения к наркотикам. У многих людей есть отработанные стереотипы снятия стресса, в том числе и с помощью химических веществ, например: для снятия стресса после конфликта с начальником человек принимает алкоголь.

3.(рисунок) Человек стоит на горе; но один из держащих его канатов оборван. Рядом сверху появляется канат – символическое изображение наркотика. (При варианте живой скульптуры человек с веревкой, изображающий наркотик, встает на стул – так, чтобы быть выше стоящего на горе, и протягивает конец веревки («стоящему на горе»).

Комментарии к рисунку. Итак, сначала наркотики попадают в «поле зрения» человека; здесь может сработать принцип «если вокруг меня люди делают это, почему бы и мне не попробовать?» Человек первый раз берется за «висящий перед ним канат» - героин. Пока это никак не сказывается на всех «жизненных связях» Но постепенно, когда человек начинает потреблять героин все чаще и чаще, он хватается за «второй канат» - возникает зависимость (на рисунке отображается 2-ой висящий канат, либо возникает второй человек на втором стуле с веревкой).

4.(рисунок) Человек, стоящий на горе, держится только за висящие канаты - «наркотик». «Связи», с помощью которых он держался на этой горе до этого (канаты, веревки), оборваны. Человек уже не стоит на горе, он вот-вот оторвется от земли. Канаты подняли его руки вверх, он становится похожим на марионетку.

Комментарии к рисунку. Акцентируйте внимание на том, что героин превращает человека в марионетку, полностью руководит его действиями.

Обратитесь к зафиксированным результатам дискуссии, покажите, что все перечисленное участниками («остается без денег», «теряет работу», «болеет», «отрывается от людей», «не думает о других») - это обрыв связей.

Покажите, что все связи, которые были указаны, рвутся, истончаются.

5.(рисунок) Человек стоит на горе, отпустив висящие канаты («героин»). С горой его связывает только один канат – семья. Семья желая оградить его от наркотика, ограничивает его свободу. (Очень толстый, плотно натянутый канат).

Комментарий к рисунку. Если человек прекратил прием наркотика и пережил абстиненцию (например. Пройшел лечение в больнице), кажется он отпустил канат. Но «канат - наркотик» очень долго остается в поле зрения зависимого (это символ психологической зависимости). В большинстве случаев все – таки остается одна связь - семья. Именно она помогает не упасть человеку. В этот момент важно как действует семья. Неэффективны в данном случае запреты и ограничения свободы, т.к. это своеобразный «ошейник», который тянет человека вниз мешает восстанавливать старые и восстанавливать новые связи с миром, которые помогут ему справиться со стрессом. В этом случае у человека не остается выбора: жить в стрессе он не хочет, по-другому справиться с ним пока не может и не умеет, поэтому он берется за канат-наркотиков вновь. Хорошо, когда помощь семьи строится на поддержке и поощрении самостоятельности, пониманию того, что отказ не может навязываться и что основная роль в этом процессе принадлежит зависимому.

6.(рисунок) Человек сам постепенно восстанавливает жизненные связи.

Комментарии к рисунку: В этот момент для человека, отказавшегося от наркотиков, важно восстановить все перечисленные ранее связи.

Обсуждение.

Ведущий задает группе вопросы для размышления (не для совместного обсуждения).

- «Если я забочусь о своем здоровье и будущем, соглашусь ли я»
- «Что может подтолкнуть меня к этому шагу?»
- «Если я уже потреблял внутривенные наркотики, не нахожусь ли я в психической зависимости от них?»

Подведение итогов занятия. Спросить у группы, что понравилось и не понравилось на занятии. Дискуссия.

«Мой друг зависим от наркотиков» (15 минут)

Цель: выработать несколько различных стратегий поведения, которые позволяют не вступать в созависимые отношения с наркопотребителем, дают возможность сохранить личную безопасность и в то же время помочь близкому человеку.

Ведущий предлагает группе обсудить вопрос «Как следует строить отношения с другом, употребляющим наркотики?» Участники высказывают свои идеи и мысли на заданную тему. Высказывания могут обсуждаться и критиковаться в конкретной форме.

Главное, чтобы в результате дискуссии родилась стратегия, которая действительно будет работать. Ведущий направляет ход обсуждения, выявляет нелогичные и дискриминационные моменты, уточняет правильность понимания группой отдельных высказываний.

Почему так трудно остановить наркоманию? Ведь все сейчас знают, что наркотики приводят к разрушению здоровья, смерти, потери всех ценностей. Но количество наркоманов не уменьшается. Почему это происходит?

(Дать время на размышления, обсудить ответ команды).

Ответ: дело в том, что наркобизнес – это самый прибыльный бизнес. Если наркоману нужны деньги, то ему достаточно втянуть в употребление еще несколько человек, которым можно будет продавать наркотики подороже и зарабатывать себе на дозу. Поэтому каждый наркоман вынужден приобщать к этому делу все больше людей

Существует множество тяжелых болезней, которые уносят тысячи жизней. Но почему именно наркомания оказалась в центре внимания общества? Почему борьбе с ней придается больше значение?

Ответ: наркомания – это не просто болезнь, от которой умирают десятки тысяч людей. Это огромное социальное зло. Наркоманы совершают

многочисленные преступления. Чтобы добыть деньги на наркотики, они постоянно воруют, могут совершить грабеж, убить человека. Из-за наркомании распадается множество семей, увеличивается количество безработных. Самое большое зло – это то, что наркоманы втягивают в свою среду все больше детей и подростков. Вопрос: чем вы конкретно можете помочь в борьбе с наркоманией. Ответ: во-первых, никогда не употреблять наркотики самому, во-вторых, не быть безразличными к этой проблеме, знать, что проблема наркомании касается всего общества. В-третьих, поскольку вы уже знаете и умеете в области профилактики наркомании, то вы можете вместе с взрослыми грамотно и профессионально проводить профилактические мероприятия среди подростков и старшеклассников.

Это и будет ваш вклад в борьбе с наркотиками.

Игра «Этого нельзя».

Группа становится в круг, в центр ставится коробочка. Всем объявляется: «В этой коробочке лежит то, чего нельзя. Если очень хочется можно подойти и посмотреть. Но когда вы посмотрите, вы никому не должны говорить или показывать то, что вы там увидели». Дается время для просмотра. Можно напомнить, что этого нельзя. Можно провоцировать, чтобы подошло к коробочке как можно больше любопытных. На самом деле коробочка может быть пустой.

Вопросы для обсуждения:

Смогли бы вы прожить, не заглядывая в коробочку?

Что с того, что вы заглянули в коробочку?

В жизни много искушений, но стоит ли идти на поводу у любопытства, если изначально знаешь, что это не стоит твоего внимания.

Вы сами несете ответственность за свою жизнь. Вы должны научиться отказываться от тех предложений, которые несут разрушение вашему здоровью, и будут угрожать вашей жизни. У вас должно быть наготове множество способов, как отказаться от чего-то, если тебе это не нужно.

Игра «Вирус»

Команде раздается листочки, они все белые, то есть чистые, но один из них помечен крестиком. Когда участники берут листочки, они никому не показывают, что изображено на листочках. Тот, кому достался листочек с крестиком оказывается ВИЧ-инфицированным, конечно он никому не говорит и не показывает видом, что он теперь на время игры является ВИЧ-

инфицированным. Команде дается задание. Представьте, что вы находитесь на дискотеке. Сейчас вы будете двигаться по залу и здороваться. Тот, кто заражен будет тоже здороваться, но незаметно царапать ладошку встречных, то есть тем самым заражать. Те, кого он заразил дальше тоже, при встрече будут царапать ладошку. Через какое-то время игра останавливается. Все встают в круг и просят сделать шаг вперед тех, кто оказался зараженными. Наглядно показывается, что один зараженный может заразить огромное количество людей. Но тем, кто оказался в кругу дается шанс. Они прошли тест на ВИЧ, то есть им, дополнительно раздаются листочки и из этих листочков помеченных крестиком оказывается лишь 5. Остальные оказываются здоровыми. Те, кто здоров, делают шаг назад. А те пятеро остаются в кругу. Подводится итог игре, что в жизни второго шанса может и не быть. И один может натворить много бед. Всех благодарят за игру. И говорят, что теперь все здоровы.

Игра «Зависимость».

Приглашаются двое желающих. На время игры один из участников становится зависимым от наркотиков, второй «наркотиком», при этом второй участник крепко обхватывает первого за талию. Вопрос остальным: перед вами человек, который хочет избавиться от наркотической зависимости, кто из его окружения может ему помочь. Аудитория начинает предлагать: родители, друзья, врачи, любимые... Те кто произносит реплики приглашаются попробовать оторвать зависимого участника, под номером один, от «наркотика», тот в свою очередь не отпускает. В результате получится, что с одной стороны восемь или больше людей пытаются спасти человека.

Подводится итог: стоит ли начинать употреблять наркотики, если потом придется платить такую высокую цену за то, чтобы избавиться от них.

Игра ролевая, поэтому в конце надо будет снять роли с участников. Они проговаривают, например: «Я не наркотик. Я Петя»

«Ассоциации» (15 минут)

Цель: определить уровень знаний участников группы. Создать основу для более глубокого содержания работы и дискуссий.

Материалы: ручки, листы бумаги на каждого участника.

В игре обязательно участвуют вся группа. В ходе игры определяется исходное отношение группы к проблеме. Дается задание: «назовите 1-2 слова, которое

приходит вам на ум, когда вы слышите «наркотики», «наркомания», «зависимость».

Игра может быть проведена в 2-х вариантах – устно или письменно.

1 вариант: участники по кругу высказывают 1-2 ассоциации. Которые вызывают эти слова.

2 вариант: участники получают по небольшому листку бумаги, на котором записывают свои ассоциации к этим словам. После этого все названные ассоциации обсуждаются, выясняются причины возникновения подобных ассоциаций и описывается миф о наркомании в нашей культуре исходя из возникших ассоциаций.

«История про...» (1 час)

История про Машу.

Коля и Маша любят друг друга. Они учатся в одном классе. Однажды Коля и Маша во время дискотека завел Машу в класс и предложил ей попробовать наркотик. Он объяснил ей, что начал недавно колотиться, ему очень нравится, и он хочет, чтобы ей тоже было хорошо. Маша отказалась от предложения и убежала из школы. Всю ночь она думала, что ей делать, и в итоге решила рассказать все своей однокласснице Свете, у которой брат недавно погиб под колесами мотоцикла, за рулем которого был наркоман. Света обещала все устроить и решить проблему.

Она рассказывает все классному руководителю, а та – директору школы. Родителей Коли вызывают и рассказывают о сыне, Кол. Кладут в закрытый стационар на лечение. Никто из класса, даже Маша, не приходит к нему. Только друг Ваня не изменил своего отношения к другу и навещает его. Когда Коля вышел из больницы, он решил, что наркотики он употреблять больше не будет, но и с Машей поддерживать отношения тоже не собирается.

На примере обсуждения истории видно:

- насколько сложно отказать близкому человеку;
- принять самостоятельное решение;
- сделать правильный выбор;
- определить, какой выбор правильный;
- отказаться от дискриминирующей позиции.