

Рассмотрен на заседании педагогического совета учреждения образования "Мирский государственный колледж".
Протокол № 9 от 22.04.2024г.

Итоговый отчёт по проекту

"Внедрение модели индивидуальной профилактической работы с учащимися в учреждениях образования, реализующих образовательные программы профессионально-технического и среднего специального образования, в рамках социального партнёрства"

1. Консультант проекта: Латыш И.С., начальник отдела методического обеспечения социально-педагогической и психологической деятельности центра научно-методического обеспечения воспитательной работы УО РИПО.

2. Цель проекта: внедрение модели индивидуальной профилактической работы с учащимися в учреждении образования в рамках социального партнёрства.

3. Задачи проекта:

проанализировать и обобщить научно-теоретические исследования и современные научно-педагогические подходы в Республике Беларусь и других странах к содержанию и формам индивидуальной профилактической работы с учащимися учреждений образования, реализующих образовательные программы профессионально-технического образования;

использовать кейс-технологии, кейс-методы, методики оценки рисков и возможностей в индивидуальной профилактической работе с учащимися;

формировать правовую культуру учащейся молодёжи;

развивать социальное партнёрство учреждения образования с правоохранительными органами, инспекциями по делам несовершеннолетних, сотрудниками учреждений здравоохранения, иными заинтересованными.

4. Сроки реализации проекта:

реализация данного инновационного проекта в 2023/2024 учебном году включает следующие этапы: организационный (август-сентябрь 2023 года), диагностический (октябрь 2023-апрель 2024 года), практический (сентябрь 2023-апрель 2024).

5. Учреждение образования, на базе которого осуществлялась инновационная деятельность: учреждение образования "Мирский государственный колледж".

6. Участники инновационной деятельности: педагогические работники учреждения образования «Мирский государственный колледж»

Участники из числа учащихся:

Специальность, квалификация	№ группы	Курс	Количество учащихся
-специальность «Художественно-оформительские работы и дизайн интерьеров», квалификация	187 «И»	3	25

<p>«Исполнитель художественно-оформительских работ»; - специальность «Декоративно-прикладное искусство», квалификация "Резчик по дереву и бересте" - специальность «Эксплуатация оборудования и технология деревообрабатывающих производств», квалификация «Станочник деревообрабатывающих станков».</p>	188 «Р»	3	24
<p>- специальность «Декоративно-прикладное искусство», квалификация «Художник росписи по дереву»; -специальность«Реставрационно-восстановительные работы», квалификация «Реставратор декоративно-художественных покрасок»; - специальность «Отделочные строительные работы», квалификация «Штукатур».</p>	189 "И"	2	24
<p>-специальность "Художественно-оформительские работы и дизайн интерьеров", квалификация "Исполнитель художественно-оформительских работ"; - специальность "Декоративно-прикладное искусство", квалификация "Изготовитель художественных изделий из керамики"; - специальность "Столярные, паркетные и стекольные работы", квалификация "Столяр". - специальность "Декоративно-прикладное искусство", квалификация "Художник росписи по дереву";</p>	190"Р"	2	25

<p>- специальность "Отделочные строительные работы", квалификация "Монтажник каркасно-обшивочных конструкций сухого строительства", "Штукатур".</p> <p>- специальность "Производство кровельных работ", квалификация "Кровельщик по металлическим кровлям", "Кровельщик по рулонным кровлям и по кровлям из штучных материалов";</p> <p>-специальность "Реставрационно-восстановительные работы", квалификация "Реставратор декоративных штукатурок и лепных изделий".</p>	191"К"	2	25
<p>- специальность "Художественно-оформительские работы", квалификация "Исполнитель художественно-оформительских работ";</p> <p>- специальность "Изготовление художественных изделий", квалификация "Изготовитель художественных изделий из керамики".</p>	192"И"	1	25
<p>- специальность "Изготовление художественных изделий", квалификация "Художник росписи по дереву";</p> <p>- специальность "Реставрационно-восстановительные работы", квалификация "Реставратор декоративно-художественных покрасок";</p>	193 "Р"	1	25
<p>- специальность "Отделочные строительные работы", квалификация "Штукатур".</p> <p>- специальность</p>	194 "К"	1	25

"Реставрационно-восстановительные работы", квалификация "Реставратор памятников каменного зодчества"; - специальность "Общестроительные работы", квалификация "Каменщик". - специальность "Кровельные работы", квалификация "Кровельщик по металлическим кровлям"; - специальность "Общестроительные работы", квалификация "Столяр".	195 "К"	1	25
---	---------	---	----

7. Основные результаты деятельности:

в течение учебного года реализация проекта проходила в три этапа.

Организационный этап (август - сентябрь 2023 год):

издан приказ руководителя учреждения образования "Мирский государственный колледж" от 06.09.2023 № 211 "Об осуществлении инновационной деятельности в учреждении образования в 2023/2024 учебном году", которым определён состав творческой группы педагогов, работающих над реализацией инновационного проекта;

проведено консультирование творческой группы по содержанию инновационной деятельности;

разработаны планы работы участников творческой группы.

Диагностический этап (октябрь 2023- апрель 2024 года)

За истекший период были проведены следующие психодиагностические исследования с обработкой и оформлением результатов: по выявлению социометрического статуса учащихся в группе и межличностных отношений в коллективе; изучению профессиональной мотивации; типа семейного воспитания, темперамента, волевой и мотивационной сферы, самооценки, уровня притязаний, акцентуации, тревожности, агрессивности, интеллектуального развития учащихся.

В рамках антинаркотической акции (ноябрь) проведено анонимное исследование по вопросам распространения, употребления наркотических веществ методом облачных технологий. Согласно акции борьбы с табакокурением - анкетирование по выявлению отношения учащихся к проблеме курения.

Проведена групповая психодиагностика определения системы ценностей в подростково-юношеском возрасте (методика "Ценностные ориентации" М.Рокича) с обработкой результатов и соответствующими рекомендациями учащимся в группах.

В декабре прошли мониторинговые исследования уровня информированности учащихся по проблеме ВИЧ/СПИД.

Анализируя результаты психодиагностических исследований, консультационной и коррекционной работы актуальными проблемами остаются: акцентированность учащихся (95 %), высокий уровень агрессивности (52 %), склонность к асоциальному поведению (49 %), низкий уровень нервно-психической устойчивости (51 %).

Результаты изучения психологического микроклимата общежития

Предмет изучения - психологический климат коллектива.

Задачи исследования:

1. Выявить психологический климат группы, уровень конфликтности.
2. Разработать практические рекомендации по улучшению психологического климата коллектива.

Методы исследования: методика изучения психологического климата коллектива, методика выявления уровня конфликтности личности, анкета "Социально-психологические аспекты проживания людей в общежитии"

Время проведения: ноябрь 2023 года

Количество обследуемых: 152 человека.

Результаты анкетирования учащихся проживающих в общежитии

1. Нравится ли тебе жить в общежитии? "Да" – 80%, "Нет" – 20%
2. Оцени, пожалуйста, по 10 балльной шкале (1 – очень плохо, 10 – очень хорошо) следующие параметры организации быта:
 - тепловой режим – 9,24
 - санитарно-гигиенические условия – 3,44
 - наличие необходимой мебели – 7,18
 - состояние комнат – 6,11
 - состояние мест общего пользования – 3,51
3. Оцени, пожалуйста, по 10 балльной шкале (1 – очень плохо, 10 – очень хорошо) следующие параметры организации учебной самостоятельной работы:
 - доступность комнаты для занятий — 9,11
 - наличие и возможность пользования Интернет-ресурсами – 3,78
 - доступность информации по организации учебного процесса – 9,33
 - доступность получения консультаций со стороны участников образовательного процесса – 9,98
4. Оцени, пожалуйста, по 10 балльной шкале (1 – очень плохо, 10 – очень хорошо) организацию питания:
 - доступность места приготовления пищи – 7,98
 - оснащенность кухни – 8,56
5. Оцени, пожалуйста, по 10 балльной шкале (1 – очень плохо, 10 – очень хорошо) организацию свободного времени:
 - уровень подготовки досуговых мероприятий – 8,89
 - разнообразие и периодичность – 8,71

6. Оцени, пожалуйста, по 10 балльной шкале (1 – очень плохо, 10 – очень хорошо) следующие параметры самоуправления:

- работу студенческого совета общежития – 8,84
- свое участие в общественной жизни общежития – 7,8
- психологический климат в своей комнате – 7,84
- психологический климат в общежитии – 7,07
- периодичность возникновения конфликтных ситуаций – 6,69

7. Что, с твоей точки зрения, должно измениться, чтобы жизнь в общежитии стала комфортней и интересней?

а) в бытовых условиях проживания:

- приобрести медикаменты в общежитие – 1
- сменить эл. проводку – 3
- отремонтировать душ – 3

б) в организации самостоятельной работы:

- поставить компьютеры в комнату для занятий, сканер, принтер – 9
- провести Интернет – 11
- WiFi – 5

в) в организации питания:

- открыть столовую - 5
- организовать 3-х разовое питание - 7
- отремонтировать кухню - 5
- поставить дополнительные плиты - 3

г) в организации свободного времени:

- поставить большой многоканальный телевизор в комнату отдыха - 7
- проводить больше разнообразных мероприятий - 3
- дискотеки - 3
- организовать спорт.комнату (тренажеры) - 4
- разрешить ставить телевизор в комнате - 3

В результате изучения психологического климата проживающих в общежитии выявлены следующие результаты:

11% - очень низкие оценки

23% - низкие оценки

43% - средние оценки

23% - высокие оценки

Следовательно, психологический климат коллектива характеризуется умеренным развитием личных психологических отношений. В целом климат благоприятный, хотя изредка могут возникать конфликтные напряжения. Это показывает нам то, что опрашиваемые частично удовлетворяют собственные интересы и частично удовлетворяют интересов партнера. Можно предположить, что опрашиваемые стремятся сохранить важные деловые и личностные отношения, а также использование этой стратегии дает возможность избежать лишних потерь. Также по итогам исследования следует, что девушки несколько менее агрессивны по сравнению с юношами

в конфликтных ситуациях, хотя эти различия не столь значимы. В целом, юноши и девушки примерно в равной степени используют основные стратегии поведения (агрессия, решение, уход) в конфликтной ситуации.

Про уровень конфликтности можно сказать, что в целом он снижается к 3 курсу, судя по возрасту, однако снижение незначительное. Снижаются и высокий и низкий уровень, таким образом "усредняя" его. Это так же можно объяснить социально-психологическими причинами, однако необходимо заметить, что всё-таки существует некая образовательная и развивающая среда вуза, которая способствует снижению уровня конфликтности. Для последующего снижения уровня конфликтности возможно разработать программу, состоящую из индивидуальных и групповых консультаций и тренингов.

Показания этого исследования может быть обусловлены тем, что в общежитии слишком комфортные удобства для проживания, что становится не мало важной для определения психологического климата коллектива.

Рекомендации по способам разрешения конфликтов

Управление конфликтом как сфера управленческой деятельности имеет следующие различные стадии:

1. восприятие конфликта и первичная оценка ситуации;
2. исследование конфликта и поиск его причин;
3. поиск путей разрешения конфликта;
4. осуществление организационных мер.

Конфликт в общежитии практически всегда виден, т.к. имеет определенные и внешние проявления: высокий уровень напряженности в коллективе, снижение работоспособности, ухудшение волевых качеств т.д. Следует учитывать, что объективный уровень конфликта и его восприятие должны быть адекватными, иначе могут возникать псевдоконфликты (реально не существующие конфликты), переоценка или недооценка значимости конфликта, невосприятие, игнорирование конфликта.

Исследование конфликта и поиск его причин - это следующая стадия управления конфликтом в организации. Любым практическим действиям предшествует анализ конфликтной ситуации, который предполагает:

1. выявление сути противоречия, установление не только повода, но и причины, вскрытие так называемых "болевых точек" в организации и своевременное проведение работы по их устранению;
2. выяснение интересов и целей участников, их позиций;
3. оценка возможных исходов и последствий противоборства, альтернативных вариантов достижения цели;
4. поиск точек соприкосновения, общих целей и интересов конфликтующих.

Поиск путей разрешения конфликта предполагает:

1. полное прекращение конфронтации и взаимное примирение сторон;
2. достижение компромисса - частичное удовлетворение притязаний обеих сторон;

3. разрешение конфликта на деловой основе: путем удовлетворения объективных требований, претензий сторон или путем разоблачения несостоятельности предъявляемых претензий;

4. механическое прекращение конфликта (увольнение одного из участников конфликта, перевод лидера или нескольких членов конфликтной стороны в другое подразделение организации).

Выделяют 2 основные типа разрешения конфликта:

Авторитарный тип - разрешение конфликта через применение властных полномочий. Его основные черты заключаются в том, что:

1. предупреждение о выселении из общежития;
2. выселение из общежития; руководитель считает, что должен «победить» любой ценой;
3. управление конфликтной ситуацией происходит в интересах организации.

Основное преимущество авторитарного типа разрешения конфликта в том, что, как считают руководители, при его использовании экономится время. Его главный недостаток состоит в том, что конфликт при этом не разрешен, внешне задавлен и возможен его возврат.

Партнерский тип разрешения конфликта - разрешение конфликта через применение конструктивных способов. Его основные черты:

1. конструктивное взаимодействие руководителя с конфликтующими сторонами;
2. восприятие аргументов противной стороны;
3. готовность к компромиссу, взаимный поиск решений;
4. стремление совместить личностный и организационный факторы;
5. восприятие как нормальный фактор деятельности.

В целях совершенствования профессиональной культуры учащихся целесообразно создание системы тренингов по развитию поведенческих навыков в ситуации конфликта, по повышению профессиональных навыков, уверенного поведения, личностного роста и т.п.

Необходимо создание атмосферы поддержки и взаимопонимания между учащимися.

Текущий уровень адаптации учащихся, с которыми проводится индивидуальная профилактическая работа

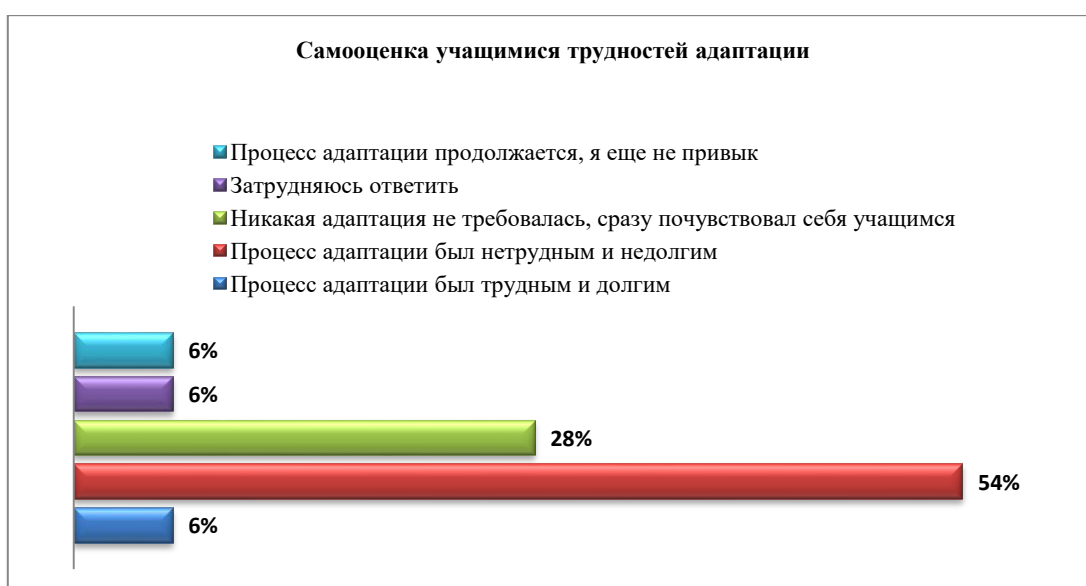
Результаты диагностики в 2023/2024 учебном году на организационно-диагностическом этапе психологического сопровождения процесса адаптации первокурсников показали, что большинство (78%) учащихся, с которыми проводится индивидуальная профилактическая работа, приняли позицию "учащегося" и условия обучения в колледже, небольшая часть (11,9%) включилась в процесс обучения в колледже с меньшей активностью, а часть учащихся (10,1%) имели трудности.



Проявления трудностей адаптации первокурсников

Трудности адаптации первокурсников в колледже
Недисциплинированность – 33%
Неустойчивая и низкая успеваемость по учебным предметам – 46%
Конфликтность с одногруппниками и преподавателями – 9%
Наличие беспокойства, плохое самочувствие – 12%

Самооценка учащимися трудностей адаптации

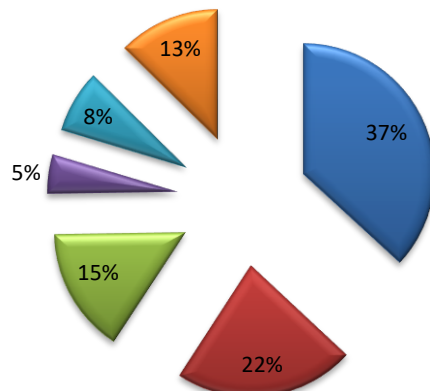


На процесс адаптации по мнению учащихся влияет...

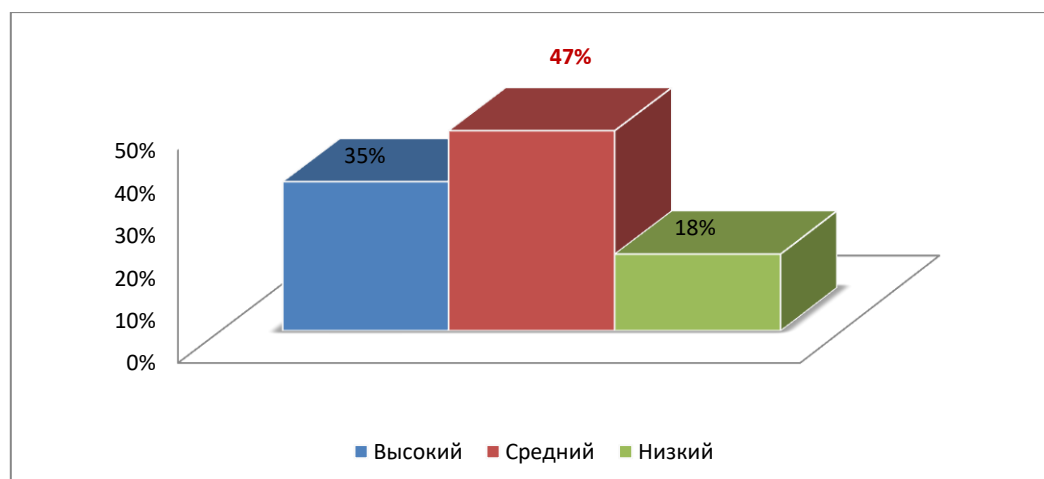


Трудности адаптации по мнению учащихся

- Отсутствие привычного круга общения
- Невозможность найти интересное занятие
- Недостаток уровня учебной подготовки
- Отношения в группе и с преподавателями
- Недостаток внимания
- Новая форма занятий, перегруженность



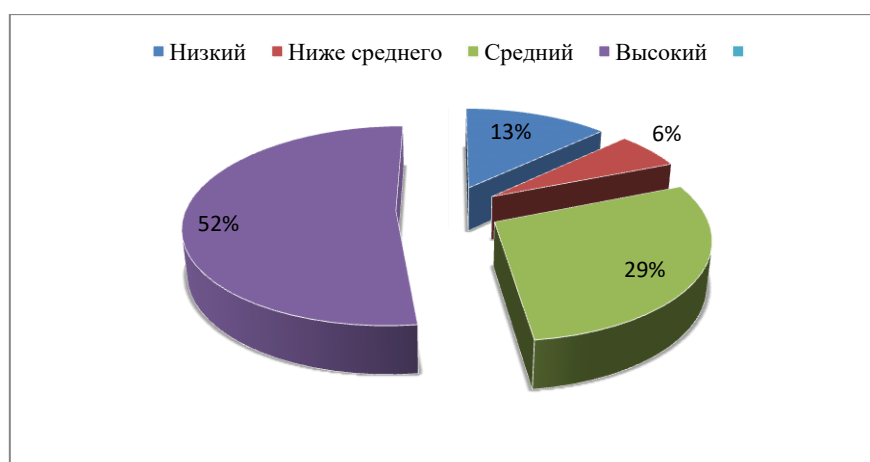
Уровень адаптированности учащихся первого курса



Личностная тревожность



Уровень проявления коммуникативных склонностей

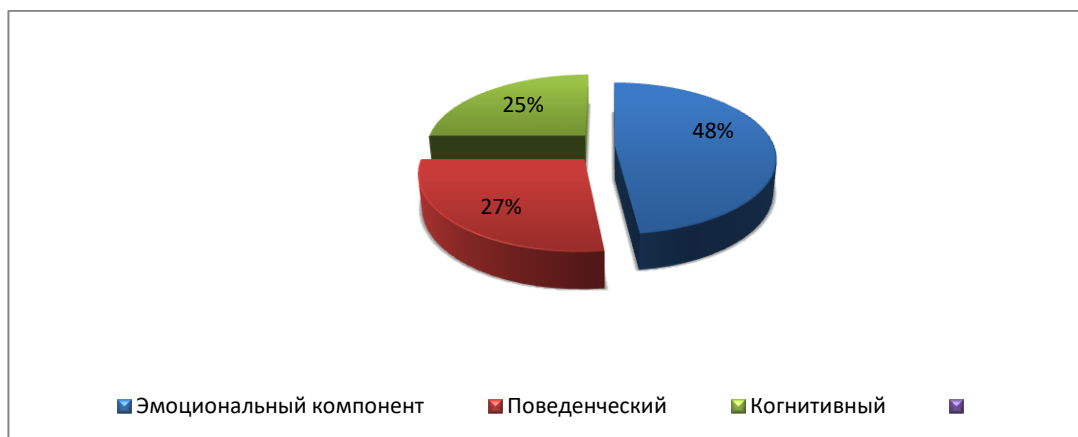


Определение уровня эмоционального состояния



Оценка психологического микроклимата учебных групп

Наивысший балл у учащихся, с которыми проводится индивидуальная профилактическая работа, получен по эмоциональному компоненту. Это говорит о том, что учащиеся хорошо чувствуют себя в коллективах, положительно оценивают себя членами групп, у них высокий уровень контактности, открытости.



Исследование показало, что в коллективах сложился благоприятный климат:

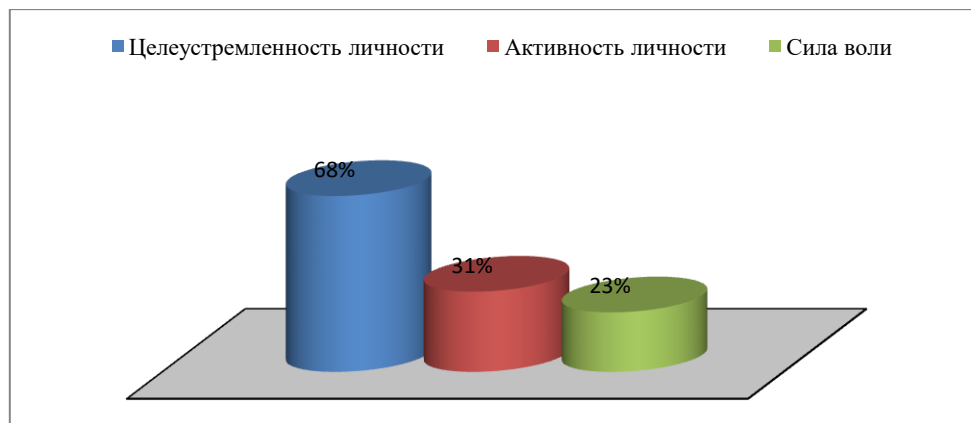
80% учащихся оценили степень благоприятности, как – "большая степень".

14% учащихся оценивают уровень благоприятности атмосферы в группах как "среднюю степень".

6%-меньшая степень благоприятности.



Самоанализ учащимися качеств необходимых для обучения



Анализ результатов диагностики мотивационной сферы учащихся, с которыми проводится индивидуальная профилактическая работа

Учебная мотивация – это частный вид мотивации, включенной в учебную деятельность. Мотивы учебной деятельности формируются в ходе самой учебной деятельности.

В 2023 году проводилось исследование мотивационной сферы учащихся, с которыми проводится индивидуальная профилактическая работа.

Методика для диагностики учебной мотивации учащихся разработана на основе опросника А.А. Реана и В.А. Якунина. К 16 утверждениям вышеназванного опросника добавлены утверждения, характеризующие мотивы обучения, выделенные В.Г. Леонтьевым. Методика позволяет оценить выраженность таких мотивов, как: – коммуникативные; – профессиональные; – учебно-познавательные; – широкие социальные мотивы; – мотивы творческой самореализации; – мотивы избегания неудачи; – мотивы престижа.

Результаты представлены в сравнении мотивов учащихся, с которыми проводится индивидуальная профилактическая работа, за 2022/2023 и 2023/2024 учебный год.

Рассмотрим значимые изменения:

- коммуникативные мотивы: повышение среднего значения мотивации с 15,5% до 16,3%;
- мотивы избегания неудач: снижение среднего значения мотивации с 14,6% до 14,4%;
- мотивы престижа: повышение с 16,7% до 17,8 %;
- профессиональные мотивы: повышение с 23,9% до 25,4%;
- мотивы творческой самореализации: повышение с 7,5% до 7,7%;
- учебно-познавательные мотивы: повышение с 26,6% до 27,3%;
- социальные мотивы: повышение с 18,1% до 19%.

Рекомендации:

Для целенаправленного воздействия на мотивационную сферу учащихся можно использовать следующие задания и упражнения:

1. Можно начать с укрепления чувства "открытости" к воздействиям, т.е. к обучаемости. Могут использоваться упражнения на сотрудничество со взрослыми. Сначала на материале задачи, на поиск новых подходов к задаче.
2. Следующая группа упражнений – это упражнения на целеполагание учащихся в учении, прежде всего на реалистичность в целеполагании. Надо укреплять адекватную самооценку и уровень притязаний. В упражнении на закрепление адекватной самооценки важно учить учащихся грамотному объяснению своих успехов и неудач. Становлению адекватной самооценки и уровня притязаний способствуют упражнения на решение задач максимальной для себя трудности, переживание неудачи и самоанализ не только ее внешних причин в виде трудности задачи, но и внутренних причин - своих способностей в целом и усилий при решении данной задачи.
3. Особым видом работы по формированию у учащихся адекватного уровня притязаний и самооценки является обдуманное поощрение их преподавателем. Для мотивации учащегося более важной, чем оценка преподавателя оказывается скрытая в отметке информация о его возможностях. Оценка повышает мотивацию, если она относится не к способностям учащегося в целом, а к тем усилиям, которые прилагает учащийся при выполнении задания. Другим правилом выставления отметки для поощрения мотивации является такой прием, когда он сравнивает успехи не с успехами других учащихся, а с его прежними результатами.

Результаты анкетирования учащихся по проблемам алкогольной зависимости

Цель исследования: выяснение эффективности проводимой в колледже профилактики употребления алкогольных напитков.

Дата проведения: 12.12.2023

Задача исследования: определение степени употребления алкогольных напитков учащимися 1-3 курсов

Методы исследования: анонимное анкетирование учеников (бланк анкетирования прилагается).

Объект исследования: 131 респондент

Анкета опроса подростков по теме "Алкоголь в нашей жизни"

Уважаемый учащийся! Предлагаем обсудить тему, связанную с опасной привычкой современной молодежи – алкоголем. Нам важно знать, как вы относитесь к употреблению алкоголя. Нам очень интересна ваша точка зрения! Приглашаем Вас принять участие в исследовании и ответить на вопросы анкеты. Обратите внимание – анкета анонимна, вам не нужно указывать свое имя. Заранее благодарны!

Инструкция:

прочитай вопросы анкеты и выбери там варианты ответа, который Вам кажется наиболее точным. Обратите внимание, на некоторые вопросы вы можете давать несколько вариантов ответов.

1. Пол
Женский мужской
2. Возраст
12 – 13 14 – 15 16 – 17
3. Пробовали вы напитки, содержащие алкоголь?
Да Нет
4. Сколько вам было лет, когда вы впервые попробовали алкогольные напитки?
Младше 8; 9 – 11; 12 – 14; 15 – 16.
5. Какое ощущение появилось у вас после употребления напитков?
Безумная радость; уверенность; веселье; угнетение; душевная теплота; иное.
6. Какой алкогольный напиток вы чаще всего употребляете?
Слабоалкогольные
Среднеалкогольные
Сильноалкогольные
Иное
7. Как часто вы употребляете алкоголь?
Раз в неделю (по выходным)
Редко (по праздникам)
Каждый день (при удобном случае)
Иное
8. При каких обстоятельствах вы впервые попробовали алкогольные напитки?
В семье
В кругу друзей
В компании с собственными мыслями
При иных обстоятельствах
9. Что побуждает вас к периодическому употреблению алкоголя?
Привычка (без алкоголя не могу обойтись)
Снять стресс (уход от действительности, необходимость ощутить свою значимость, чтобы «влиться» в компанию)
Поиск новых ощущений
Не задумывался об этом.
10. Ваши родители знают о вашем употреблении алкоголя?
Да Нет Не знаю
11. Как они к этому относятся?
Положительно Отрицательно
Нейтрально Не знаю
12. Нужно ли бороться с алкоголем?
Да Нет Не знаю Вряд ли
13. Как надо бороться с алкоголем?
Профилактика (создать атмосферу в семье, создать противоалкогольные организации)
Запрет (ограничить продажу алкоголя подросткам)
Никак

14. Как вы считаете, будете ли вы употреблять алкоголь, когда вырастете?
 Да Нет Как получится

Результаты анкетирования учащихся

1. Было проанкетировано: девушек 73, юношей 58

2. Возраст:

14-15 - 4 человека. 15-16 - 51 человек

16-17 - 76 человек.

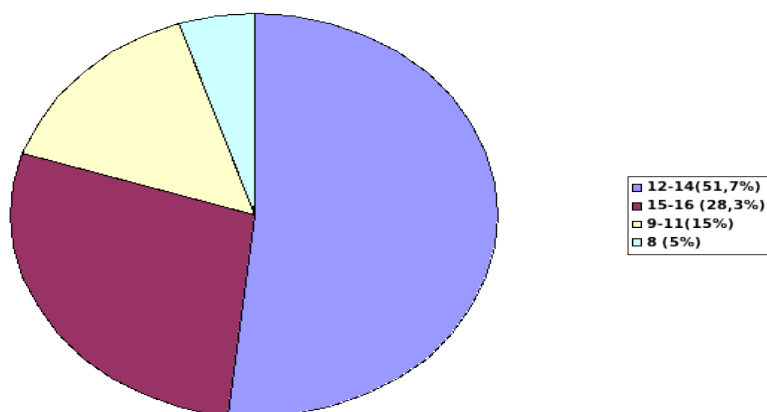
Всего 131 человек.

3. Пробовали когда-нибудь алкоголь: (результаты даны в %)

Девушки
юноши

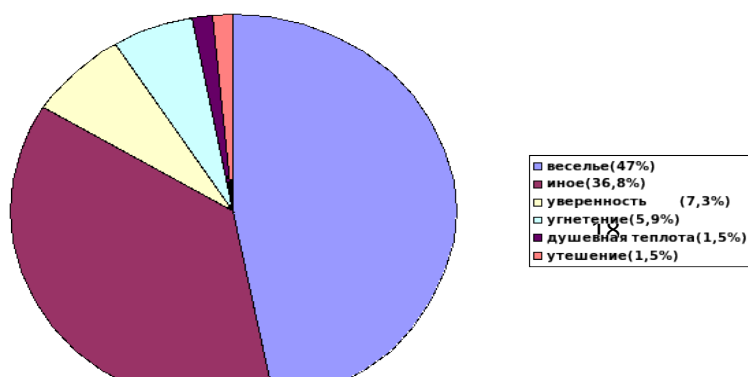


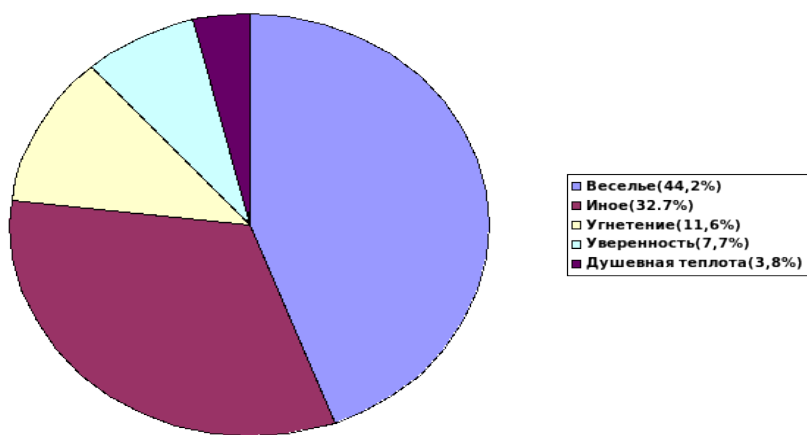
4. В каком возрасте попробовали (всего пьющих 120 человек):



5. Какое ощущение после употребления алкоголя:

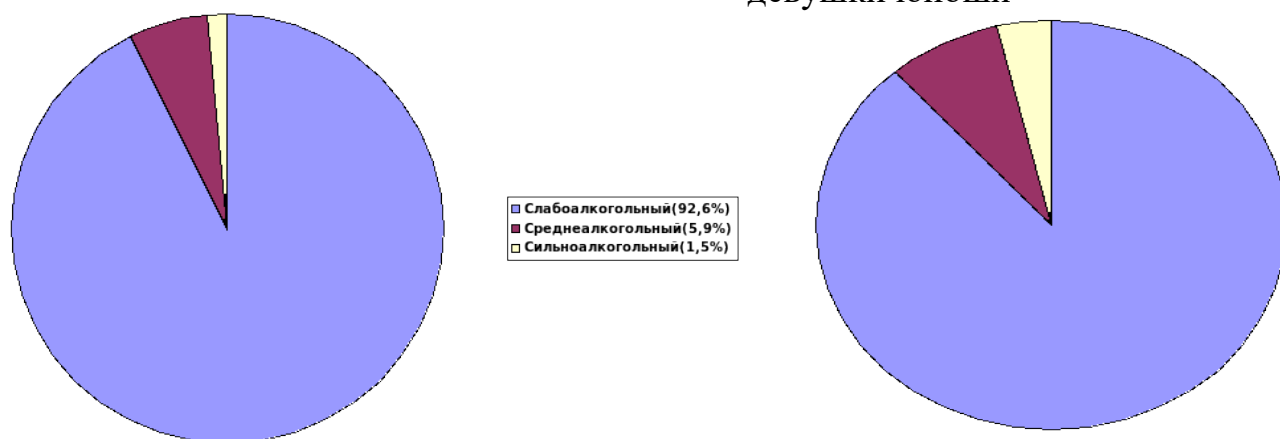
девушки юноши



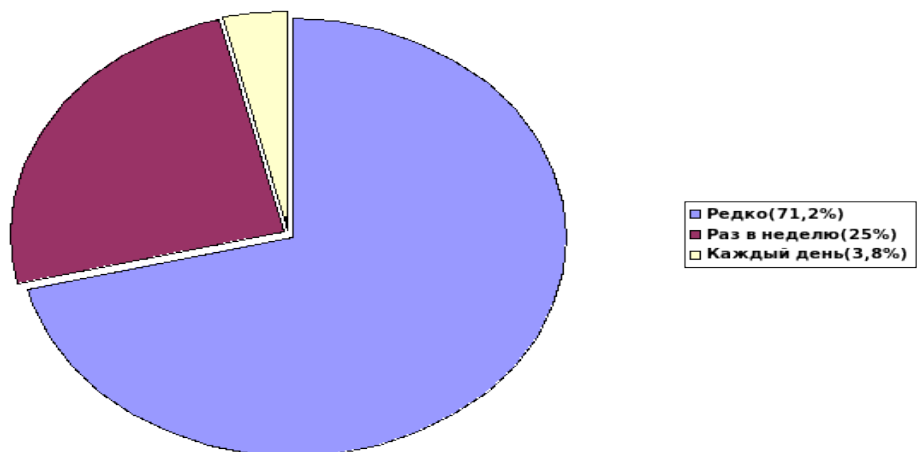
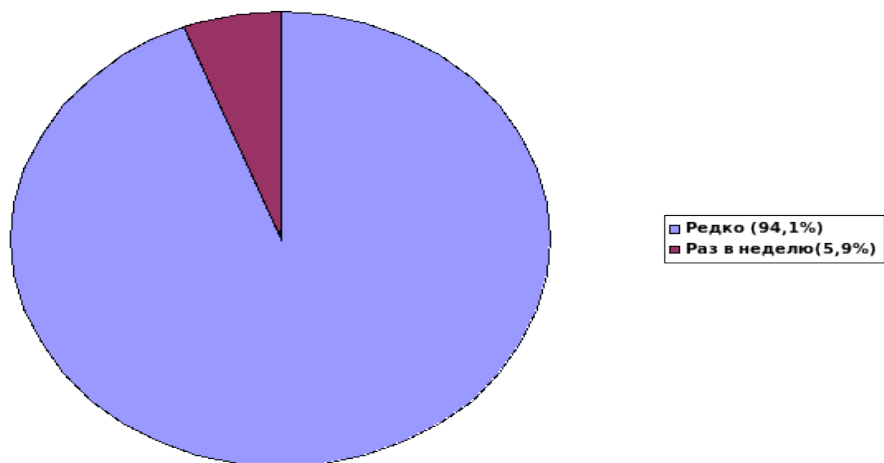


6. Какой алкогольный напиток чаще всего употребляете (отвечают 52 юноши и 68 девушек):

девушки юноши

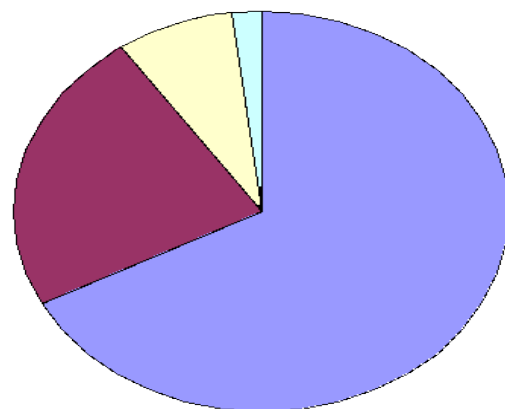
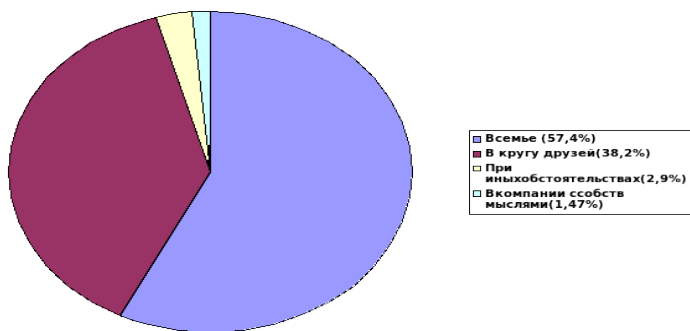


7. Как часто употребляете алкоголь: (отвечают 68 девушек и 52 юноши)
девушки юноши



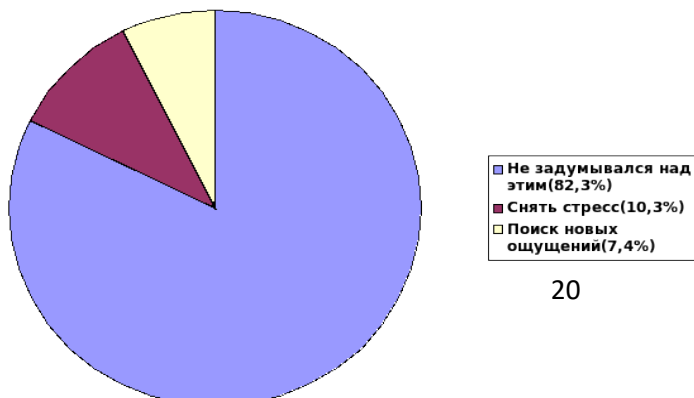
8. При каких обстоятельствах попробовали (отвечают 68 девушек и 52 юноши):

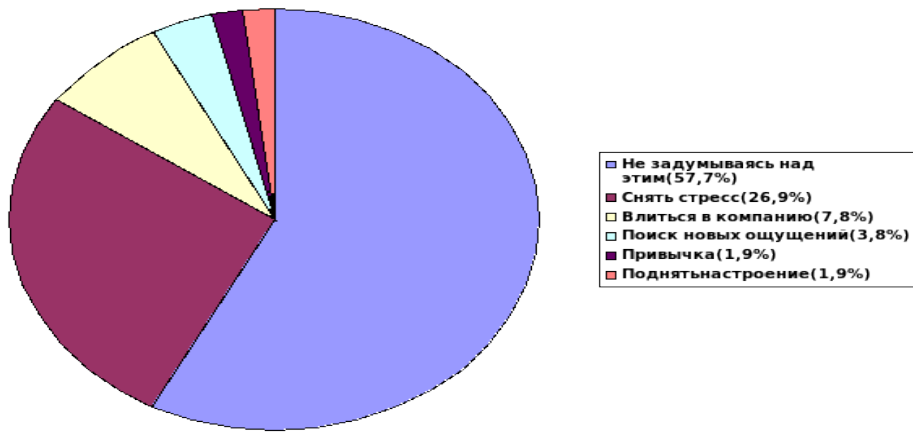
девушки юноши



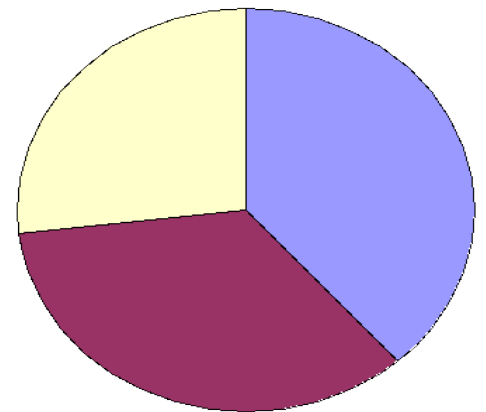
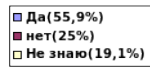
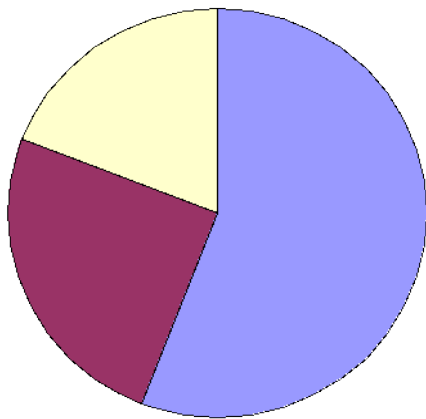
9. Что побуждает вас употреблять алкоголь(68 девушек и 52 юноши):

девушки юноши



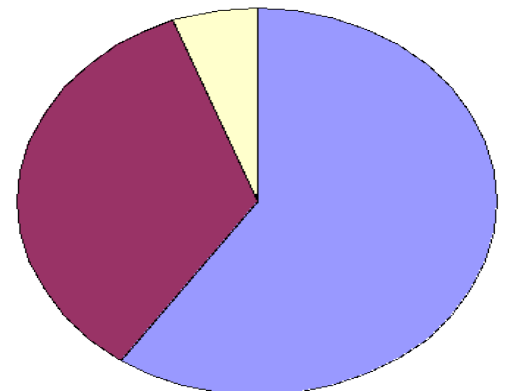
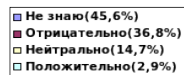
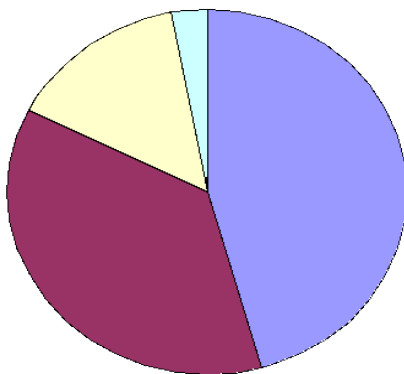


10. Знают ли родители об употреблении вами алкоголя (68 девушек и 52 юноши):
 девушки юноши



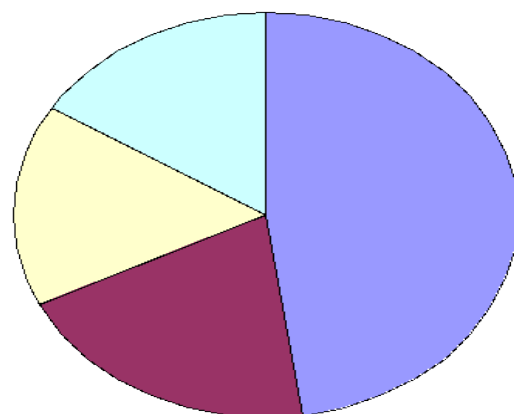
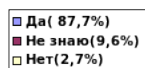
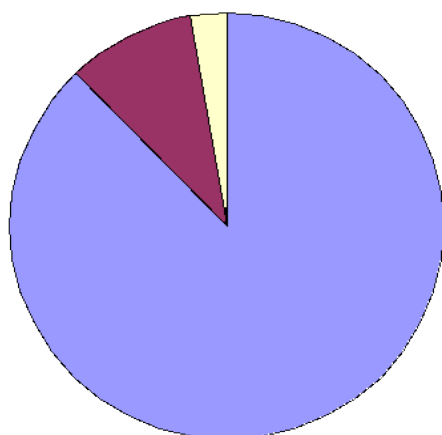
11. Как родители относятся к тому, что вы употребляете алкоголь (68 девушек и 52 юноши):

девушки юноши



12. Нужно ли бороться с алкоголем (73 девушки и 58 юноши):

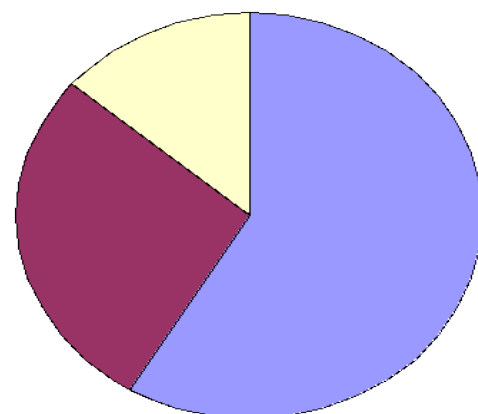
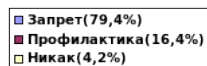
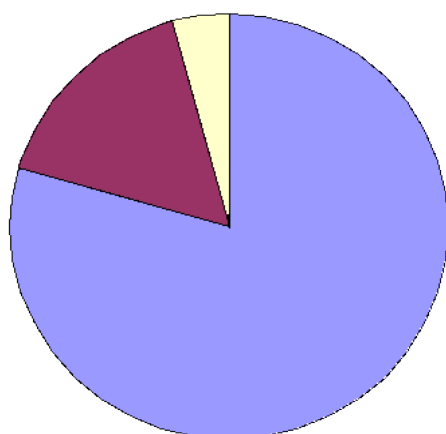
девушки юноши



Ответов "да" у юношей меньше, чем у девушек.

13. Как надо бороться (73 девушки и 58 юношей):

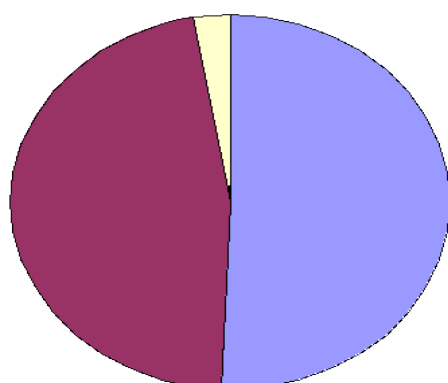
девушки юноши

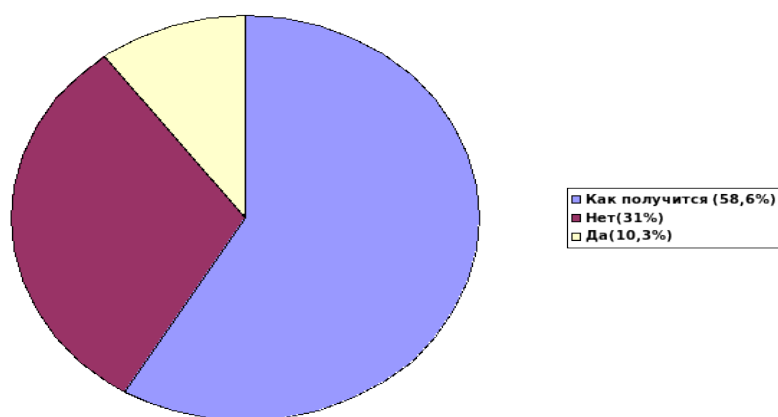


Преобладающий ответ "запрет" (ограничить продажу алкоголя подросткам).

14. Будете ли вы употреблять алкоголь в будущем (73 девушки и 58 юноши):

девушки юноши.





Результаты диагностики уровня самооценки

Опросник Казанцевой Г.Н.

Результаты диагностики:

Низкая самооценка 0 учащихся (0%)

Средняя самооценка 12 учащихся (44,4%)

Высокая самооценка 15 учащихся (55,6%)

Анкетирование по ВИЧ-инфекции

Анкета по определению уровня знаний по вопросам ВИЧ/СПИДа

Результаты диагностики:

На вопрос, ВИЧ – это тоже самое, что СПИД 12 учащихся дают правильный ответ. 8 учащихся считают, человек, заражённый ВИЧ, сразу почувствует это.

На вопрос, пути заражения ВИЧ-инфекцией дали правильные ответы большинство учащихся (через кровь 11 учащихся, половым путём 13 учащихся, если у мамы есть ВИЧ, то, иногда он передаётся ребёнку при рождении, при кормлении грудным молоком 14 учащихся, человек, если он практикует употребление наркотиков 14 учащихся).

7 учащихся считают, что больные ВИЧ/СПИДом должны быть лишены равноправия в обществе, но при этом знают, что большинство знают (9 учащихся), что "дружеский" поцелуй не является рискованным опасным поведением и можно обнять друга, если он болен СПИДом, это не опасно (13 учащихся).

Учащиеся дают правильные ответы на вопрос анкеты "Презерватив – это средство предохранения от ВИЧ/СПИДа и болезней, передающихся половым путём" (14 учеников), "Здоровый образ жизни – защита от заражения ВИЧ" (13 учеников)

14 учащихся знают, что лекарства от ВИЧ-инфекции не существует. Таким образом, по результатам анкетирования выявлен высокий уровень знаний по вопросам ВИЧ/СПИДа – 10 учащихся (66,7%), средний уровень – 4 учащихся (26,7%), низкий уровень – 1 учащихся (6,6%).

Практический этап (сентябрь 2023-апрель 2024)

Модуль "Коррекционно-развивающая работа с учащимися".

Деятельность педагога-психолога с несовершеннолетними, с которыми проводится индивидуальная профилактическая работа:

психодиагностическое обследование несовершеннолетнего;
составление заключения по результатам
проведенного психодиагностического обследования;
разработка рекомендаций по работе с несовершеннолетним для родителей
и педагогов;
включение мероприятий по оказанию психологической помощи
несовершеннолетнему и его семье, направленных на устранение
выявленных проблем;
составление программы коррекционно-развивающих занятий
с несовершеннолетним;
отслеживание динамики проведенной работы и др.

Объект диагностики – развивающаяся личность учащегося в системе
ее взаимодействия с социальной средой и отдельные субъекты этой
среды, оказывающие влияние на формирование данной личности.

Психодиагностическое обследование несовершеннолетнего включает
в себя:

методика первичной диагностики и выявления детей "группы риска"
(М.И.Рожков, М.А.Ковальчук) позволяет осуществить первичную
диагностику особенностей развития личности, выявление факторов риска:
отношения в семье; агрессивность; недоверие к людям; неуверенность в себе;
акцентуации характера;

метод "Незаконченные предложения" (Л.Сакс и В.Леви) помогает
выявить систему личностных отношений, отношений учащегося к
своему прошлому и будущему, систему отношений в семье, затрагивает
взаимоотношения с родителями и друзьями, собственные жизненные цели;

методика "Анализ семейной тревоги" (АСТ), определяет чувство вины
в семье", "чувство тревоги", "нервно-психическое напряжение", реальный
показатель семейной тревоги как типового семейного состояния";

методика "Подростки о родителях" (Л.И.Вассерман,
И.А.Горькова, Е.Е.Ромицына) позволяет изучить установки, поведение и
методы воспитания родителей так, как их видят дети в подростковом и
юношеском возрасте;

опросник САН; тест Люшера.

Результаты диагностических исследований позволяют наметить
основные направления коррекционно-развивающей работы.

Коррекционно-развивающая работа с учащимися, с которыми
проводится индивидуальная профилактическая работа представляет собой
систему мероприятий, направленных на исправление недостатков
развития и поведения, а также на развитие личности несовершеннолетних
с помощью специально организованных средств социально-
психологического воздействия. Такая работа способствует оптимизации
психологических функций, обеспечивающих адаптивное поведение
несовершеннолетнего, а также формированию навыков эффективного
социального взаимодействия.

Специфика коррекционно-развивающей работы с учащимися, с которыми проводится индивидуальная профилактическая работа заключается в том, что эти подростки находятся в остром эмоциональном состоянии.

Их поведенческие проблемы обусловлены высоким уровнем эмоциональной и сенсорной депривации, высоким уровнем тревоги и страхов (страхи несоответствия, одиночества, смерти и др.), высоким уровнем агрессии (аутоагрессии), высоким уровнем чувства вины и обиды.

В колледже используется как групповые, так и индивидуальные формы коррекционно-развивающей работы с учащимися, с которыми проводится индивидуальная профилактическая работа.

Ведущим видом деятельности для подростков является общение, однако у подростков, с которыми проводится индивидуальная профилактическая работа навык конструктивного общения чаще всего утрачен. Формирование эффективных навыков конструктивного общения обеспечивается путем организации групповых форм работы.

Подбор участников для групповой работы реализуется:

- учебная группа (в этом случае утраченные или неразвитые навыки восстанавливаются в привычной среде сверстников, при этом сплачивается группа, реабилитируется социальный статус учащегося в учебном коллективе);

- специально сформированные коррекционные группы – это смешанные группы по составу, в них находятся не только учащиеся, с которыми проводится индивидуальная профилактическая работа, но и подростки, нуждающиеся в коррекции агрессивного поведения, тревожных состояний, в развитии коммуникативной компетенции или самосознания. Подобный состав группы содействует утраченной адаптации, учащиеся не чувствуют себя изгоями, собранными в специальную группу для исправления. Кроме того, в подобной смешанной группе легче установить правила и им следовать.

В учреждении образования хорошо зарекомендовали себя такие мероприятия как: "Ярмарка самоизучения"; олимпиада "ПсиОлимп"; выставка "Психология – это интересно"; круглый стол "Толерантность. Учимся понимать других"; организационно-деятельностная игра "Радости жизни"; психологические гостиные "Мир Вашему дому", "МИР – мы и родители"; занятие с элементами НЛП "Ресурс жизненных сил"; месячник психологического здоровья "Живи с позитивом"; Неделя психологии, включающая: "День ярких красок", "День комплимента", "День добрых дел"; Единая Неделя профилактики, включающая: "День правовой грамотности", "День сохранения здоровья", "День профилактики преступлений и правонарушений", "День профилактики домашнего насилия и жестокого обращения"; акция "Жизнь прекрасна", мини-лекции "Формула счастья", "Фундамент здоровья", "Лестница успеха"; диспуты; тренинги: "Адаптационный", "Готовности к экзаменам", "Приема на

работу", "Разрешения конфликтных ситуаций", "Профилактики девиантного поведения", "Повышение самооценки" (Приложение 1);



релаксационные занятия по снятию психо-эмоционального напряжения и др.

Также в колледже проводится индивидуальная коррекционная работа, которая реализуется в ситуации, когда по каким-то причинам учащийся не может быть включен в групповую работу. Основные причины: психологическая травма, психическое расстройство, ситуация социальной изоляции (на первом этапе, а затем включение в группу), суицидальный риск, нежелание учащегося быть в сформированной группе.

Коррекционно-развивающие занятия включают в себя элементы телесно-ориентированной терапии, арт-терапии, сказкотерапии, игровой терапии, нейро-лингвистического программирования, психодрамы и др.

В длительной травмирующей ситуации учащегося формируется привычка диссоциироваться от своего тела, чтобы не чувствовать физическую или душевную боль.

Привычка отчуждать от себя свои чувства приводит к потере контакта со своим телом, так что подросток перестает доверять сигналам, которые оно посылает (не только о боли, но и том, в чем оно нуждается).

Эта потеря чувствительности искажает, а иногда и затормаживает ощущение личностного своеобразия, ценности Я как такового.

На психосоматическом (телесном) уровне диссоциация с собственным телом и постоянная немотивированная готовность к реакции «бей или беги» приводит к потере чувства равновесия (опоры), нарушению ощущения физических границ и контактов с другими людьми, к деформации представления о своем физическом теле (физический образ Я) и возникновению мышечных напряжений, постепенно ведущих к соматическим заболеваниям. Таким образом, является важным включать в коррекционную работу пять тем:

Работа с опорами (внутреннее равновесие).

Работа с агрессией.

Работа с границами.

Работа с физическим образом Я.

Работа с мышечными зажимами.

Для улучшения самочувствия и настроения, установления контакта с собственным телом хорошо использовать приемы телесно-ориентированной терапии –заземление и центрирование.

Техники работы НЛП и метафорические ассоциативные карты помогают в поиске ресурсов, обретении иного видения жизненных ситуаций, преодолении жизненных ограничений.

Польза НЛП заключается в том, что оно учит отказываться от оценок и воспринимать все обстоятельства, независимо от их окраски, просто как опыт.

Хорошие результаты дают такие упражнения НЛП, как "ДПДГ", "Круг совершенства", "Интеграция конфликтных частей", "Линия времени", "Путешествие к глубинному ядру я", "Колесо жизненного баланса", "Взмах", "Кубик", "Остановка мыслей", "Кинестетический баланс" и др.

Интересны учащимся занятия с элементами арт-терапии. Например, упражнение для диагностики актуальной потребности:

-Назовите выбранный предмет гардероба.

-Например: "красные носки".

-Расскажите, с чем у вас ассоциируется цвет, фактура материала или принт.

-Например: "красный цвет для меня означает энергию, силу". Видна ли эта деталь одежды окружающим или о ней знаете только вы?

-Например: "носки никому не видны — на мне высокие ботинки".

-Соедините все ответы в одно предложение и озвучьте от первого лица.

-Например: "я выбрал красные носки, это означает что сегодня мое актуальное состояние – энергия, сила. Я ношу красные носки под высокими ботинками. Хочу, чтобы окружающие не видели сегодня энергию и силу, которые у меня есть".

Техника "Рисуем эмоции". Основной задачей данной техники является проработка различных эмоциональных состояний учащегося (печали, злости, страха, радости, грусти и др.) В начале работы попросите подростка выбрать цвет, который соответствует его настроению и изобразить его на листе (оставить след). Это может быть клякса, прямая или ломаная линии, разнообразные штрихи и т.д.

Вопросы для размышления: Как можно назвать это состояние? На что оно похоже?

Данная работа может выполняться в виде несвязанных между собой линий, штрихов, символов, а может объединиться в целую картину.

Рисование нерабочей рукой. Рисование нерабочей рукой способствует появлению у учащегося чего-то нового в чувствах, вскрываются прошлые давно скрытые страхи, либо возникают новые образы, зовущие к будущему.

С чувством вины эффективно работает упражнение "Мои "виноватые" мысли".

Вспомните ситуацию, которая вызывает у вас осязаемое и длительное чувство вины. Вспомните свои чувства по поводу этой истории, потратьте немного времени и позвольте себе погрузиться в переживание вины.

Когда оно поглотит вас полностью, придумайте одну-единственную — любимую! – причину не чувствовать себя настолько виноватым.

Может быть, вас давно уже простили за то, что вы тогда сделали? Или вы предприняли какие-то шаги, чтобы исправить ситуацию?

Годится любая причина! Теперь, когда вы смогли придумать одну причину, придумайте еще две.

Вы долгое время запрещали себе прощать себя, называя возможные причины не испытывать столько вины – отговорками, оправданиями – словом, на всю мощь используя своего собственного Внутреннего Прокурора, безжалостного обвинителя. Настало время дать слово и Внутреннему Защитнику.

Очень терапевтично упражнение "Дерево жизни".

Где корни: это самые значимые для подростка люди, и то, поддерживает, вдохновляет.

Ствол: ценности, все, что дорого.

Ветви: надежды, мечты, устремления, планы.

Листья: мы глазами других людей, что они ценят в нас.

Фрукты: что пришло к нам в качестве подарка, что-то, что мы унаследовали от других.

Цветы: что-то ценное, что мы привносим в мир, что бы вы хотели передать миру, людям.

Семена: уникальные достижения, проявленные сейчас или возможные в будущем.

Позволяет учащемуся увидеть себя и свою жизнь по-другому, получить важные ресурсы.

Важно использование в коррекционно-развивающей работе элементов коучинга, которые позволяют формировать у учащихся мышление успеха и осознанное участие в процессе и достижении конкретных результатов, определять цели, превращая проблемы в задачи.

Учащемуся задают особого рода вопросы, которые:

- продвигают к пониманию, как проблему можно решить;
- проясняют истинную, настоящую ценность задачи или общей цели, куда стремится подросток;
- открывают глаза на что-то новое или приносят новый взгляд на давно привычное;
- помогают построить пошаговую систему достижения желаемого;

- по-настоящему вдохновляют на дальнейшие шаги, заряжают энергией и мотивацией.

Еще одна важная задача коучинга – расширять картину мира подростка и поднимать его планку. То есть помогать из своего ограниченного мира переместиться в пространство возможностей и ставить для себя более высокие цели, чтобы добиться в жизни большего, одновременно раскрывая свой потенциал.

Таким образом, используемые в учреждении образования многообразные формы, методы, приемы и техники работы с учащимися, с которыми проводится индивидуальная профилактическая работа, позволяют преодолеть имеющиеся место неблагоприятные факторы социальной среды, формируют у подростков функции саморегуляции, самоанализа, самооценки, эмпатии, содействуют эффективной социализации.

Модуль "Работа с законными представителями учащихся"

Взаимодействие с законными представителями всегда было и остается неотъемлемой и важной частью деятельности колледжа.

Для укрепления связей с законными представителями учащихся,нахождение путей оптимального педагогического взаимодействия колледжа и семьи проведены мероприятия:неделя Матери, выставка тематической литературы "Семья: огромный мир для счастья"единый урок посвященный "Неделе родительской любви".В рамках недели родительской любви прошла акция "Мамочка ты лучшая", диалог на тему "Родина моя Беларусь в лицах.

Семья начало всех начал".



Круглый стол "Традиции: выбор за будущим!" (Приложение 2)



Организовано проведение факультативов "Подготовка учащихся к семейной жизни", "Основы семейной жизни". Проводилось консультирование с законными представителями учащихся в рамках работы онлайн-консультационного пункта "Психологическая помощь-online". Профилактическая информация для родителей всегда актуализируется на сайте колледжа и в родительском чате "УО "МГК". В Viber создан чат "Мирский ГК. Полезная информация", где проводится ИПР с учащимися и законными представителями, также для работы с учащимися функционирует чат в телеграмме. На родительских собраниях с профилактической информацией выступают приглашённые сотрудники Кореличского РОВД, демонстрируются видеоролики профилактического характера.

В рамках программы сотрудничества с Белорусской Православной Церковью проводились мероприятия профилактической направленности:
встреча с настоятелем храма г.п. Мир иереем Федором Лукашевичем "Традиции празднования Рождества Христова";



экскурсия в храм Святой Живоначальной Троицы, "История храма, традиции местного православного прихода";

11 апреля в колледже прошёл День православной культуры. В гости к педагогам и учащимся приехали священнослужители Новогрудской епархии. В ходе встреч освещался широкий спектр направлений развития православия в Беларуси. Также в фойе колледжа была размещена выставка, посвящённая пропаганде семейных ценностей и целомудрия.



Еженедельно на совещаниях с педагогами заостряется внимание на изучении ситуации в семьях учащихся с целью своевременного выявления фактов насилия. С той же целью родители учащихся проинформированы о работе областного Телеграмм-канала "Успешноеродительство", где размещаются различные материалы профилактического и просветительского характера.

Модуль "Работа по формированию правовой культуры"

Проведена неделя правовых знаний, в ходе которой проходили тематические кураторские часы.

Также в колледже постоянно обновляется информация, размещённая на стендах "Правовой уголок" (в учебном корпусе и в общежитии колледжа), на страницах групп в социальной сети "ВКонтакте": "Мирский колледж-мир подростка", "Колледж-территория закона".

Проведены профилактические встречи сотрудников ИДН Кореличского РОВД с учащимися колледжа, направленные на правовое просвещение учащихся в вопросах, профилактики и мерах защиты от насилия и жестокого обращения. Проведён кураторский час " Дискуссия: "Буллинг в молодёжной среде –выявление, устранение, профилактика". (Приложение 3),



кураторский час "«Защищая честь, сохраняя достоинство».(Приложение 4)

Повышению правовой грамотности учащихся содействует организация межведомственного взаимодействия с сотрудниками ОВД. Ежемесячно проводятся встречи ребят с сотрудниками Кореличского РОВД, Кореличского райисполкома в рамках заседания "Школы безопасности", где посредством диалога раскрываются правовые аспекты различных сторон жизни в обществе: незаконный оборот наркотиков, порнографических материалов, экстремистских материалов, вопросы собственности, нормы поведения в сети Интернет. В рамках "Школы безопасности" состоялась встреча с сотрудниками МЧС "О соблюдении правил безопасного поведения".



10.10.23 – в колледже состоялась встреча учащихся со старшим оперуполномоченным группы нарконтроля и противодействия торговле людьми Кореличского РОВД на тему антинаркотического барьера у молодёжи; прошла встреча учащихся колледжа с работниками Кореличского РОВД на тему "Правовые аспекты употребления табачных изделий".

На сайте колледжа в разделе "Правовой вестник" актуализирована информация профилактического характера (создана активная вкладка "Материалы "Безопасный Интернет")

Организованы мероприятия направленные на профилактику и противодействие экстремизму и терроризму: встреча-диалог с настоятелем храма г.п. Мир иереем Федором Лукашевичем "Экстремизм и терроризм- зло против человечества".

единый информационный час "Мир и процветание страны - в наших руках", прошла диалоговая площадка с помощником прокурора района Гузеевым А.А. "Беларусь земля свободы".



Прошёл единый кураторский час по обсуждению фильма АТН «Нирвана выстрел в сердце»



На заседаниях Совета профилактики ежеквартально анализировалась работа с учащимися в отношении которых реализовывались программы индивидуальной профилактической работы.

Таким образом, проведённые мероприятия, способствовали повышению правовой культуры учащихся, выработке единых подходов к воспитанию правосознания учащихся.

Модуль "Культура здорового образа жизни, ответственного и безопасного поведения".

В целях формирования культуры здорового образа жизни, ответственного и безопасного поведения для учащихся, склонных к противоправному поведению, используется широкий спектр форм и методов работы.

Продолжается деятельность волонтерского отряда "СТРИЖ". К Дню борьбы с наркотиками волонтерами колледжа в г.п.Мир раздавались профилактические листовки антинаркотического содержания, в библиотеке посёлка проведена выставка антинаркотического плаката. Кураторский час "Скажем «НЕТ» наркотикам!" (Приложение 5).

Православный приход храма Святой Живоначальной Троицы в г.п.Мир активно сотрудничает с волонтерским отрядом колледжа «СТРИЖ» по привлечению к участию в осуществлении мероприятий по оказанию помощи пожилым и нуждающимся людям социального отделения в больнице г.п.Мир и жителям посёлка учащимся, склонным к противоправному поведению.



Проведено психосоциальное анкетирование, направленное на выявление учащихся с высокими показателями предрасположенности к различным видам зависимости (получены низкие показатели зависимости), а также тренинги, направленные на формирование противодействия зависимостям различного рода, прошла диалоговая площадка с врачом-валеологом Кореличского ЦГЭ, акция "МЫ ПРОТИВ ТАБАКА", флеш-акция "Мы за здоровый образ жизни", кураторский час "открытый диалог" "Здоровье – главная ценность жизни!" с участием врача-валеолога Кореличского ЦГЭ (Приложение 6).



В октябре-ноябре 2023г. в колледже проводился месячник по профилактике суицидоопасного поведения.

Осуществление деятельности в рамках данного направления:

Изучение личных дел учащихся, индивидуальных особенностей, выявление учащихся, нуждающихся в психологической помощи.

Мониторинг морально-психологического климата учебной группы, микрогруппы (комната в общежитии).

Систематическое наблюдение за эмоциональным состоянием учащихся, выявление жизненных сложностей и проблем.

Содействие адаптации учащихся к условиям учебного заведения.

Тематическая общеколледжная линейка "Любите жизнь!".

Систематический контроль и индивидуальная работа с учащимися «группы риска» по данной проблеме.

Тематические классные часы "Ценность жизни"!

Практикум для педработников "Профилактика суицида" (общежитие).

Систематический контроль и индивидуальная работа с учащимися "группы риска" по данной проблеме.

Тематические кураторские часы "Ценность жизни".

Практикум для педработников "Профилактика суицида" (общежитие).

Тематические встречи с настоятелем храма Святой Троицы в г.п. Мир иереем Фёдором Лукашевичем.

Система тренинговых занятий по профилактике суицидального поведения учащихся.

Ведётся тесное сотрудничество с первичной организацией ОО "БРСМ". Первичная организация БРСМ колледжа проводит активную работу по вовлечению учащихся в разнообразные акции и мероприятия действенного и активного направления. В колледже всегда успешно проводятся акции "Забота", "Чистый двор", "Ветеран живёт рядом", "Просто помогаем!", "Чистый лес".

К Международному дню профилактики ВИЧ/СПИД была проведена акция "Вместе-к жизни без СПИДа", акция "Знать, чтобы жить".

Педагог-психолог приняла участие в проекте "Марафон успешных практик в сфере организации работы с молодёжью-2023" номинация "Здоровье".

Выводы:

Реализация инновационного проекта осуществлялась в соответствии с календарно-тематическим планом.

Все проведённые мероприятия соответствовали поставленным задачам.

Гипотеза данного проекта подтвердилась: внедрение модели индивидуально-профилактической работы в рамках социального партнерства систематизировало проведение ИПР с учащимися, стимулировало использование широкого спектра современных технологий и методов работы.

В учреждении образования сформирована система социального партнёрства с районным центром гигиены и эпидемиологии, районным отделом по чрезвычайным ситуациям, районной прокуратурой, комиссиям по делам несовершеннолетних, районным отделом идеологической работы, культуры и по делам молодёжи, учреждениями здравоохранения района, с отделами Новогрудской епархии Белорусской Православной Церкви.

На основании промежуточных результатов, полученных в ходе реализации инновационного проекта, можно утверждать, что внедрение данной модели индивидуально-профилактической работы является эффективным ресурсом для решения проблемы формирования ответственного поведения молодёжи в правовом поле государства, ценностного отношения к нормам традиций и морали белорусского общества.

Директор
учреждения образования «Мирский
государственный колледж»
_____ Н.Л. Кадлубай

СОГЛАСОВАНО
Заместитель начальника главного
управления образования
Гродненского областного
исполнительного комитета
_____ О.Н. Суворова

Начальник управления профессионально-
технического, среднего специального
образования «Гродненский областной
институт развития образования»
_____ Т.М. Жуковская

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА программы тренинговых занятий "Повышение самооценки"

Введение

В современном мире тому, кто испытывает робость и неуверенность в своих силах вряд ли удастся достигнуть в жизни каких-либо вершин. Самооценка, как важнейший компонент самоотношения аккумулирует в себе весь жизненный опыт личности. Низкий уровень самоотношения может привести к снижению уровня всей системы отношений человека, в том числе и уровень его отношения к другим людям. Выбранная тема актуальна тем, что самооценка – это одно из психологических образований, которые составляют понятие "личность".

Самооценка является важным регулятором поведения человека, от нее зависят взаимоотношения с окружающими, критичность и требовательность к себе, отношение к своим успехам и неудачам. Самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности, так же определяет социальный статус человека в группе.

Изучение самооценки, ее влияние на развитие личности, межличностные отношения, приобретает все большую актуальность. В виду этого был разработан психологический тренинг для повышения самооценки.

Цель: создать условия для формирования адекватного представления о себе и своих возможностях.

Задачи:

1. Развить самоуверенность и любовь к себе.
2. Сформировать представление о своей значимости в обществе.
3. Поспособствовать формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.

Форма проведения: групповые занятия

Рекомендуемая частота занятий – один раз в неделю.

Краткий обзор проблемы

Для того, чтобы достичь предполагаемых результатов, необходимо комплексно познакомиться с понятием и историей изучения проблем самооценки.

Самооценка – отношение к самому себе в целом и к своим отдельным качествам. Одним из источников формирования самооценки является сравнение себя с другими, оценки других людей, сопоставления различных вариантов Я – образа, а также субъективная значимость различных его аспектов. Самооценка – оценка человеком самого себя, своих достоинств и недостатков, возможностей, качеств, своего места среди других людей. С помощью самооценки происходит регуляция поведения личности.

Самооценка формируется на базе оценок окружающих, оценки результатов собственной деятельности, а также на основе соотношения реального и идеального представлений о себе.

Самооценку мы проводим и по отношению ко всем своим качествам: внешности, способностям, успехам в учебе или работе – еще с детства учимся оценивать себя. Наша самооценка складывается из соотношения полученного результата (уровня успеха) с тем, что мы хотели достичь (то есть с нашими притязаниями). В одинаковой ситуации люди с разной самооценкой будут вести себя совершенно по-разному, предпримут разные действия, тем самым будут воздействовать на разные события.

Глобальная самооценка стала предметом исследовательского интереса психологов благодаря работам У. Джеймса, который отнёс самооценку к «первичным эмоциям», поставив её в один ряд с болью и гневом. Самооценка, согласно мнению У. Джеймса – это удовлетворенность или неудовлетворенность субъекта собой, т.е. самоотношение.

Р. Бернс рассматривает самооценку в структуре "Я-концепции", которая связана с самооценкой как совокупностью установок "на себя" и является суммой всех представлений индивида о самом себе и определяется как "совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженных с их оценкой".

З.Фрейд представляет человека как существо, управляемое сексуальностью и агрессией; подавленные инстинкты при этом вытеснены в подсознание. Человек в реальности не осознает себя, а также истинной причины и мотивов своих поступков и чувств. Поэтому З.Фрейд мало внимания уделяет непосредственно самооценке, в основном психолог связывает ее с функцией "супер эго".

Самыми главными источниками формирования самооценки, которые меняют вес значимости на разных этапах становления личности, принято считать:

- оценка других людей;
- круг значимых других или референтная группа;
- актуальное сравнение с другими;
- сравнение реального и идеального Я;
- измерение результатов своей деятельности.

Существуют различные виды самооценок: адекватная, завышенная и заниженная. Каждый из перечисленных видов самооценки варьируется по устойчивости и гибкости.

У человека с завышенной самооценкой возникает идеализированное представление о своей личности, своей ценности для окружающих. Такой человек не желает признавать собственных ошибок, лени, недостатка знаний, неправильного поведения, часто становится жестким, агрессивным, склонен себя переоценивать во всех ситуациях. Как правило, люди с завышенной самооценкой стремятся всегда быть первыми. Это часто приводит к тому, что у человека не слишком хорошие отношения с окружающими. Человек с

завышенной самооценкой переоценивает себя и свои возможности, ему кажется, что окружающие люди его недооценивают, и он начинает высказывать им необоснованные претензии, которые не поддерживаются окружающими.

Человек с заниженной самооценкой часто неуверен в себе, робок, застенчив, склонен к мнению о невозможности реализовать свои способности. Такие люди обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которых могли бы достигнуть, преувеличивают значение неудач, остро нуждаются в поддержке окружающих, слишком критичны к себе. Человек с низкой самооценкой очень раним. Все это приводит к возникновению комплекса неполноценности, отражается на его внешнем виде - глаза отводит в сторону, часто хмур, не улыбочив.

Если человек недооценивает себя по сравнению с тем, кем он является в действительности, то его самооценка занижена. Такая самооценка разрушает у человека надежды на собственные успехи и хорошее отношение к нему со стороны окружающих, а свои реальные успехи и положительную оценку окружающих он воспринимает как временные и случайные.

Человек с адекватной самооценкой реально воспринимает свои способности и возможности, он трезво осознает свои недостатки и достоинства. Такой человек более энергичен, активен и оптимистичен. При проявлении здоровой самооценки люди обычно расслаблены, спокойны и целеустремленны.

Самооценка относится к центральным образованиям личности, ее ядру. Само формирование самооценки происходит в процессе деятельности и межличностного взаимодействия. Социум в значительной степени влияет на формирование самооценки личности. Отношение человека к самому себе является наиболее поздним образованием в системе его мировосприятия.

По-моему мнению, каждый человек способен обладать адекватной самооценкой, что очень поможет ему в будущем. Уверенность в себе, в своих силах делает его способным благоприятно переживать любые трудности, не вредя своему эмоциональному фону. Для достижения этого разработан перечень действий, способствующих успешному достижению результата.

Тренинговая матрица

Цель: формирование адекватного представления о себе и своих возможностях.

Область психологической реальности	Проблемы (Задачи психологического воздействия)		
	Сформировать адекватную самооценку.	Сформировать представление о своей значимости в обществе.	Сформировать навыки общения, умение слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению.
Система представлений (когнитивная)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сформировать представление о самооценке. 2. Сформировать представление и понимание о видах самооценки. 3. Сформировать представление о реальных качествах участников. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дать понятия о ролях в обществе. 2. Сформировать представление о своих реальных возможностях и способностях. 3. Сформировать представление о своей деятельности в обществе. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить со способами самопознания и познания других. 2. Сформировать представление об адекватности восприятия себя и других. 3. Познакомить с формами коммуникации.
Система отношений (эмоциональная)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поспособствовать представлению участника о собственной самооценке. 2. Поспособствовать формированию адекватного самоотношения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сформировать впечатление о предположительных ролях в обществе. 2. Предложить высказать свое мнение о предпочитаемом положении в обществе. 3. Подробный разбор 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа/дискуссия/просматривание видеосюжетов на тему "Адекватная самооценка" 2. Упражнения, носящие эмоциональный и самооценивающий характер.

		каждой роли и примеривание ее на участника.	
Система умений (поведение)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Усвоение и закрепление знаний путем применения упражнений, самоанализов. 2. Рефлексия, составление научного самоанализа. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения, направленные на определение положения в обществе. 2. Анализирование полученного результата. 3. "Примерка" других ролей. 4. Рефлексия, разыгрывание ситуаций 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оценивание собственного и адекватного познания себя и других людей. 2. Практическое и теоретическое проигрывание адекватных реакций и поступков человека.

Тренинговый сценарий

Этапы	Блок	Цель	Занятия	Задачи	Техники	Оборудование
Ориентировочный	Блок 1	Сплочение группы	1	<p>1. Знакомство</p> <p>2. Введение правил</p> <p>3. Создание доверительных отношений</p> <p>4. Сплочение</p>	<p>Ритуал приветствия. (1-2 минуты)</p> <p>1. Упражнение "Снежный ком". (5-7 минут)</p> <p>2. Введение правил. Дискуссия. (7-10 минут)</p> <p>3. Упражнение "3 факта о себе". (9 минут)</p> <p>4. Упражнение "Шеренга". (10-13 минут)</p> <p>Ритуал прощания. (1-2 минуты)</p>	<p>1. Не требуется.</p> <p>2. Не требуется.</p> <p>3. Не требуется.</p> <p>4. Не требуется.</p>
			2	<p>1. Сплочение</p> <p>2. Развитие доверительных отношений</p> <p>3. Прояснение индивидуальных проблем</p>	<p>Ритуал приветствия. (1-2 минуты)</p> <p>1. Упражнение "Интеллектуальный футбол". (20-25 минут)</p> <p>2. Упражнение "Непростое задание". (20-25 минут)</p> <p>3. Упражнение "Дополнительное рисование". (15-20 минут)</p> <p>Ритуал прощания. (1-2 минуты)</p>	<p>1. Мяч.</p> <p>2. Повязки на глаза.</p> <p>3. Цветные карандаши или фломастеры, бумага А3.</p>

Реконструирующий	Блок 2	Знакомство с самооценкой	3	<p>1. Дать теоретическую основу самооценке.</p> <p>2. Проверка уровня самооценки.</p> <p>3. Развитие коммуникативных возможностей</p>	<p>Ритуал приветствия. (1-2 минуты)</p> <p>1. Мини лекция "Самооценка. Ее виды и особенности формирования". (7-10 минут)</p> <p>Разминка "Неожиданные ассоциации". (10-15 минут).</p> <p>2. Тест на определение уровня самооценки. (10-12 минут)</p> <p>3. Упражнение "Другими словами". (20-25 минут)</p> <p>Ритуал прощания. (1-2 минуты)</p>	<p>1. Материал для тренера.</p> <p>Не требуется.</p> <p>2. Лист А4, ручка/карандаш, опросник.</p> <p>3. Не требуется.</p>
Реконструирующий	Блок 3	Формирование адекватной самооценки и преодоление неуверенности	4	<p>1. Повышение самооценки.</p> <p>2. Преодоление неуверенности.</p>	<p>Ритуал приветствия. (1-2 минуты)</p> <p>1. Упражнение "Вот какой я". (7-10 минут)</p> <p>Упражнение "Я горжусь...". (10-15 минут)</p> <p>Упражнение "Волшебный стул". (15 минут)</p> <p>2. Упражнение "Великий мастер". (10</p>	<p>1. Салфетки.</p> <p>Не требуется.</p> <p>Стул.</p> <p>2. Бумага, ручка, карандаш.</p> <p>Не требуется.</p>

					минут) Упражнение "Я сильный – Я слабый". (10-15 минут) Ритуал прощания. (1-2 минуты)	
			5	1. Продолжение повышения самооценки. 2. Формирование способности к самоанализу.	Ритуал приветствия. (1-2 минуты) 1. Упражнение "Девиз". (10-15 минут) Упражнение "Я люблю... Я хочу... Я могу...". (10-15 минут) 2. Упражнение "Кто Я?" (10-15 минут) Ритуал прощания. (1-2 минуты)	1. Бумага, ручка. Мяч. 2. Бумага, ручка.
Завершающий	Блок 5	Закрепление полученных навыков	6	1. Закрепление полученных навыков	Ритуал приветствия. (1-2 минуты) 1. Упражнение "Я рад тебя видеть...". (15 минут) Упражнение "Самохвальство". (10-15 минут) Упражнение "Избавление от самокритики". (10-15 минут) Ритуал прощания. (1-2 минуты)	1. Не требуется. Лист А4, ручка.
			7		Ритуал приветствия. (1-2 минуты)	

				1. Завершение тренинга	1. Упражнение "Вопросы и ответы". (15-20 минут) Ритуал прощания "Я тебе благодарен". (5-10 минут)	1. Планшеты, клейкие листочки.
--	--	--	--	------------------------	--	--------------------------------

Сценарий

День 1

Цель: создать благоприятные условия для знакомства и сплочения группы.
Вступительное слово(5-7 минут):

Самооценка – это способ восприятия себя, своих плюсов и минусов, достоинств и недостатков. Если она низкая – это прямой путь к депрессии, за которую мы платим подавленностью, серыми тусклыми красками жизни, апатией. А если завышенная – то это прямой путь к эйфории, за которую мы платим нереальными планами, сверхтребованиями к себе, и в итоге разочарованиями. Самооценка влияет на все сферы нашей жизни:

- на карьеру (какой уж тут карьерный рост, когда стесняешься заявить о своих финансовых ожиданиях?);
- на самореализацию ("да разве я, такой бездарный, могу позволить себе заниматься таким потрясающим делом?");
- на любовь и сексуальность ("я такая серенькая, да еще и ужас какая не красивая, у меня просто не может быть достойного мужчины");
- на отношения в целом ("это я выкладываюсь на все сто и меня просто используют – или это я хочу слишком много?").

"Вернуть веру в себя можно, лишь восстановив прежнюю ясность ума", считает психолог Фредерик Фанже. Чтобы выбраться из этого замкнутого круга, одной силы воли недостаточно. Фанже советует для начала пересмотреть свои внутренние установки. По его мнению, недостаток веры в себя проявляется на трех разных уровнях. "Представьте свою личность как пирамиду из трех уровней":

- фундамент – это самооценка (чего я стою);
- средняя часть – уверенность в себе (что я могу и умею);
- верхушка – самоутверждение (на что я способен).

Сомневаясь в себе, мы теряем время и возможности для развития. Казалось бы, одно осознание этого должно нас подстегивать. Но этого не происходит. Парадоксально, но такое поведение в краткосрочной перспективе нам выгоднее. Убеждая себя, что трудные задачи нам не по плечу, мы защищаем себя от негативных эмоций, связанных с риском неудачи. Постоянная неуверенность угнетает нас не только морально, но и физически: мы быстрее утомляемся, чувствуем себя обессиленными, и, в конце концов, даже те дела, которые казались нетрудными, становятся непосильными.

Ритуал приветствия.

Цель: снятие эмоционального напряжения в группе и создание благоприятных условий для дальнейшей работы.

Время выполнения: 1-2 минуты.

Оборудование: не требуется.

Ход упражнения: во всем мире принято приветствовать друг друга. Я предлагаю поприветствовать друг друга так, чтобы всем понравилось, и данное

упражнение станет традиционным для последующих встреч. (Проводится дискуссия, после выбирается единственный вариант). Все берутся за руки и каждый, по цепочке, желает соседу что-то хорошее.

1. Упражнение "Снежный ком".

Цель: познакомиться друг с другом, разрядить обстановку.

Время выполнения: 5-7 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход упражнения: участники по очереди называют свое имя вместе с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих участников, а затем себя. Таким образом, чем дальше по кругу, тем больше придется называть имен с прилагательными. Это потренирует память и разрядит обстановку.

Обсуждение: не требуется.

2. Введение правил. Дискуссия.

Во время тренинга предлагаю придерживаться следующих правил:

- обращаться только по имени;
- даём возможность высказаться каждому;
- не перебивать;
- отказаться от выполнения упражнения можно лишь один раз во время тренинга.

Дальше, с согласия участников, проводится 5-7 минутная дискуссия и выводятся дополнительные правила работы.

3. Упражнение "3 факта о себе".

Цель: создание доверительных отношений между участниками, путем рассказа некоторых фактов о себе.

Время выполнения: 9 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход упражнения: каждый участник, сидя на своем месте рассказывает по 3 факта о себе.

Обсуждение: было ли легко выбрать факты? Почему? Ассоциировался ли данный человек с высказанным фактом? Что вы подумали о нем первоначально?

4. Упражнение "Шеренга".

Цель: создание благоприятных условий для сплочения коллектива.

Время выполнения: 10-13 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход упражнения: предлагается всем участникам построиться по росту, по оттенку волос, по месяцам рождения, но в абсолютной тишине. Разрешается использовать жесты.

Обсуждение: было ли сложно? Что именно? Что нового вы узнали об участниках?

Ритуал прощания.

Цель: создание благоприятной атмосферы, хорошего настроения.

Время выполнения: 1-2 минуты.

Оборудование: не требуется.

Ход упражнения: предложить участникам поступить в аналогии с ритуалом приветствия. Все участники берутся за руки и желают друг другу хорошего дня/вечера, замечательного настроения и т.п.

Обсуждение: не требуется.

День 2

Ритуал приветствия.

1. Упражнение "Интеллектуальный футбол".

Цель: упражнение на сплочение, так же хорошо тренирует навыки командной работы.

Время выполнения: 20-25 минут.

Оборудование: мяч.

Ход упражнения: сейчас мы с вами поиграем в футбол. Не расстраивайтесь те, кто не умеет играть в него или у кого неподходящая форма одежды. Мы сыграем в интеллектуальный футбол. Для этого, в начале, делимся на две команды — все как в настоящем футболе. Затем выберите защитников, нападающих и вратаря. Каждая команда должна придумать для другой команды по 5–7 вопросов на разные темы: кино, живопись, спорт, политика и т. д. Играем так: команда задает вопрос и кидает мяч нападающим противника. Если они не справились с вопросом — передают мяч защитникам, а затем вратарю. Если ответ и в этом случае не найден — засчитывается гол.

Обсуждение: Как вы себя чувствуете? О чем это упражнение? Что вам помогало? Что мешало? Какие выводы можно сделать на будущее?

2. Упражнение "Непростое задание".

Цель: воспитать у членов группы доверие к себе и другим, чуткость по отношению к окружающим.

Время выполнения: 20-25 минут.

Оборудование: повязки на глаза.

Ход упражнения: это упражнение является интересным групповым экспериментом, в котором все зависит не только от выбранной стратегии, но и от уровня доверия в группе. Участники смогут успешно выполнить это задание, если будут часто обращаться друг к другу за помощью, а это не так просто, как может показаться. Многие неожиданно для себя попадают в стрессовую ситуацию. Это отличный тест на то, насколько хорошо члены группы могут взаимодействовать друг с другом при совместном решении проблемы в ситуации, где необходимо быть терпеливым и уметь размышлять.

1. Ведущий говорит примерно следующее: "Я хотел бы пригласить вас поучаствовать в эксперименте, в результате которого вы узнаете, насколько хорошо ваша группа работает в команде. Все вместе вы будете решать проблему в необычной ситуации. Сложность заключается в том, что вы должны делать это с закрытыми глазами. Пожалуйста, не подглядывайте".

2. Участники закрывают глаза или надевают повязки. Они начинают молча ходить по комнате. Никто не разговаривает до тех пор, пока ведущий не

объявит конец этого этапа. Чтобы не нанести друг другу травм при случайном столкновении, участники держат руки на уровне груди, ладонями наружу. Привыкнув к состоянию своей временной слепоты, они уже могут сравнительно быстро решить первую часть задания: образовать круг, встав друг за другом и положив руки на плечи соседа спереди.

3. Теперь каждый руками ощупывает спину, затылок, плечи и голову соседа спереди, чтобы впоследствии суметь узнать его (на этом этапе не разрешается разговаривать). Ведущий записывает последовательность расположения участников, чтобы потом проверить, правильно ли решена задача.

4. Затем дается команда разойтись. Участники должны снова ходить по комнате (1 минута).

5. Когда все перемешались, ведущий говорит "Стоп!" и объявляет о втором задании. Группа должна снова образовать круг в прежней последовательности. Причем сейчас группе дается право решать, могут ли участники на этом этапе разговаривать или будут решать задачу молча. Ведущий, со своей стороны, должен отметить время, которое потребуется группе, чтобы договориться по этому вопросу.

6. Когда группа образует новый круг, ведущий спрашивает, все ли считают, что задание выполнено, или будут еще какие-либо изменения. Лишь когда вся группа решит, что эксперимент, по ее мнению, окончен, все могут открыть глаза.

7. Теперь ведущий рассказывает группе о том, насколько точно она выполнила задание: кто в круге стоит на правильном месте, кто нет и сколько времени потребовалось для решения задачи. Если упражнение заинтересовало группу, ей предлагают повторить эксперимент и попытаться во второй раз сделать это быстрее и правильнее.

Обсуждение: Какой была атмосфера в группе? Была ли паника? Беспокойство? Как участники общались? Было ли достигнуто согласие в том, как поступать? Работала ли группа как команда? Кто взял на себя функции руководителя? Что вы чувствовали во время упражнения?

3. Упражнение "Дополнительное рисование".

Цель: выявить склонность к неуверенности.

Время выполнения: 15-20 минут.

Оборудование: цветные карандаши или фломастеры, бумага А3.

Ход упражнения: рисунок посылается по кругу. Один из участников начинает рисовать, другой продолжает, что-то добавлять и так по кругу. Рисунок выполняется на одном альбомном листе. С каждым последующим дополнением места будет уменьшаться, что может смутить неуверенного человека, т.к. он будет «нарушать» рисунок другого. При анализе полученного рисунка художественный уровень его выполнения не учитывается. Речь пойдет о чувствах испытуемых субъектом при дополнении чужого рисунка, дефицит места где можно нарисовать что то свое, боязнь испортить уже нарисованное.

Обсуждение: Дополнили ли вы рисунок? Если нет то почему? Это именно то, что вы хотели бы добавить? Если нет то почему? Что именно Вы изобразили? Почему?

Ритуал прощания.

День 3

Ритуал приветствия.

1. Разминка. Упражнение "Неожиданные ассоциации".

Цель: помощь в создании рабочей творческой атмосферы в группе.

Время выполнения: 10-15 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход упражнения: участники рассаживаются в круг. Сидящий слева от ведущего начинает. Он должен произнести любое слово. Это может быть существительное, глагол, прилагательное или наречие. Другие участники должны придумать какую-нибудь неожиданную ассоциацию с этим словом, при этом надо задействовать иную часть речи. Например, если первое слово было существительное, то второе может быть глаголом, прилагательным или наречием. По мере готовности участники сообщают свои слова ассоциации. При этом в расчет берутся только первые два-три участника. Участник, который назвал первое слово, сам решает, какая же ассоциация для него является самой неожиданной. Он показывает рукой на этого участника. Ход переходит к нему. Теперь он должен сказать любое слово... Так упражнение продолжается до тех пор, пока оно приносит более-менее живые эмоции. Ведущий, если сочтет нужным, может объявить победителя – того, кто сегодня больше всех придумал неожиданных ассоциаций.

Обсуждение: не требуется, но можно спросить о впечатлениях от упражнения.

2. Тест на определение уровня самооценки.

Цель: определить уровень самооценки участников.

Время выполнения: 10-12 минут.

Оборудование: лист А4, ручка/карандаш, опросник.

Ход тестирования: Отвечая на вопросы, указывайте, насколько часты для вас перечисленные ниже состояния: очень часто, часто, иногда, редко, никогда. Опросник методики экспресс диагностики самооценки:

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Я чувствую свою ответственность по работе.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я допускаю ошибки в своей жизни.

11. Как жаль, что я не умею говорить как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я часто смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто волнуюсь и понапрасну.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди все в жизни принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждет от меня общественность.

Ключ к тесту, обработка и интерпретация результатов. Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям по следующей шкале: Очень часто - 4 балла. Часто - 3 балла. Иногда - 2 балла. Редко - 1 балл. Никогда - 0 баллов.

Обсуждение: А теперь подсчитайте, каков общий суммарный балл по всем 32 суждениям. Уровни самооценки:

Сумма баллов от 0 - 25 говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

Сумма баллов от 26- 45 свидетельствует о среднем уровне самооценки, при котором человек лишь время от времени старается подладиться под мнения других.

Сумма баллов от 46-128 указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек болезненно переносит критические замечания в свой адрес, старается всегда считаться с чужими мнениями и считает себя хуже других.

3. Упражнение "Другими словами".

Цель: тренировка речевой беглости и гибкости, умения подбирать синонимы, адекватно передавать одну и ту же мысль разными словами.

Время выполнения: 20–25 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход упражнения: участники объединяются в команды по 4 человека. Ведущий говорит первому участнику команды какую-либо несложную фразу из

5–6 слов. Тот должен передать ее следующему участнику таким образом, чтобы сохранить смысл высказывания, но при этом не использовать ни одно из тех слов, которые были в оригинальной фразе (за исключением частиц и предлогов). Следующий участник передает фразу дальше, опять же используя другие слова и т. д., пока фраза не будет произнесена в различных вариантах всеми четырьмя игроками. Ведущий и еще 2–3 добровольца выступают в роли арбитров — следят, чтобы игроки не повторяли слова, а смысл высказывания передавался верно. Если команд несколько, между ними можно провести соревнование, кто быстрее передаст высказывания (фразы всем даются разные, но сходные по сложности и количеству слов).

Обсуждение: Кому насколько сложно было выполнять это задание? С чем связаны затруднения? В каких реальных ситуациях общения важно уметь высказывать одну и ту же мысль с помощью разных фраз?

Ритуал прощания.

День 4

Ритуал приветствия.

1. Упражнение "Вот какой Я".

Цель: продолжение формирования доверия, честности к самому себе.

Время выполнения: 7-10 минут.

Оборудование: салфетки.

Ход упражнения: участники тренинга получают от ведущего салфетки (можно разного цвета). "У каждого из вас в руках салфетка. Разорвите салфетку на столько частей, на сколько посчитаете необходимым. Каждый участник должен рассказать о себе столько качеств личности, сколько у него оторванных клочков. Информация может быть, как положительная, так и отрицательная. Но только та, которую вы посчитаете нужным говорить".

Обсуждение: Сложно ли вам было говорить о себе? Почему? Что было сложнее говорить, хорошее или плохое? Почему?

Упражнение "Я горжусь...".

Цель: проанализировать свои положительные, самостоятельно выработанные черты характера или приобретенные умения. Подвести участников к адекватной самооценке.

Время выполнения: 10-15 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход упражнения: предложите всем присутствующим по принципу добровольности, структурировано, по кругу сказать о себе. "Я горжусь", назвав самостоятельно выработанную черту характера.

Обсуждение: какие трудности возникли во время проведения этого упражнения? Почему нужно выполнять это упражнение? В каких жизненных ситуациях целесообразно воспользоваться этим упражнением?

Упражнение "Волшебный стул".

Цель: вывести из роли человека, находившегося в центре внимания при выполнении эмоционально сложного упражнения; снять напряжение с группы

Время выполнения: 15 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход упражнения: предложите участнику сесть на стул в центре круга. Стул, стоящий в круге, - "Волшебный". Тот, кто садится на него, избавляется от всех недостатков, а у группы, сидящей вокруг, появляется возможность сказать этому человеку искренние и добрые слова. Каждому желающему участнику группы, находящемуся в смятении или каким-либо переживании рекомендуется посидеть на данном стуле.

Обсуждение: какие возникли чувства, эмоции? Как вы думаете, для чего выполнялось это упражнение?

2. Упражнение "Великий мастер".

Цель: актуализация сильных сторон личности.

Время выполнения: 10 минут.

Оборудование: бумага, ручка, карандаш.

Ход упражнения: я предлагаю вам подумать над тем "Великим мастером" чего вы являетесь, и рассказать об этом всем. На раздумье 2 минуты. Каждый участник по кругу начинает свое высказывание со слов "Я великий мастер....." например, пеших прогулок, приготовления кофе, при этом нужно убедить других участников в этом.

Обсуждение: трудно или легко вам было вспомнить и сказать при всех мастером чего вы являетесь? Какие чувства возникли при выполнении задания?

Упражнение "Я сильный – Я слабый".

Цель: помочь членам группы отличить уверенное поведение от неуверенного, способствовать развитию уверенности в себе через ролевое проигрывание.

Время выполнения: 10-15 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход упражнения: участники разбиваются по парам и становятся каждый друг напротив друга. Первый участник в паре вытягивает вперед свою руку. Второй участник в паре пытается опустить руку напарника, нажимая на неё сверху. Первый участник в паре должен постараться удержать руку, говоря при этом громко и решительно: "Я сильный". Теперь повторяем то же самое, но первый участник в паре говорит "Я слабый", произнося это с соответствующей интонацией, т.е. тихо, уныло. Попробуйте поменяться.

Обсуждение: Когда вам было легче удержать руку: в первом или во втором случае? Почему, как вы думаете? Какие чувства Вы испытывали при выполнении этого упражнения? Какое влияние оказывали произносимые Вами фразы "Я сильный", "Я слабый" на выполнение задания?

Ритуал прощания.

День 5

Ритуал приветствия.

1. Упражнение "Девиз".

Цель: дать участникам осознать свою индивидуальность и цели в жизни.

Время выполнения: 10-15 минут.

Оборудование: бумага, ручка.

Ход упражнения: "Был в старину обычай – изображать на воротах замка, на щите рыцаря родовой герб и девиз, т.е. краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца. Мы не будем рисовать герб, а вот над девизом давайте подумаем". Каждый из членов группы должен сформулировать свой девиз, который отражает его жизненное кредо, отношение к миру в целом и к себе. На формулировку девиза дается около 5 минут, (но торопить участников не следует). Затем вы по очереди зачитаете свои девизы и в случае необходимости дадите необходимые пояснения. Главное в этом упражнении – идея и раскрепощенность самовыражения. Во время обсуждения все вправе задавать друг другу вопросы и комментировать свои девизы.

Обсуждение: Какие чувства возникли при составлении девиза? Чем полезно было задание? Будете ли использовать этот девиз в жизни?

Упражнение "Я люблю... Я хочу...Я могу...".

Цель: положительный настрой, развитие чувства эмпатии, повышение самооценки.

Время выполнения: 10-15 минут.

Оборудование: мяч.

Ход упражнения: "Передавая по кругу мячик, закончите фразу "Я люблю...", затем "Я хочу...", и наконец, "Я могу..."

Обсуждение: Трудно ли было говорить о себе? Как вы себя чувствовали, когда говорили о себе?

2. Упражнение "Кто Я?".

Цель: способствовать сближению группы, самоанализ.

Время выполнения: 10-15 минут.

Оборудование: бумага, ручка.

Ход упражнения: участникам предлагается задуматься над вопросом "Кто я?", потом написать на листочке цифры от 1 до 10, напротив каждой цифры нужно написать свои характеристики, черты, интересы, о которых возможно никто из присутствующих не догадывается. Затем каждый сдает свой листочек ведущему, листочки перемешиваются и каждый выбирает листок. Характеристики зачитываются вслух и участники должны отгадать, кому принадлежат эти черты.

Обсуждение: Какие чувства вы испытывали при выполнении упражнения? Легко ли вам было выполнять его? Трудно было кому-то из вас отгадать, кому принадлежат характеристики? На ваш взгляд, все перечисленные характеристики человека подходили данному участнику?

Ритуал прощания.

Ритуал приветствия.

1. Упражнение "Я рад тебя видеть..."

Цель: определение положительных сторон участников.

Время выполнения: 15 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход упражнения: каждый из участников обращается к своему соседу со словами: "Я рад тебя видеть, потому что...". Продолжить это высказывание нужно не внешними описаниями человека, а личностными качествами участников.

Обсуждение: легко ли вам было выполнять упражнение? Какие чувства вы испытывали, когда к вам обращался ваш сосед? Что вы испытывали, когда вам нужно было обратиться к другому человеку со словами "Я рад тебя видеть..."? Легко ли вам было определить, почему вы рады видеть своего соседа? Часто ли вам в жизни приходится говорить людям комплименты?

Упражнение "Самохвальство".

Цель: обнаружить повышение своей значимости.

Время выполнения: 10-15 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход упражнения: составьте список хороших дел, которые вы сегодня совершили (то, что не удалось осуществить, в расчет не берите). Можете записать их положительные результаты. Например:

- Вовремя встал.
- Приготовил завтрак для всей семьи отдельно второй завтрак детям в школу.
- Вовремя пришел на работу.
- Сварил коллеге кофе.
- Выполнил...
- Завершил работу над...
- Вечером поиграл с детьми, помог им сделать домашнее задание.
- Вымыл посуду и т.д.

Обсуждение: трудно или легко вспомнить то позитивное, что вы сделали за день? Если такого рода записи вы будете делать в течение всего дня, то не перестанете удивляться, сколько хорошего, полезного для себя и других вы совершаете.

Упражнение "Избавление от самокритики".

Цель: закрепление осознания собственной значимости.

Время выполнения: 10-15 минут.

Оборудование: лист А4, ручка.

Ход упражнения: "Есть люди, которые постоянно анализируют свое поведение с точки зрения его неудачности, неэффективности (А почему я не сделал вот так? Я должен был ему ответить так-то и так-то. Что я натворил?!) Эти и подобные им самоукоряющие вопросы порождают чувство вины, что приводит к еще большему "самобичеванию". Человек оказывается в капкане самообвинений, превращается в такого "мученика самокритики". Спаситесь от

этого необходимо и возможно". Воспользуйтесь следующим приемом. Возьмите чистый лист бумаги и составьте перечень наиболее ценных своих качеств. Например, я хороший специалист. Меня уважают коллеги. Я прекрасно готовлю. Я кое-чего достиг в жизни. Я признаю свои ошибки. В некоторых сферах я очень способен (например, умею выращивать на даче хороший урожай). Я стараюсь быть добрым. Я культурно развит. Затем положите этот листок в записную книжку и, когда вас начнет мучить самокритика, достаньте и прочитайте ваши записи.

Обсуждение: что вы чувствовали, когда писали? Когда зачитывали? Что было трудным в выполнении упражнения? Почему?

Ритуал прощания.

День 7

Ритуал приветствия.

1. Упражнение "Вопросы и ответы".

Цель: подведение итогов занятия, анализ групповой и индивидуальной работы участников, осознание участниками полученного опыта. Получение обратной связи для тренера.

Время проведения: 15-20 минут.

Оборудование: планшеты, клейкие листочки.

Ход упражнения: Все участники делятся на мини-группы по 3-4 человека, каждая мини-группа получает планшетку и набор листочков. Каждая мини-группа должна в течение 5 минут придумать максимум вопросов по теме тренинга, каждый вопрос разборчиво написать на отдельном листочке и наклеить на планшетку. После этого мини-группы меняются планшетками и должны ответить на полученные вопросы. Группам дается 10 минут на подготовку, после чего один представитель из каждой мини-группы рассказывает всем, какие вопросы они получали и какие ответы на них придумали.

Обсуждение: ответы зачитываются и проводится дискуссия.

2. Ритуал прощания "Я тебе благодарен".

Цель: поблагодарить участников (друг друга) за проделанную работу.

Время проведения: 5-10 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход ритуала: участникам предлагается попрощаться друг с другом со следующими фразами: "Я тебе благодарен за то, что..."

Во время ритуала можно включить медитативную, ненавязчивую музыку.

Обсуждение: изменилось ли ваше представление о себе? Какой опыт вы получили на тренинге? Что нового узнали о себе? Что поменялось? Чувствуете ли вы какие-то изменения в себе? Какие?

Заключение

Данная программа вполне эффективна, так как содержит множество упражнений, направленных непосредственно на решение поставленной проблемы. В ходе тренинга участники смогут достичь предполагаемого результата, подружиться с коллективом, научиться групповой работе, самооцениванию и самоанализу действий.

Трудностей в реализации разработанной программы, на теоретическом уровне, не выявлены.

Данный вид работы подходит под любую возрастную категорию – упражнения не носят трудновыполнимый характер, а временные рамки поддаются изменению.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА воспитательного мероприятия Круглый стол "Традиции: выбор за будущим!"

Введение

Тема воспитания молодёжи на семейных традициях является ключевой в развитии не только человека, но и общества. Для каждого человека семья является началом начал; ни одно цивилизованное общество не обходилось без семьи. Семья является важнейшим социальным институтом, отвечающим за духовно-нравственное воспитание личности; в семье проходит процесс первичной социализации, передача жизненного опыта от поколения к поколению, трансляция и закрепление общечеловеческих ценностей. Ведь как отметил Президент страны А.Г. Лукашенко: "...лучшие традиции наших самых древних предков, которые никогда не бросали в беде своих близких, живут в каждом новом поколении" [2]

Поэтому формирование ценностного отношения молодёжи к традициям сегодня как никогда актуально.

Цель:

способствовать формированию уважительного отношения детей к своим родителям, близким, развитию творчества, а также влиять на формирование позитивных семейных традиций.

Задачи:

формирование представлений о традициях семейного воспитания;
актуализация положительного опыта семейных взаимоотношений;
формирование активной позиции обучающихся по отношению к изучению и сохранению семейных традиций, их духовного смысла.

Участники мероприятия: учащиеся, настоятель прихода Святой Живоначальной Троицы в г.п.Мир, сотрудники поселковой библиотеки г.п.Мир.

Место проведения: читальный зал поселковой библиотеки г.п.Мир.

Оборудование: телевизор, флеш-накопитель, акустическая система, мультфильм "Дзед", выставка литературы "Прикоснуться к вечности. Традиции белорусской земли".

Ход мероприятия

Вступительное слово куратора:

Здравствуйте, ребята! Я хочу начать нашу встречу словами В.Сухомлинского: "Семья – это та первичная среда, где человек должен учиться творить добро".

Сегодня мы будем говорить с вами о семье. О том, чем была семья для наших предков, как строились отношения в семье, что такое семейные традиции. И какова же роль семьи в наши дни.

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы понимаете, что такое семья?
2. Почему семья нужна человеку?
3. Вы гордитесь своей семьей? Почему?

Наша семья – это самые близкие люди, которые помогут в трудную минуту, и будут радоваться твоим успехам больше всех на свете. Если вам плохо, если трудно, если вас обидели, кто вас приласкает, кто приголубит, кто утешит? Конечно, ваши мамы, папы, родные и близкие вам люди, те, кто дорог вам больше всего на свете.

Семьи все разные. А чем они отличаются? (*своими привычками, укладом, обычаями, атмосферой, традициями*). Человек рождается на свет, растёт, задумывается: Кто я? Откуда я? Откуда мои корни?

- А что же такое "традиции"? Давайте попробуем дать определение. (рассуждения детей)

Посмотрите, какое определение дано в словаре С.И. Ожегова

1. *Традиции - то, что перешло от одного поколения к другому, что унаследовано от предшествующих поколений (например, идеи, взгляды, вкусы, образ действий, обычаи).*

2. *Обычай, установившийся порядок в поведении, в быту.*[3]

В каждой семье есть свои традиции. Касаются они всего: как обустроить дом, распределить обязанности, воспитывать детей, что готовить для праздничного стола, где отдыхать... И нам кажется, что по-другому просто и быть не может. Мы к этому привыкли.

Основное назначение традиций — подсказывать нам, как вести себя в той или иной ситуации. Традиции могут "строить" нашу жизнь буквально по кирпичику: празднование дней рождений, встреча Нового года, выезд на природу, совместный отпуск и т.д.)

А почему именно так, мы и не задумываемся. Просто так изначально сложилось...

Чаще всего добрые семейные традиции приурочиваются к праздникам и выходным: ведь эти дни предполагают, что вся семья в сборе.

А могут ли традиции предопределить качество жизни целого общества? И прежде чем ответить на этот вопрос, посмотрим мультфильм "Дзед" (студия "Беларусьфильм")

А теперь скажите, ребята, какая традиция чуть не погубила деревню?*(традиция избавляться от стариков)*

Давайте сейчас обсудим, как согласовать трудности ухода за пожилыми членами семьи и нашей занятостью? Стоит ли нагружать такими заботами семью, если есть специальные учреждения: дома престарелых, пансионаты и т.п.?

(В ходе обсуждения высказываются разные мнения, но ребята приходят к выводу, что все трудности ухода за пожилыми членами семьи учат нас быть терпимее к тем, кто растил и нас и в этом глубокий смысл сохранения семьи как целостного организма).

Друзья, думаю настало время дать слово нашему гостю, настоятелю прихода Святой Живоначальной Троицы в г.п.Мир иерею Фёдору Лукашевичу.*(Священник говорит о духовном единении разных поколений и о*

воспитании человечности и бережного отношения друг к другу как исполнения Евангельской заповеди Любви)

(Обучающимся предлагается высказать свои суждения возможности воспитания любви через формирование семейных традиций.)

Исходя из всего сказанного, давайте подумаем и озвучим те традиции, какие могли бы существовать в ваших будущих семьях:

Традиции памяти о предках, традиции гостеприимства, традиции вежливости и взаимоуважения, традиции передачи умений и навыков и др.

О том, что ваши семьи богаты традициями говорит и видеоряд, подготовленный вами. *(просмотр видеоряда "Традиции моей семьи")*

Куратор:

Издавна одной из традиций в наших семьях была традиция узнавать о своих предках, составлять свою родословную, генеалогическое дерево. Кто может рассказать о своей родословной? Одной из традиций было то, что люди гордились своими знаменитыми предками. И пусть ваши предки не были историческими личностями, а были просто хорошими, достойными уважения людьми, кем бы вы могли гордиться в своей семье *(учащиеся рассказывают о своих предках)*

Куратор:

Ребята, а есть ли в ваших семьях те, кто продолжает профессию дедушек или бабушек? Есть ли в наших семьях династии?

(учащиеся рассказывают о династиях в их семьях)

Куратор:

Прекрасно, дорогие друзья! Всё, что вы сейчас озвучили тоже является традициями, причём традициями, которые укрепляют семьи, а значит и общество, государство! А сейчас поиграем в игру, которая называется "Аплодисменты":

Встаньте, те:

-кто похож на маму?

Аплодисменты!

- кто похож на папу?

Аплодисменты!

- кто скучает по родителям, уезжая из дома?

Аплодисменты!

- в чьей семье занимаются спортом?

Аплодисменты!

- у кого нет секретов от родителей?

Аплодисменты!

- к кому приходят друзья в гости?

Аплодисменты!

-кто помогает родителям по дому?

Аплодисменты!

- кто любит свою семью, дорожит ей!

Аплодисменты!

Куратор:

Я думаю, что вы счастливые дети, потому, что семейное счастье, благополучие рождается, когда родители и дети связаны взаимной любовью, интересами и делами, настоящими добрыми традициями!

Посмотрите, наши уважаемые библиотекари подготовили выставку интересных книг по вопросам истории формирования белорусских семейных традиций. Слово нашим хранителям.

(выступают библиотекари с обзором наиболее интересных книг)

Куратор:

Наша встреча, дорогие друзья, подошла к концу. Ребята, очень важно, чтобы каждый человек знал свои корни, гордился своим родом, ведь без прошлого нет будущего. Я надеюсь, что, то доброе и светлое, о чём мы сегодня говорили, сделает светлее ваши души и сердца и ваши будущие и настоящие семьи будут счастливы!!!

Что может быть семьи дороже?

Теплом встречает отчий дом,

Здесь ждут тебя всегда с любовью,

И провожают в путь с добром!

Отец и мать, и дети дружно

Сидят за праздничным столом,

И вместе им совсем не скучно,

А интересно впятером.

Малыш для старших как любимец,

Родители - во всем мудрей,

Любимый папа - друг, кормилец,

А мама ближе всех, родней.

Любите! И цените счастье!

Оно рождается в семье,

Что может быть ее дороже

На этой сказочной земле [1]

В заключении я предлагаю каждой группе написать выражения на тему "Для меня семья – это...".

(Работа в группах. Учащиеся записывают свои мысли на облачках, зачитывают и прикрепляют на доску)

Друзья, посмотрите, ведь каждый из вас представляет семью как очаг, где царят **Любовь, Верность, Память, Забота**. Пусть так и будет всегда!

Любите близких людей и цените свои семьи, продолжайте семейные традиции, чтобы не растерять семейных ценностей!

А мы ведь с вами тоже одна большая семья! Давайте же сделаем красивое семейное фото на память!

Список источников

1. Интернет-портал Стихи.ру [Электронный ресурс] / Интернет-портал

- Стихи.ру. –Москва, 2024. Режим доступа : <http://stihi.ru/2010/07/10/5997/>.
Дата доступа : 31.03.2024.
2. Национальный Интернет-портал БелТА [Электронный ресурс] / Нац. Интернет-портал БелТА.–Минск, 2022. Режим доступа : <http://www.belta.by/president/view/lukashenko-luchshie-traditsii-nashih-predkov-zhivut-v-kazhdom-novom-pokolenii-belorusov-542324-2022/>. Дата доступа : 31.03.2024.
 3. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов– Москва : Оникс, 2010. 83 с.

воспитательного мероприятия
Дискуссия: "Буллинг в молодёжной среде –
выявление, устранение, профилактика"

Введение

Тема детской жестокости всегда была актуальна. Среди подростков широко распространены различные формы конфликтов. Но одной из форм деструктивного конфликтного взаимодействия является буллинг. Первое упоминание в педагогической литературе о проблеме буллинга в системе образования относится к самому началу XX века. Исследование причин и мотивов этого явления продолжается до сих пор. Пагубность последствий буллинга очевидна и для педагогов-теоретиков, и для педагогов-практиков. Пожалуй, основное из этих последствий – ущерб психологическому здоровью, причём как самой жертвы, так и её преследователей. Поэтому профилактика буллинга является важным направлением в воспитательной работе любого учреждения образования.

Цель:

формирование адекватной самооценки личности обучающихся и их поведения, ориентируясь на существующие законы Республики Беларусь.

Задачи:

познакомить обучающихся с определением "буллинг" и его характерными признаками;

формировать негативные отношения к таким понятиям, как травля, буллинг, психологическое насилие;

выработать навыки поведения при столкновении с преследованием;

способствовать воспитанию законопослушного гражданина;

воспитывать чувство толерантности и эмпатии.

1. Подготовительный этап.

Включает следующие моменты:

- Определить темы, которая будет представлена на кураторском часе.
- Подобрать информационные материалы.
- Составить план проведения кураторского часа.
- Назначить дату проведения мероприятия.
- Установить необходимую аппаратуру для демонстрации мультимедийных презентаций, фильмов.

Этот этап является очень важным в проведении мероприятия. Организовать его необходимо так, чтобы у учащихся появилось стремление познать больше и глубже по данной теме, изучив необходимые материалы.

2. Проведение мероприятия по плану кураторского часа.

Прежде всего, пришедшие на мероприятие учащиеся должны быть подготовлены к восприятию данной темы, это необходимо сделать куратору во вступительном слове.

Учащимся группы необходимо поддерживать дискуссию, создавать атмосферу непринужденного обсуждения волнующих тем.

Куратору необходимо внимательно наблюдать процесс обсуждения и по возможности корректировать, направлять дискуссию должным образом, чтобы подвести учащихся к заключительному этапу. Во втором этапе важную роль должен сыграть представитель внутренних органов, приглашённый в качестве эксперта в части законодательной базы.

3. Окончание мероприятия.

В заключении куратор должен поблагодарить всех слушателей и участников за проявленный интерес к данной теме, отметить наиболее активных учащихся.

Участники мероприятия: учащиеся.

Место проведения: кабинет

Оборудование: мультимедиа, презентация, раздаточный материал.

Прогнозируемый результат: понимание подростками важности проблемы психологического насилия; помощь в определении нравственных ориентиров.

Ход мероприятия:

I. Организационный момент. Приветствие.

Придумано кем-то просто и мудро,
При встрече здороваться: "Доброе утро!"
Доброе утро! - Солнцу и птицам.
Доброе утро! - Улыбчивым лицам.
И каждый становится добрым, доверчивым...
И доброе утро продлится до вечера!

Куратор:

Здравствуйте, ребята, гости нашего мероприятия! Я рада вас приветствовать сегодня. Надеюсь, что это взаимно, и ближайшие 30-40 минут мы проведём с пользой, узнаем много нового и интересного! А чтобы у нас всё получилось, повернитесь к своему соседу по парте и улыбнитесь самой милой улыбкой, мысленно пожелайте друг другу удачи. А я хочу представить вам нашего гостя и эксперта

Надеюсь на его помощь в правовых вопросах.

Упражнение "Лист бумаги".

Продолжить нашу встречу я хочу немного необычным способом: на партах у каждого из вас лежит лист бумаги. Обратите внимание: обычные листы, на которых можно писать, рисовать, печатать. Я предлагаю вам взять их в руки и скомкать, а затем вернуть в первоначальное состояние, то есть попытайтесь сделать так, чтобы лист бумаги стал ровным и гладким.

Вопросы для обсуждения:

Куратор:

Может ли лист бумаги принять свой первоначальный вид и стать снова идеально гладким и ровным? *(Ответы учащихся)*.

Куратор: Конечно, же, нет! А что происходит с человеком, когда он слышит оскорбительные слова, испытывает физические издевательства? Что происходит, если одного и того же подростка постоянно не принимают в компанию, отвергают? *(Ответы учащихся)*.

Куратор:

Можно ли забыть обидные слова и восстановить своё эмоциональное состояние, когда тебе скажут "прости"? *(Ответы учащихся)*.

Куратор: итог:

Обидеть человека легко, а вернуть доверие длительный процесс.

II. Основная часть.

Ребята, может вы догадались, о чём мы поговорим сегодня на кураторском часе? *(Ответы учащихся)*.

Сегодня мы поговорим о том, что же провоцирует непонимание между людьми и что заставляет нас становиться жестокими, нетерпимыми, агрессивными. Речь пойдёт о буллинге. Думаю, что не каждый из вас слышал это слово, однако многие сталкивались с его проявлением и это явление, к сожалению, нам хорошо известно.

Упражнение "Ассоциации". (Приложение 1)

Я сейчас раздам всем бланки с написанным вертикально словом "буллинг". Ваша задача – на каждую букву придумать максимальное количество ассоциаций с этим понятием.

Вариант выполнения задания

Б – боль, бой, бойкот; **У** – ущемленность, унижение, уничтожение; **Л** – ловля, ложь; **И** – издевательство, игнорирование; **Н** – насмешки, нападки, насилие; **Г** – горе, гнев, гонение.

Организуется обсуждение. Как вы думаете, почему все предложенные вами ассоциации носят негативный характер? *(Ответы учащихся)*.

Сообщение темы. "Буллинг в молодёжной среде"

Сегодня, ребята, мы попробуем найти ответы на вопросы:

Вопросы к кураторскому часу.

- "Буллинг: понятие и особенности".
- Административная и уголовная ответственность подростков в Республике Беларусь.
- Является ли буллинг правонарушением и есть ли за это ответственность в Республике Беларусь?
- Как избежать буллинга в своей жизни?

В переводе с английского языка буллинг (bullying) означает преследование, запугивание, третирование, что часто можно встретить в любом коллективе, будь это школа, колледж, ВУЗ. Такое давление на личность может быть, как психологическим, так и физическим....

Термин "буллинг" в переводе с английского означает преследование, третиование, хулиганство. Буллинг – это травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определённому человеку, многократное негативное психологическое давление на человека. Осуществляется как одним обидчиком, так и группой людей. Это не случайная драка, так как буллинг отличается регулярной повторностью. Термин ввел в широкий обиход норвежский психолог Дан Ольшеус. По мнению психологов 15% детей сталкиваются с травлей.

БУЛЛИНГ – запугивание или же своеобразный физический и психологический террор одних людей по отношению к другим с целью подчинения их себе на почве страха, преднамеренно вызванного преследователями у их жертв.

"Типы буллинга"

Наиболее распространены два типа буллинга: "непосредственный" - физический и "косвенный" (психологический) – социальная агрессия.

Непосредственный (физический) буллинг – это агрессия и преследование с физическим насилием.

Косвенный (психологический) буллинг может выражаться по-разному.

Разновидности буллинга. Так, например, если преследователь вынуждает жертву пережить различные оскорбительные для неё и унижающие её чувство собственного достоинства обстоятельства, говорят о поведенческом буллинге. Это чаще всего проявление вербальной агрессии – от сплетен и интриг до вымогательств и шантажа. Кроме этого, преследователи могут объявить бойкот жертве и на фоне моральных издевательств, вплоть до похищения тетрадей с домашними заданиями либо личных вещей жертвы. Когда человека унижают всевозможными непристойными словами, обзывая и дразня его, приклеивая издевательские ярлыки, мы имеем дело со словесным буллингом. В последние годы появилась новая разновидность колледжного буллинга, так называемый кибербуллинг. Жертва получает оскорбительные послания на свой электронный адрес в Интернете или через другие электронные устройства.

Обычно в буллинг вовлечены преследователи и жертвы, между которыми нередко возникают даже своеобразные стабильные отношения, позволяющие одному подростку властвовать над другим. **Преследователи:** мечтающие стать лидерами в группе, желающие быть в центре внимания, уверенные в своём превосходстве над жертвой, стремящиеся самоутвердиться в жертве, дети агрессивных родителей, дети с высоким уровнем притязаний, интуитивно чувствующие, что жертва не окажет сопротивления. **Жертвы** – те, кто отличается от других: более слабый в эмоциональном или физическом плане, имеет особенности внешности или характера (носит очки, толстый, худой, плохо одет).

Для того чтобы ответить на второй вопрос: является ли буллинг правонарушением и есть ли за это ответственность в Республике Беларусь, давайте вспомним:

- Что такое правонарушение?

Ответы обучающихся. Правонарушение – это нарушение закона, за которое предусмотрено наказание для взрослых людей и подростков. Мнение эксперта.

- Какие виды ответственности в РБ существуют и наказания для несовершеннолетних. (Попросить рассказать нашего гостя)

1. Уголовная ответственность – ответственность за нарушение законов, предусмотренных Уголовным кодексом. Преступление, предусмотренное уголовным законом общественно опасное, посягающее на общественный строй, собственность, личность, права и свободы граждан, общественный порядок. (убийство, грабёж, изнасилование, оскорбления, мелкие хищения, хулиганство).

За злостное хулиганство, кражу, изнасилование уголовная ответственность наступает с 14 лет.

2. Административной ответственности подлежит физическое лицо, достигшее ко времени совершения правонарушения шестнадцатилетнего возраста, за исключением случаев, предусмотренных Кодексом об административных правонарушениях РБ: умышленное причинение телесного повреждения, мелкое хищение, умышленное уничтожение либо повреждение имущества, жестокое обращение с животными, разжигание костров в запрещённых местах, мелкое хулиганство, нецензурная брань в общественном месте, оскорбительное приставание к гражданам, незаконные действия в отношении газового, пневматического или метательного оружия, незаконные действия в отношении холодного оружия. За данные правонарушения ответственность наступает с 14 лет.

Актуализировав свои знания, давайте ответим на вопрос:

- Буллинг – это правонарушение? Ответы учащихся и обоснование гостя.

Жертва буллинга не появляется случайно. Для преследователя это целенаправленный поиск того, на кого можно навесить "ярлык". Выбор жертвы и навешивание «ярлыка» не всегда зависит от того, какими способностями, характером и поведением выделяется человек. Иногда жертва и сама не понимает, почему она стала жертвой.

Примеры из практики.

Видео <https://youtu.be/1WWRC2j8t64?feature=shared>

Ребята, вы должны усвоить: **ТРАВЛЯ – ЭТО ПЛОХО!**

Люди могут быть очень разными они могут нравиться друг другу больше или меньше, но это не повод травить и грызть друг друга, как пауки в банке. Люди на то и люди, разумные существа, что они способны научиться быть вместе и работать вместе без того, чтобы . Даже если они очень-очень разные и кто-то кому-то кажется совсем неправильным. Но никогда, никому не позволено травить другого за то, что он отличается чем-то от вас. Никакие "да мы просто пошутили", или "мы так играем", или "мы его просто дразним".

Последствия. Самые тяжелые последствия для жертв: снижение уверенности в себе, уменьшение способности и желания учиться из-за нежелания ходить в колледж, поиски внешкольного круга друзей, которыми могут оказаться кто угодно, последствия для здоровья, переживание

постоянных негативных эмоций, возникновение депрессии, в особо тяжелых случаях – попытки суицида, последствия во взрослой жизни – проблемы с созданием семьи, с выбором профессии, с поиском друзей.

III. Заключительная часть

В завершении нашей встречи давайте подумаем о том, как избежать попадания в ситуацию буллинга...

Упражнение «Логическая цепочка».

Описание упражнения. Педагог предлагает первому участнику в кругу продолжить ключевую фразу: "Чтобы не стать участником буллинга, нужно...". Ключевую фразу следующему участнику в кругу тренинг строит на основе той фразы, которую построил предыдущий участник. Например, "Чтобы не стать участником буллинга, нужно... уметь защитить себя в любой ситуации". Затем "Чтобы уметь защитить себя в любой ситуации, нужно... быть уверенным в себе". Таким образом, фраза, обращенная к следующему участнику, будет звучать так: "Чтобы быть уверенным в себе, нужно...". Упражнение проводится до тех пор, пока логическая цепочка не пройдет по всему кругу участников. В завершении тренер ещё раз повторяет свою первую ключевую фразу и заканчивает её той мыслью, которую озвучил последний участник.

Вы, конечно, убедились в том, что состояние наших проблем зависит оттого, как мы к ним относимся. В ситуации давления и преследования тоже очень важно, как мы реагируем на вызов, брошенный нам. Чтобы не стать жертвой буллинга, учитесь давать себе только позитивные установки и отвечать уверенно и с юмором тем, кто пытается манипулировать вашими эмоциями.

Рефлексия:

Ребята, узнали ли вы сегодня что-то новое? Что полезного возьмёте себе на заметку? Что вы чувствовали во время кураторского часа? Опишите одним словом своё состояние.

Надеюсь, что полученные на встрече знания и практический опыт помогут вам в дальнейшей жизни. Но, а для тех, кто не уверен, что сможет самостоятельно справиться с проблемой буллинга я предлагаю взять памятку (Приложение 2)

Всем большое спасибо и до новых встреч!

Живите по принципу- "Поступай с другими так, как ты хотел бы, чтобы они поступали с тобой".

Приложение 1

Упражнение "Ассоциации": на каждую вертикально расположенную букву придумать максимальное количество ассоциаций с понятием "буллинг"

Б -

У -

Л-
И-
Н-
Г-

Вариант выполнения: *Б* - боль, бой, бойкот; *У* – ущемление, унижение, уничтожение; *И* – издевательство, игнорирование;
Н – насмешки,насилие; *Г*-горе, гнев

Приложение 2

СТОП, БУЛЛИНГ!!!

ПОМНИТЕ!

"НЕТ НИ ОДНОЙ ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРОЙ ЧЕЛОВЕКА МОЖНО БЫЛО БЫ ТРАВИТЬ".

ПАМЯТКА

Что делать жертве травли?

1. Если вас травят, обзывают, портят одежду и вещи, обязательно расскажите об этом взрослому: родителям, педагогу, старшему товарищу.

Запомните: попросить помощи – это не слабость, а решение взрослого человека, попавшего в беду.

2. Не стоит бояться, что "будет хуже", если вы кому-то расскажете о том, что происходит. Будет действительно хуже, если вы останетесь один на один со своей проблемой.

Запомните: Всегда найдется тот, кто сильнее ваших обидчиков и сможет вас защитить.

3. Если вас травят в интернете, обязательно сохраняйте все переписки, видео, голосовые сообщения, чтобы в дальнейшем использовать их как доказательства совершаемого кибербуллинга.

4. Если предмет травли можно исправить – исправьте. Если нельзя – не считайте себя виноватыми.

5. Если не доверяете свою проблему знакомым взрослым, позвоните по телефону доверия +375173001006 Республиканский центр психологической помощи

Список используемой литературы:

1. Гришаева, Н.А. Буллинг в школе // Психологические науки: теория и практика: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2015 г.). — М.: Буки-Веди, 2015.

2. Руллан, Э. Как остановить травлю в школе. Проблема моббинга. — М.: Генезис, 2012.

3. <https://multiurok.ru/files/klassnyi-chas-profilaktika-bullinga-sredi-podrostk.html>
 4. <https://infourok.ru/klassnyj-chas-stop-bulling-5107729.html>
 - 5.
- https://mosmetod.ru/files/projects/klassni_chas/Vzaimnaya_podderjka/scenario.pdf
6. Видео: <https://youtu.be/1WWRC2j8t64?feature=shared>

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
воспитательного мероприятия
Деловая игра "Защищая честь, сохраняя достоинство"

Введение

Формирование правовой культуры молодёжи - одна из важных государственных задач. Только уважая законы, сохраняющие многовековые ценности добра и справедливости, защищая права и интересы каждого, мы можем сохранять статус правового государства. В Концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодёжи Республики Беларусь формирование правовой культуры личности утверждается как одно из основных составляющих воспитания.

Актуальность темы воспитательного мероприятия "Защищая честь, сохраняя достоинство" заключается в формировании нравственных качеств личности, правосознания и правовой культуры, отношения к человеку как высшей общественной ценности, через усвоения категорий "честь", "достоинство".

Целью воспитательного мероприятия является актуализация знаний, полученных на уроках обществоведения, применение нормативно-правового законодательства при анализе правовых ситуаций, осознанной аргументации своей точки зрения.

Воспитательное мероприятие проводится в форме деловой игры, что даёт возможность учащимся глубже прочувствовать воспитательный потенциал данной темы.

Практическая значимость воспитательного мероприятия состоит в том, чтобы учащиеся систематизировали знания о праве, основах поведения в соответствии с правовыми нормами, в рамках закона выражали отношение к обществу и самим себе, понимали нравственное содержание права, и поступали в соответствии с нравственно-правовыми ценностями и нормами.

Цель:

формирование знаний, полученных на уроках обществоведения. Ознакомление учащихся с выдержками конституционного, гражданского, административного права.

Задачи:

формирование умений анализировать правовые ситуации;
ознакомление учащихся с основными категориями нематериальных благ – честью, достоинством, деловой репутацией;
формирование системы правовых знаний, правовой культуры, навыков правомерного поведения.

Участники мероприятия: учащиеся.

Место проведения: кабинет

Оборудование: сенсорная панель, карточки с заданиями, Конституция Республики Беларусь, Гражданский кодекс Республики Беларусь, Кодекс Республики Беларусь об административных правонарушениях.

Ход мероприятия

Куратор:

Сегодня молодежь составляет шестую часть населения планеты, более 1 млрд. человек. Вы, молодые люди, будущее нашего государства. Дела, поступки, достижения в экономике, науке, спорте, культуре, молодых людей – это достижение качества жизни всего нашего общества. И очень важно в вашем возрасте осознавать:

- к чему надо стремиться?
- соответствуют ли ваши стремления идеалам нашего общества?
- как поступить в определенных жизненных ситуациях, руководствуясь общеобязательными правилами поведения?
- как правильно выбрать решение проблемы, как выйти из сложившихся, иногда непростых обстоятельств?

Тема нашего воспитательного мероприятия "Защищая честь, сохраняя достоинство". Как защитить свою честь, достоинство, как самим не нарушить права других людей, при этом правильно руководствоваться знаниями по праву. Давайте сегодня попробуем с вами представить реальные ситуации, и наши действия в реальной жизни. У нас сегодня будут работать наши учащиеся в роли юриста и журналиста, они будут помогать вам в решении правовых ситуаций. Учащийся – юрист будет помогать в правовых вопросах, а журналист поможет вам, ребята, рассмотреть нравственную сторону вопросов об отстаивании чести и достоинства.

Учащийся – юрист:

Понятие "чести" и "достоинства" относятся в правоведении к нематериальным ценностям. Задумайтесь, как можно материально оценить честность или, например, доброе имя человека. Никак, так как эти категории для каждой конкретной личности бесценны.

У вас на столах лежат карточки с синонимами к понятию "Честь" (благородство, доблесть, чествование, верность, честность, гордость, самоуважение, порядочность, репутация, доброе имя) и "Достоинство" (важность, значение, авторитет, компетентность, величие, превосходство, преимущество, первенство, сознание собственного достоинства), прочтите их и дайте свое определение этим понятиям.

Примерные ответы: Самоуважение человеком самого себя, признание, которое окружающие добровольно выражают человеку как носителю индивидуальных ценностей. Оно может проявляться в почтении, доверии, уважении к человеку.

Учащийся – журналист:

Как вы считаете, это нравственные понятия, или в определенных ситуациях они затрагивают правовые отношения? Просмотрим видеоролик, который поможет вам ответить на этот вопрос.

Фрагмент из сериала "Новенький".

Примерные ответы:

Честь и достоинство - это и нравственные понятия, и в то же время являются правовыми понятиями. Они тесно связаны между собой. В отрывке из фильма по отношению к девочке нарушены нормы морали, нравственности. За унижение чести и достоинства должно последовать наказание по закону. В этом видеоролике унизили достоинство девушки.

Учащийся – юрист:

В статье 25 Конституции Республики Беларусь так и записано: "Государство обеспечивает свободу, неприкосновенность и достоинство личности".

Учащийся - журналист:

В чем же отличие чести и достоинства?

Примерные ответы:

Честь – это внешнее общественное признание поступков человека, его заслуг, оно появляется в уважении, авторитете.

Достоинство – это уверенность человека в собственной ценности, чувство самоуважения. Право на достоинство человек имеет с рождения, а честь приобретает им в процессе всей его жизни.

Куратор:

У вас на столах лежат карточки с примерами поведения. В реальной жизни мы можем столкнуться с таким поведением. В группах обсудите эти примеры и обдумайте, где, в каких случаях такое можно наблюдать. При каких обстоятельствах безнравственные поступки не просто осуждаются обществом, а наказываются законом.

Карточки-задания:

Проявлять зло, унижающее человеческое достоинство, которое проявляется во лжи, клевете. Недостойно добывать свой авторитет за счет унижения, огорчения, других людей. Недостойно оставлять в беде, не оказать помощь, если в этом нуждаются. Недостойно пользоваться результатами чужого труда, приписывать себе результаты труда другого человека. Недостойно бросаться оскорблениями.

Учащиеся обсуждают и приводят свои примеры.

Куратор:

Как видите понятия "честь" и "достоинство" - две стороны одной медали, нравственная составляющая и правовая.

Учащийся - юрист:

Давайте обсудим реальные ситуации. Работаем в подгруппах. Каждая подгруппа рассматривает конкретную ситуацию (на столах находятся карточки с ситуациями и статьи Кодекса Республики Беларусь об административных правонарушениях, статьи Гражданского кодекса Республики Беларусь).

Прочтите эти ситуации и назовите, какие правонарушения против чести и достоинства человека описаны в них, используйте статьи Кодекса Республики Беларусь об административных правонарушениях, Гражданского кодекса Республики Беларусь.

Карточка №1. Для первой подгруппы.

1. На собрание староста группы Иванова Нина вынесла вопрос о поведении своего одноклассника Нечаева Алексея. Она отметила: "Алексей пропускает учебные занятия, допускает систематические опоздания, несдержанно, даже грубо ведет себя с преподавателями"! Куратор и учащиеся поддержали старосту. Алексей воспринял объективную критику агрессивно, стал при всех говорить оскорбительные слова по отношению к Нине, порочащие ее девичью честь. Ему показалось этого мало, на двери комнаты в общежитии, где жила девушка, он написал нецензурные слова. Нина очень переживала, публично ее унизили, она выполняла свои обязанности по учету пропусков и т.д., раскаяния со стороны Нечаева не наблюдалось. Она обратилась с иском в суд. Судом слова Нечаева были признаны неправомерными. Какие правонарушения против чести и достоинства человека описаны в данной ситуации?

Примерные ответы:

Слова Нечаева были признаны оскорбительными, унижающими честь и достоинство девушки. Это оскорбления и клевета. Наказание будет оправданным.

Кодекс Республики Беларусь об административных правонарушениях

Статья 10.2. Оскорбление

1. Оскорбление, то есть умышленное унижение чести и достоинства личности, выраженное в неприличной форме, – влечет наложение штрафа в размере до тридцати базовых величин.

2. Оскорбление в публичном выступлении, либо в печатном или публично демонстрирующемся произведении, либо в средствах массовой информации, либо в информации, распространенной в глобальной компьютерной сети Интернет, иной сети электросвязи общего пользования или выделенной сети электросвязи, – влечет наложение штрафа в размере от десяти до двухсот базовых величин, или общественные работы, или административный арест, а на юридическое лицо – наложение штрафа в размере от тридцати до двухсот базовых величин.

Гражданский кодекс Республики Беларусь

Статья 153. Защита чести, достоинства и деловой репутации

1. Гражданин вправе требовать по суду опровержения порочащих его честь, достоинство или деловую репутацию сведений, если распространивший такие сведения не докажет, что они соответствуют действительности.

По требованию заинтересованных лиц допускается защита чести и достоинства гражданина и после его смерти.

5. Гражданин, в отношении которого распространены сведения, порочащие его честь, достоинство или деловую репутацию, вправе наряду с

опровержением таких сведений требовать возмещения убытков и морального вреда, причиненных их распространением.

Куратор:

Как видите, ребята, за свои слова и действия нужно держать ответ. И не всегда это заканчивается просто порицанием окружающих, за неправомерные действия может наступить административная или даже уголовная ответственность. Мера наказания зависит от ущерба нанесенного пострадавшему. А это решает суд.

Еще одна тема актуальна в современном мире. Пристрастие к социальным сетям, в сочетании с недостатком знаний, непониманием необходимости поддерживать этику общения в сети, наталкивают некоторых на нарушение прав граждан. Ложное мнение о том, что на широких просторах интернета, все сойдет с рук, неверное.

Учащийся - юрист: За одно опрометчивое действие в сети – интернет можно попасть под административную и даже уголовную ответственность. Где граница, за которой начинается вторжение в чужую личную жизнь, и какое наказание за это может последовать, рассмотрим ситуацию и обсудим с правовой точки зрения. Какое правонарушение в данной ситуации совершено против чести и достоинства человека.

Карточка №2. Для второй подгруппы.

Жизнь Дианы в одночасье превратилась в ужас: после тяжелого расставания со своим парнем Андреем. Девушка всецело доверилась ему, поведала свою семейную историю, о том, что родители болеют алкоголизмом, а два года назад отец был осужден за кражу.

Спустя некоторое время Диана подружилась с Никитой. И вот теперь начались ее душевные мучения. Бывший парень разместил в сети насмешливые оскорбительные комментарии по поводу семьи девушки: "Дочь алкоголиков, тюремщика не может быть адекватной. Сама сопьется в подворотне" и т.д. У Дианы, Андрея, Никиты были общие знакомые, друзья, эта информация, за которую так переживала девушка, стала доступна многим. Запись просмотрели сотни подписчиков. Девушка по-хорошему просила удалить запись, но бывший парень лишь посмеялся. Никита в данной ситуации поддержал Диану, посоветовал ей обратиться с заявлением в суд. Девушка так и сделала. После такой выходки Андрея, она настроена была очень решительно, намеревалась довести дело до суда и наказать провокатора по всей строгости закона.

Куратор:

Обсудим ситуацию из реальной жизни. Может быть Диана сама виновна, не нужно было доверяться Андрею? Какие права девушки здесь нарушены? При ответах используйте статьи Конституции Республики Беларусь, Гражданского кодекса Республики Беларусь.

Конституция Республики Беларусь.

Статья 28. Каждый имеет право на защиту от незаконного вмешательства в его частную жизнь, в том числе от посягательства на тайну его корреспонденции, телефонных и иных сообщений, на его честь и достоинство. Государство создает условия для защиты персональных данных и безопасности личности и общества при их использовании.

Гражданский кодекс Республики Беларусь.

Статья 151. Нематериальные блага

1. Жизнь и здоровье, достоинство личности, личная неприкосновенность, честь и доброе имя, деловая репутация, неприкосновенность частной жизни, личная и семейная тайна...иные личные неимущественные права и другие нематериальные блага, принадлежащие гражданину от рождения или в силу акта законодательства, неотчуждаемы и непередаваемы иным способом...

Примерные ответы:

Вмешательство в личную жизнь, публично позорил, действия Дианы правильны, так как нужно наказывать за такое, девушке нанесли душевную травму, это унижение девушки, затронута ее достоинство, Диана применила законный способ самозащиты, просила удалить запись.

Учащийся – журналист:

Неприкосновенность личной жизни – нечто само собой разумеющееся, своего рода моральный закон. И появился он задолго до изобретения различных гаджетов, которые позволяют вмешиваться в чужую жизнь и публично порицать. Это скорее вопрос морали, нравственности.

Учащийся – юрист:

Я не соглашусь. Диана просила удалить, парень не удалил. Он не осознал своих действий. Неприкосновенность частной жизни, а также внешность и образ человека являются его нематериальными благами. Раньше в гражданском праве БССР была статья, которая регламентировала и охраняла право на изображение. Иными словами: нигде нельзя было напечатать снимок человека без его согласия. Сейчас такой статьи нет, поэтому вопрос регулируется через нематериальные блага. Это и закреплено в Гражданском кодексе Республики Беларусь и Конституции Республики Беларусь.

Учащиеся включаются в дискуссию между учащимся – журналистом и учащимся – юристом. Высказывают свое мнение.

Куратор:

Нарушители зачастую даже не подозревают, что их действия противоправны. Поэтому, размещая информацию на своей страничке в социальных сетях, или комментируя чей-то пост, задумайтесь, не обидит ли это кого-то.

Карточка №3. Для третьей подгруппы.

Рабочий ПМК № 457 Михайлов обратился в суд с иском о защите чести и достоинства. В исковом заявлении он указал, что бригадир Семенов обвинил его в краже стройматериалов, потребовал увольнения по статье 47 Трудового кодекса Республики Беларусь. Заявитель просил суд обязать Семенова

опровергнуть распространенные о нем порочащие сведения и восстановить его на работе.

Куратор:

Обсудим вполне реальную ситуацию. Какие права рабочего Михайлова здесь были нарушены? При чем здесь деловая репутация? Может ли запись в трудовой книжке по статье 47 ТК РБ навредить Михайлову? При ответах используйте статьи Гражданского кодекса Республики Беларусь, Трудового кодекса Республики Беларусь.

Гражданский кодекс РБ

Статья 151. Нематериальные блага.

1. Жизнь и здоровье, достоинство личности, личная неприкосновенность, честь и доброе имя, деловая репутация, неприкосновенность частной жизни, личная и семейная тайна... иные личные неимущественные права и другие нематериальные блага, принадлежащие гражданину от рождения или в силу акта законодательства, неотчуждаемы и непередаваемы иным способом...

Статья 153. Защита чести, достоинства и деловой репутации.

1. Гражданин вправе требовать по суду опровержения порочащих его честь, достоинство или деловую репутацию сведений, если распространивший такие сведения не докажет, что они соответствуют действительности.

2. Если сведения, порочащие честь, достоинство или деловую репутацию гражданина, распространены в средствах массовой информации, они должны быть опровергнуты в тех же средствах массовой информации.

Если указанные сведения содержатся в документе, исходящем от организации, такой документ подлежит замене или отзыву.

5. Гражданин, в отношении которого распространены сведения, порочащие его честь, достоинство или деловую репутацию, вправе наряду с опровержением таких сведений требовать возмещения убытков и морального вреда, причиненных их распространением.

Трудовой кодекс РБ

Статья 47. Дополнительные основания прекращения трудового договора с некоторыми категориями работников при определенных условиях.

Помимо оснований, предусмотренных настоящим Кодексом, трудовой договор с некоторыми категориями работников может быть прекращен в случаях:

2) совершения виновных действий работником, непосредственно обслуживающим денежные и материальные ценности, если эти действия являются основанием для утраты доверия к нему со стороны нанимателя;

Примерные ответы:

Клевета в отношении Михайлова, нельзя обвинять без доказательств, затронута деловая репутация рабочего, если Михайлов не подаст в суд иск, куда он устроится после увольнения по такой статье, если ты уверен в своей правоте, нужно законным путем отстаивать.

Куратор:

В жизни случаются разные ситуации. Вам, выпускникам колледжа, да и всем гражданам необходим запас правовых знаний. Еще, очень важно, обладать правовым сознанием, уважением к чести и достоинству других людей. Больно тебе от лживого слова, клеветы, оскорблений, унижений, также больно и другим.

Заключение

Куратор:

Наша ценность определяется не тем, что мы делаем, или с кем знакомы, а тем какие мы есть. Каждый из нас особенный. Людями рождаемся, личностью становимся в обществе, а индивидуальность всю жизнь приходится доказывать. И только тогда, свою индивидуальность не придется доказывать, когда научимся уважать права других людей, в том числе – право на честь и достоинство, на индивидуальность.

"Теперь, когда мы научились летать по воздуху, как птицы, плавать под водой, как рыбы, нам не хватает только одного: научиться жить на земле, как люди". Б.Шоу

Рефлексия.

Куратор:

Вместе давайте составим Кодекс чести и достоинства учащегося.

Учащиеся на цветных листах (А 4) записывают свои предложения, на доске магнитами прикрепляем и зачитываем.

– При общении будь дружелюбным, не используй в общении грубых слов, оскорблений.

– Не выбрасывай свой негатив. Будь сдержан и вежлив, если даже столкнулся с грубияном.

– Помни об уважении и самоуважении.

– Уважай права других.

– Помни латинскую поговорку " Закон суров, но это закон".

– Интернет дает огромные возможности, но не как пространство для унижения других, задумывайся о своей онлайн – репутации.

– Накапливай правовые знания, они как подушка безопасности. Всегда осознанно подходи к изучению законодательства.

– Уважай одноклассников, учащихся колледжа, преподавателей, мастеров и всех тех, кто заботится о тебе.

– Гордись статусом учащегося колледжа и своими достижениями поддерживай этот статус.

Просмотр видеоролика из сериала «Новенький».

Список источников:

Источник: <https://pravo.by/pravovaya-informatsiya/normativnye-dokumenty/konstitutsiya-respubliki-belarus/> – Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь

Источник: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=НК2100091> – Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь

*Источник: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=hk9800218> –
Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь*
*Источник: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=hk9900296> –
Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь*

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА воспитательного мероприятия "Скажем "НЕТ" наркотикам!"

Введение

Подростковый возраст - это самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности. Вместе с тем это самый ответственный период, поскольку здесь складываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношения к себе, к людям, к обществу.

Курение, алкоголизм, наркомания в современном мире слишком помолодели. Почему же сегодня так распространена наркомания среди подростков? Это обусловлено такими сложившимися негативными тенденциями, как "омоложение" контингента, употребляющего наркотические вещества, табак и алкоголь; снижение возраста первой пробы; высокий темп роста детской и подростковой наркомании; полинаркомания (когда зависимость сформирована сразу к нескольким наркотикам); существование налаженной системы вовлечения в употребление наркотиков детей и подростков. Главное "оружие" в борьбе с этими тенденциями – это информационное просвещение. Необходимо, чтобы каждый человек, особенно подрастающее поколение, знало о действии данных негативных для здоровья факторах, о вреде, приносимом ими организму человека.

На сегодняшний день у подростков преобладает пренебрежительное, безответственное отношение к своему здоровью. Низок уровень восприятия проблем здоровья как лично значимых, учащиеся в полной мере не представляют проблему распространения наркомании как социально опасную проблему для жизни общества, недооценивают роль здоровья населения для социально-экономического развития страны и для выживания нации в целом. У подростков не развита потребность в ведении здорового образа жизни, не сформирован стиль поведения, обеспечивающий здоровье.

К профилактике детской наркомании стоит относиться очень серьезно и родителям, и педагогам. Профилактические мероприятия должны основываться на позитивной профилактике, которая ориентируется не на патологию, а на потенциал здоровья. Очень важно в подростковом возрасте первоначально сформировать потребность быть здоровым и на этой основе прививать соответствующие стереотипы поведения, навыки здорового образа жизни.

Поэтому, проводя профилактические мероприятия в учреждениях среднего специального образования, внимание надо уделять не самим вредным веществам, а тому, каким образом их употребление наносит урон самому человеку и обществу в целом.

Цель:

формирование ценностного отношения к собственному здоровью; убеждение обучающихся в том, что отказ от наркотических веществ является признаком зрелого поведения.

Задачи:

1. Закрепить в сознании учащихся понимание того, что здоровье – важнейшая социальная ценность, оно формируется на протяжении всей жизни.
2. Вооружить учащихся знаниями о вреде наркотиков на здоровье человека.
3. Формирование позитивных ценностей и мотивации у учащихся к сохранению здоровья.
4. Продолжить формирование системы представлений о здоровом образе жизни.

Участники мероприятия: преподаватель, учащиеся 15-17 лет.

Место проведения: кабинет или библиотека.

Оборудование: бумага, карандаши, ручки, карточки с заданиями, памятки.

Ход мероприятия**1. Организационно-подготовительный этап.****Педагог:**

Я рада приветствовать вас на нашем занятии. А для начала давайте с вами познакомимся (педагог предлагает игру "Меня зовут", цель которой создание доброжелательной и доверительной атмосферы).

Игра "Меня зовут".

Игра проводится следующим образом: каждый участник по кругу произносит имя своего правого соседа с эпитетом-комплиментом, который начинается на первую букву его имени. Например: Таня – талантливая, Виктор – великолепный рассказчик, Игорь – исключительно умный и т. д.

2. Введение в тему.

В ходе работы предлагаются вопросы для обсуждения:

"Во сколько лет начинается взрослая жизнь?"

"Чем взрослая жизнь отличается от детской?"

"Хотите ли вы стать взрослыми? Почему?"

"А в каком обществе вы хотели бы жить, к примеру, через 10-15 лет?"

"Какой главный показатель развития общества?"

"Будет ли счастлив человек в этом обществе?"

"Что может помешать счастью?"

"Что может сделать лично каждый из нас, чтобы жить в экономически и духовно развитом обществе?"

В результате учащихся необходимо подвести к пониманию того, что в развитом, счастливом обществе человек может реализовать себя, свои возможности в карьере, семье, общении и т.д. В ходе беседы также необходимо выявить факторы, мешающие полноценной жизни в обществе, такие как алкоголизм, наркомания, правонарушения.

Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом.

Л. Н. Толстой

Педагог:

Прочитайте, пожалуйста, эпиграф нашего сегодняшнего занятия. О чем, на ваш взгляд, сегодня пойдет речь? (О здоровье)

Педагог:

Вот мы с вами постепенно и подошли к теме нашего занятия. Действительно, алкоголизм, наркомания и табакокурение – это те факторы, которые мешают полноценной жизни в обществе. Они приносят множество бед и страданий, являясь социальным злом для общества. Разрушают физическое и психическое здоровье человека. В результате сокращается продолжительность жизни, повышается смертность населения, рождается неполноценное потомство. Наркотики, алкоголь, табак (никотин) относятся к психоактивным веществам. Психоактивное вещество (ПАВ) - это любое вещество, которое при введении в организм человека может изменять восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции.

Педагог:

Давайте определим, предполагаемые последствия употребления ПАВ, разбив их на три блока: физические, психологические, социальные. (Учащиеся называют последствия употребления ПАВ, учитель записывает на доске.)

Физические проблемы (травмы, несчастные случаи, отравление: передозировка, воздействие на потомство, суицид, зависимость и пр.);

Психологические проблемы (трудности в общении, депрессия, ссоры, скандалы, агрессия и пр.);

Социальные проблемы (потеря друзей, развал семьи, потеря работы и места учёбы, потеря жилища, преступления пр.).

3. Основной этап.

Ребята читают стихи.

1 учащийся:

Наркотики... Подростки погибают.

Слабеет ум, и сохнут их тела.

И тихо лица тают и сгорают

Как свечи пред иконами, дотла.

Потухший взгляд... Души оплоты пали...

Как из могилы вдруг восставший прах...

Испуг и боль, отчаянье, печали

Повисли на родительских плечах.

А рядом – жизнь ключом.

В стране – не голод,

И не война, торнадо, иль пожар.

Как хорошо, когда здоров и молод.

Как плохо, коль лишён опоры, стар.

Сейчас повсюду дети погибают.
Как им помочь? Родители не знают...

2 учащийся:

Кто тот герой, что придумал гашиш?
Если ты знаешь, чего ты молчишь?
Да, не найти на вопрос сей ответ,
Тот, кто придумал, - того уже нет!
Взял прикурить, в кровь загнал ерунду,
Ты - наркоман, ты у всех на виду.
Ты не подумал о жизни своей,
Знаешь, осталось лишь несколько дней.
Ты не решил для себя, что потом
Стать академиком или врачом,
Ты не подумал о жизни своей,
Знаешь, осталось лишь несколько дней.
Мы родились для того, чтобы жить,
Может, не стоит планету губить.
Есть, кроме "да"!, и получше ответ,
Скажем, ребята, наркотикам "нет".

Педагог:

Актуальность проблемы профилактики наркомании определяется ситуацией в нашей стране, основной тенденцией которой является катастрофический рост числа наркозависимых, прежде всего, среди детей и подростков. Распространение наркомании, особенно среди молодого населения Беларуси, приняло за последнее десятилетие угрожающие размеры и приобрело черты социального бедствия. Происходит неуклонное "омоложение" наркомании. Возраст приобщения к наркотикам снижается до 8-10 лет. Отмечены случаи употребления наркотиков и детьми 6-7 лет. Участники делятся на команды.

Задание № 1.

Нарисуйте портрет зависимого человека (от табака, алкоголя, наркотиков). Дайте ему краткую характеристику, подпишите, какими качествами он обладает. Время работы группы – 10 минут.

Задание №2.

Участники каждой команды представляют собой редакцию молодежной газеты или журнала. Они получают письма, разного содержания от подростков.

Задача группы: сочинить ответ, способный, по их мнению, разрешить возникшую проблему. Время работы 10 минут.

Письмо №1 "Я была на вечеринке в незнакомой компании, и меня уговорили принять наркотики (уколоться). Мне стало интересно, я согласилась. Теперь я думаю: "А вдруг я уже наркоманка?". Ребята из той компании меня разыскивали, приходили в школу. Я вынуждена прятаться, сижу дома. Что мне теперь делать?"

Письмо №2 "У меня есть друг, мы вместе учимся. Летом на даче он

познакомился с другими ребятами, которые курят и пьют водку. Теперь он большую часть время проводит с ними. Мне он нравится. Я не хочу его потерять. Но мне больно и обидно смотреть, как он катится в пропасть. Я очень хочу ему помочь, чтобы он не превратился в алкоголика. Посоветуйте, как?"

Письмо №3 "Мы дружим уже больше года. В последнее время моя подруга очень изменилась, у неё появились новые подозрительные друзья, они о чем-то шепчутся, куда-то исчезают ненадолго, а возвращаются веселые и беззаботные. Она призналась, что несколько месяцев балуется травкой и это ей нравится. Этой новостью я поделилась с другом, у которого в прошлом году умер брат от передозировки. Друг советует обратиться за помощью к взрослым. Но я боюсь, что своими действиями испорчу наши отношения. Как мне поступить?"

Игра "Марионетки"

Проводится игра, цель которой определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен. Участники должны разбиться на тройки. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода – полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один участник будет играть роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляется два стула на расстоянии 1,5-3 метра. Цель "кукловодов" - перевести "куклу" с одного стула на другой. При этом человек, который играет куклу, не должен сопротивляться тому, что с ним делают кукловоды. Очень важно, чтобы на месте куклы побывал каждый участник.

Предлагаемые вопросы для обсуждения:

"Что вы чувствовали во время игры, когда были в роли куклы?"

"Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?"

"Хотелось ли что-либо сделать самому?"

Игра "Антонимы"

Командам раздаются карточки со словами. В течение 3 минут надо придумать и написать напротив слова-антонимы, связанные с проблемой наркомании.

свобода - зависимость;

удовольствие- боль, страдание;

здоровье- болезнь;

взлет-падение;

счастье - горе, беда;

радость-грусть, отчаяние;

богатство- нищета;

любовь - ненависть;

добро-зло;

жизнь-смерть;

самостоятельность-зависимость;

сила (воли) - безволие;

целеустремленность-бесцельность;

оптимизм - пессимизм;

смелость- трусость;

твёрдость-неуверенность.

Творческая работа учащихся по написанию синквейна.

Каждая группа в течение 3 минут пишет свой синквейн, затем представители зачитывают варианты. Синквейн – это особая краткая запись основной обсуждаемой проблемы с учетом ряда требований.

Правила написания синквейна:

В синквейне 5 строк.

1. Понятие (одно слово);
2. прилагательные (два слова);
3. глаголы (три слова);
4. предложение (из четырех слов);
5. существительное (одно слово).

Прилагательные и глаголы должны раскрывать понятие, а предложение – иметь смысловой характер.

Пример синквейна по данной теме:

1. Наркотик.
2. Опасный, смертельный.
3. Калечит, уродует, разрушает.
4. Распространяется из-за невежества.
5. Боль.

4. Заключение. Итоги занятия

Педагог. А теперь давайте ответим на такие вопросы.

- К чему приводит употребление наркотиков?

- Что отнимают у человека наркотики? На доске записано слово наркотики.

Ученики предлагают свои варианты.

Н независимость

А активность

Р работоспособность

К красоту

О обаяние

Т творчество

И искренность

К коммуникабельность

И интеллект

Педагог. Задумайтесь. Нужно ли вам это?

Ваша жизнь и здоровье во многом зависят от вас. Каждый из вас является хозяином своей жизни и своего здоровья. За вас вашу жизнь никто не проживет: ни родители, ни педагоги, окружающие и заботящиеся о вас, ни кто-нибудь другой. Как каждый из вас решил, так все и будет. И я надеюсь на то, что вы все-таки сможете выбрать верный путь и следовать ему в жизни, несмотря ни на что, потому, что ваше здоровье – только в ваших руках.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
воспитательного мероприятия
Открытый диалог "Здоровье – главная ценность жизни!"

Введение

Методическая разработка внеклассного мероприятия является актуальной для преподавателей, работающих над проблемой нравственного воспитания учащихся и формирования творческого потенциала. Куратор должен находить такие эффективные способы взаимодействия с учащимися, которые развивают их творческий потенциал и способствуют организации образовательной деятельности. Проведение кураторского часа "Здоровье – главная ценность жизни!" увеличивает возможности сплочения коллектива.

Предложенная методическая разработка внеклассного мероприятия предназначена для учащихся средних специальных учебных заведений. Целью создания данной разработки является сформировать у подростков установку на соблюдение здорового образа жизни.

Задачи использования внеклассной разработки: развить умение аргументировать свою точку зрения; помочь обучающимся выработать зрелую, обоснованную позицию в отношении употребления табака, алкоголя и наркотиков, осознать глубину данной проблемы; воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

В образовательном учреждении возможно проведение внеклассного мероприятия по данной теме с учётом ниже перечисленных условий. Во-первых, данное мероприятие можно проводить в одной или нескольких учебных группах. Во-вторых, необходимо мультимедийное оборудование для демонстрации презентации, видеофильма и музыкального сопровождения.

Цель:

сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни; пропагандировать **здоровый образ жизни**.

Задачи:

- включение учащихся в деятельность по сохранению и формированию собственного здоровья; систематизация и обобщение знаний обучающихся о полезных и вредных привычках;
- воспитывать желание заботиться о своём здоровье, вести здоровый образ жизни; убедить в том, что здоровье является важным условием для счастливой жизни;
- развивать у учащихся творческие способности, внимание, мыслительную активность, логическое мышление; умения презентовать результаты собственной и совместной деятельности; вовлечь их в обсуждение и высказывание личного мнения.

Форма проведения: открытый диалог.

Оборудование: ноутбук, презентация с викториной, буклеты, раздаточный материал.

Участники: педагог, учащиеся, инструктор-валеолог.

Место проведения: кабинет или библиотека.

Ход кураторского часа

1. Приветствие.

– Здравствуйте, дорогие ребята, уважаемые преподаватели!

Наш разговор я бы хотела начать с высказывания Леонардо Да Винчи:

Помни, жизнь есть дар,

Великий дар,

И тот,

Кто ее не ценит,

Этого дара не заслуживает.

Преподаватель:

Каждому из нас природа подарила бесценный дар – ЖИЗНЬ! Она создала все, чтобы человек был счастлив! Деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву. И нас людей – сильных, красивых, разумных.

2. Введение в тему занятия.

Каждый человек рождается для счастья, и, кажется, нет места в его душе для злого духа и низменного поступка. Но почему же некоторые люди губят свою жизнь? Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. Здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни. Сегодняшнее наше занятие приурочено ко Всемирному дню здоровья, который отмечается ежегодно 7 апреля. И тема нашего мероприятия звучит как "**Здоровье – главная ценность жизни!**"

Здоровье - есть сама жизнь с ее радостями, тревогами, творческим взлетом. Ни один нормальный человек в мире не хочет быть больным, все хотят быть здоровыми, но в подавляющем большинстве люди поступают как раз наоборот: вольно или не вольно, бездумно растрачивают свое здоровье, считая, что оно неисчерпаемо. В молодости избыток сил нередко компенсирует заботу о здоровье; кажется, что вся жизнь еще впереди и организм вынесет любые нагрузки. Цену здоровью узнают после того, когда оно потеряно. Также существует тысячи способов уничтожить здоровье и тысячи болезней, чтобы его испортить. Не стремитесь лечением подменить заботу о собственном здоровье, лучше ежедневно воспитывайте в себе правильные и полезные привычки, что поможет сохранить здоровье на долгие годы.

3. Основной этап

Педагог:

Давайте задумаемся о своем образе жизни и поговорим о том, как сохранить свое здоровье. Ребята, как вы думаете, что для этого нужно делать?**Возможные ответы детей:**

- соблюдать режим дня; правильно питаться;

- делать зарядку;
- принимать водные процедуры утром и вечером;
- держать в чистоте вещи и предметы личной гигиены;
- соблюдать гигиену тела;
- нельзя курить, употреблять алкоголь и наркотики;
- быть жизнерадостным.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это образ жизни человека, направленный на сохранение и улучшение здоровья и профилактику заболеваний.

Как вы считаете, как вредные привычки могут нанести вред здоровью человека? Обучающиеся дают свои ответы.

Алкогольное опьянение – результат гибели клеток коры головного мозга, и мозг становится сморщенным. Продолжительность жизни алкоголика сокращается примерно на 10-15 лет. По данным судебно-медицинской экспертизы, около 60% убитых и 80% убийц во время преступления находились в нетрезвом состоянии. Алкоголь – это горе и слезы семьи! Опасность злоупотребления алкоголем, его вредное влияние на потомство общеизвестны. Если бы мальчишки ухаживали за детьми-инвалидами и знали, почему эти дети родились такими, если бы девочки видели водянку головного мозга, недоразвитые руки или ноги, сращивание пальцев и общались бы с детьми, страдающими врожденной глухотой, расщеплением позвоночника– они, быть может, прониклись бы ужасом от мысли, что такие дети могут быть и у них, что это – расплата! Говорят "пьянство - это упражнение в безумии», к сожалению это не единственное упражнение. "Наркомания – это наслаждение смертью" - сказал Франсуа Мориак.

Учёные выявили ряд причин, по которым человек начинает употреблять разного рода наркотические вещества.

- желание показаться "крутым"
- стремление уйти от проблем
- желание самоутвердиться
- назло родителям –
- за компанию ("стадное чувство")
- родители курят или пьют

Не менее опасно курение. Листья растения острова Табаго были завезены в Европу Христофором Колумбом в XV веке и получили название "табак". У курящих быстро наступает тяга к курению и с ней трудно бороться. Индейцы считали табак успокаивающим веществом и использовали его как лечебное средство. Но сейчас доказано, что в табаке содержится 400 химических веществ, многие из них – яды, более 40 веществ вызывают рак. Табакокурение относят к вредным привычкам. Никотин является веществом, изменяющим сознание. Послушайте притчу.

В далёком прошлом в Армении у горы Арарат жил мудрый старец. Из дальних стран купцы завезли табак. Они разложили свой товар и кричали: "Божественный лист! В нём средство от всех болезней!" Подошёл мудрый

старец, сказал: "Этот божий лист приносит людям и другую пользу – к курящему в дом не войдёт вор, его не укусит собака, он никогда не состарится". Купцы с радостью посмотрели на старика:

-Ты прав! Но откуда ты знаешь о таких чудесных свойствах божественного листа?

Мудрец объяснил: "Вор не войдёт в дом к курящему, потому что тот всю ночь будет кашлять. Через несколько лет курения человек ослабнет и будет ходить с палкой. Его станут бояться собаки. Не состарится он потому, ибо умрёт в молодости..."

Отошли крестьяне от купцов и задумались...

Выкуривая 1 пачку сигарет, курильщик забивает свои легкие в год 1 литром никотиновой смолы.

Каждая сигарета укорачивает жизнь на 8 минут.

Курение не только сокращает жизнь, но и снижает ее качество.

Никотин вызывает большое количество заболеваний, таких как инсульт, инфаркт миокарда, болезни крови и артерий ног, поражает органы чувств, пищеварения и дыхания, поражает нервную систему.

Сейчас я приведу вам статистику, которая нас сильно огорчит. Нам есть над чем задуматься:

К 12 годам сигареты пробуют уже 30% жителей Беларуси, к 17 – 80%.

Свою первую сигарету мальчики выкуривают в возрасте до 10 лет, девочки – в 13-14.

К 15 годам каждый десятый курящий подросток уже страдает никотиновой зависимостью.

Наркомания также является социальной проблемой. *Наркоман* ко всему равнодушен. Его ничего не интересует. Его смыслом жизни становится приобретение и употребление наркотиков. Чтобы не казаться слабым среди подростков, они стремятся приобщить к своему увлечению других. Большой наркоманией совершает много преступлений: кражи, взломы, нападения и даже убийства. Наркологи говорят: "Не бывает излечившихся от алкоголизма и наркомании. У этих людей может быть только стойкая ремиссия (перерыв в заболевании)".

Статистика:

- средний возраст приобщения к наркотикам снизился до 14 лет;
- за 10 лет число смертей от наркотиков увеличилось в 12 раз, среди детей в 42 раза (65% – передозировка);
- к окончанию школы 40% детей пробовали наркотики, "сидят на игле" – 9% мальчиков, 5% – девочек;
- 91% ВИЧ инфицированных – наркоманы;
- 1 наркоман за год втягивает в "порочный круг" до 4 человек.

Многое из сказанного верно. Стоит также напомнить вам об уголовной ответственности, предусмотренной за хранение, сбыт и употребление наркотиков.

Давайте вспомним знаменитых людей, которые стали жертвами пагубной страсти:

-Мерлин Монро – актриса – умерла от передозировки наркотиков.

-Курт Кобейн – лидер группы "Нирвана"- покончил жизнь самоубийством, приняв большую дозу.

-Элвис Пресли – наиболее вероятная причина смерти – пристрастие к наркотикам.

-Игорь Сорин – солист группы "Иванушки – International" - покончил жизнь самоубийством в наркотическом опьянении.

Педагог:

Сегодня у нас присутствует гость. Это инструктор-валеолог Кореличского районного центра гигиены и эпидемиологии Волосевич Людмила Ивановна. У вас имеется замечательная возможность задать гостю все интересующие вас вопросы касательно факторов, влияющих на здоровье человека и его благополучие. А также обсудить пагубность вредных привычек на организм подростка.

Учащиеся задают вопросы.

- Как вы понимаете выражение "быть здоровым человеком"?
- Охарактеризуйте, пожалуйста, духовное и физическое здоровье.
- Что такое стресс и может ли стресс приносить положительные результаты?
- Какие меры можно предпринять, чтобы обезопасить себя от негативных последствий стресса?
- Как влияют продукты питания на организм подростка?
- Есть ли у Вас вредные привычки и как Вы с ними боретесь?

Педагог:

Огромное спасибо Людмиле Ивановне за обстоятельные ответы на ваши вопросы.

Ну а для того, чтобы расширить ваш кругозор по теме здорового образа жизни и профилактики вредных привычек, попробуйте ответить на вопросы викторины.

4. Викторина (презентация)

- Как зовут сказочного детского доктора? (Айболит)
- Офтальмолог лечит зрение или желудок? (Зрение)
- Как называют человека, который поздно ложится и рано встает? (Жаворонок)
- Продолжите поговорку "В здоровом теле ..." (...здоровый дух)
- В организме какого животного, доживающего до 300 лет, не происходит ни одного старческого явления?(Черепашка)
- Чем человек зимой может компенсировать отсутствие солнечных лучей? Лимонном, апельсином, яичным желтком или желтым перцем? (яичным желтком)
- Какой элемент придаёт костям твердость? (кальций)
- Как называется вещество в табаке, вызывающее зависимость? (никотин)

- Какая зависимость возникает при наркомании, физическая или психическая?(обе)
- Продолжите поговорку: "Солнце, воздух и вода ..." (...наши лучшие друзья)
- Мясо каких птиц считается диетическим (более лёгким), гусиное или куриное?(куриное)
- Какая ягода по содержанию витамина С заменяет лимон? (Клюква)
- Как называется малоподвижный образ жизни – гиподинамия или гипердинамия? (гиподинамия)
- Может ли чёрная икра быть лекарством или это роскошь? (может, повышает гемоглобин в крови)
- Можно ли стать зависимым от наркотиков с 1-2 пробы? (можно)

Спасибо большое всем за ответы.

5. Подведение итогов занятия. Рефлексия

Педагог:

Как вы думаете, для чего мы проводили этот кураторский час?

Как по-вашему нужно жить, чтобы оставаться здоровым?

Послушайте басню С.Михалкова "Непьющий воробей".

Случилось это

Во время птичьего банкета:

Заметил Дятел-тамада,

Когда бокалы гости поднимали,

Что у Воробушки в бокале –

Вода! Фруктовая вода!!

Подняли гости шум, все возмущаться стали,

"Штрафной" налили Воробью.

А он твердит своё: "Не пью! Не пью! Не пью!"

"Не поддержать друзей? Уж я на что больная, -

Вопит Сова, - а всё же пью до дна я!"

"Где ж это видано, не выпить за леса

И за родные небеса?!" -

Со всех сторон стола несутся голоса.

Что делать? Воробей приклювил полбокала.

"Нет! Нет! – ему кричат. – Не выйдет! Мало! Мало!

Раз взялся пить, так пей до дна!

А ну, налить ему ещё вина!"

Наш скромный трезвенник недолго продержался –

Все разошлись, а он под столом остался...

С тех пор прошло немало лет,

Но Воробью теперь нигде проходу нет,

И где бы он не появился,

Везде ему кричат и шепчут вслед.

"Ах, как он пьёт!", "Ах, как он разложился!",

"Вы слышали? На днях опять напился!",

"Вы знаете? Бросает он семью!"

Напрасно Воробей кричит: "Не пью-ю! Не пью-ю!!"

Также происходит и в жизни. Но безвыходных ситуаций не бывает. Нужно лишь найти такой ответ, который позволит выйти из неприятной ситуации, не потеряв своё лицо. Вот и подошёл к концу наш кураторский час, спасибо всем, кто активно работал сегодня! Я надеюсь, что вы будете соблюдать правила здорового образа жизни, и всё у вас в жизни сложится удачно. Будьте здоровы!

Заключение

Здоровье – это неотъемлемый компонент полноценной жизни человека. Поэтому считаю, что тема и содержание представленного мероприятия всегда будут интересны и привлекательны для молодого поколения. И курение, и алкоголизм, и, тем более, наркомания все больше и больше заставляют задуматься подростков, задуматься о своем будущем. Ведь все эти привычки сказываются на социальной, экономической, психологической и культурной жизни общества. Если человечество не остановится, не начнет задумываться о себе, о своем будущем, то оно само себя обречет на полнейшее вымирание. Если не будут предприниматься меры по предотвращению распространения алкогольных и табачных изделий, наркотиков среди молодежи, если не будет проводиться пропаганда здорового образа жизни, человечество останется без будущего, и, быть может, через несколько десятилетий о нашем времени будут говорить "они не смогли вовремя остановиться"... Проблема "вредных привычек" является наиболее актуальной в наше время, и борьба с ними - это задача не только государства в целом, но и каждого отдельного гражданина. Методическая разработка направлена, в первую очередь, информировать подростков о губительном воздействии вредных привычек на человеческий организм и необходимости заботиться о своём здоровье.

Список источников

1. Баранова, С. В. "Стань свободным от вредных привычек», электронная книга
2. Грач, И.С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию / И.С. Грач. – Образование, 2002
3. Шлозберг, С. О здоровом образе жизни / С. Шлозберг, Л. Непорент. –М.: Диалект, 2004
4. <http://belriem.org/?p=24023> – "Здоровый образ жизни".
5. <http://leonova-anyuta777.narod.ru/index/0-3> –"От чего зависит наше здоровье?"
6. <https://kopilkaurokov.ru/>

