

В.А. РОДИОНОВ

**Психология здоровья школьников:
технология работы**

Лекции 5–8

Москва
**Педагогический университет
«Первое сентября»**
2008

Вадим Альбертович Родионов

Материалы курса «Психология здоровья школьников: технология работы» : лекции 5–8.
– М. : Педагогический университет «Первое сентября», 2008. – 68 с.

Учебно-методическое пособие

Редактор *Э.М. Тахтарова*
Компьютерная верстка *Д.В. Кардановская*

Подписано в печать 29.01.2008.
Формат 60×90/16. Гарнитура «PragmaticaC», «Times New Roman».
Печать офсетная. Печ. л. 4,25
Тираж 200 экз. Заказ №
Педагогический университет «Первое сентября»,
ул. Киевская, д. 24, Москва, 121165
<http://edu.1september.ru>

© В.А. Родионов, 2008
© Педагогический университет «Первое сентября», 2008

Учебный план

№ брошюры	Название лекции
1	Лекция 1. Психология здоровья. Различные представления о здоровье. Психическое и психологическое здоровье. Социология здоровья. Психологическая компетентность в сфере здоровья
1	Лекция 2. Психология здоровья в школе. Влияние школы на здоровье школьников. Педагогика здоровья. Психология здоровья участников образовательного процесса
1	Лекция 3. Поведенческие установки школьников в сфере здоровья. Поведенческие установки, факторы, воздействующие на их формирование. Особенности формирования поведенческих установок у детей и подростков Контрольная работа № 1
1	Лекция 4. Организация работы по формированию ценностного отношения к здоровью в школе. Комплексный психолого-педагогический подход: классные часы, тренинги, психологические игры и др. Особенности применения различных форм и подходов
2	Лекция 5. Алгоритм построения программы. Структура программы и выбор тем занятий. Алгоритм построения занятий Контрольная работа № 2
2	Лекция 6. Особенности проведения психопрофилактической работы с учащимися. Учет возрастных особенностей учащихся, периодов учебного года. Учет возрастных особенностей подростков при проведении тренинговых занятий, посвященных различным проблемам
2	Лекция 7. Особенности проведения психопрофилактической работы с педагогами и родителями. Работа с педагогами. Синдром профессионального выгорания. Работа с родителями
2	Лекция 8. Проверка эффективности программы. Подходы к оценке эффективности. Проективные методики. Контрольные вопросы. Психологические игры. Самоанализ. Характерные ошибки при разработке авторских программ. Итоговая работа (см. с. 67)

Представленный материал подготовлен на основе опыта работы в школе «Премьер» (Москва). Автор благодарен своим коллегам М.А. Ступницкой и Т.Ю. Морозовой за помощь в разработке и реализации профилактических программ

Лекция 5

Алгоритм построения программы

Ожидание идеального лечения не должно приводить к отсутствию всякого лечения.

Законы Мерфи

Структура программы и выбор тем занятий

Решение задач психологии здоровья, направленных на сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение уровня психологической и коммуникативной культуры, а также определение путей и создание условий для самореализации обуславливает выбор тематики профилактических программ. При этом способы решения этих задач не ведут к изменению круга проблем, обсуждаемых на занятии. Иными словами, урок физической культуры, проводимый с использованием метода сопряженного психофизического воздействия, тематический классный час и психологическая игра могут быть направлены на решение одной и той же задачи, например, по развитию коммуникативных навыков¹.

На тематику занятий практически не влияют возраст, социо-этнические и другие особенности детей, хотя следует отметить, что существует определенная специфика организации профилактических занятий, зависящая от этих факторов. В сфере профилактических программ, применяемых в системе образования, выделяют три основных направления. «Академическое» предполагает изучение школьниками психологии как науки, что, по мнению сторонников этого направления, будет способствовать успешности их (школьников) развития. «Адаптационное» помогает детям и подросткам успешно вписаться в образовательный процесс («учись учиться»), что, способствуя профилактике школьной дезадаптации, позволит избежать дезадаптации социальной. Третье направление, «развивающее», ориентируется на решение «не столько познавательных, сколько личностных задач... возраста»².

Одной из наиболее подходящих для реализации в условиях школы представляется модель обучения жизненным навыкам. Она носит конструктивный характер, направлена на формирование позитивных установок и эффективных поведенческих навыков в

¹ Родионов В.А. Организация занятий по развитию коммуникативных способностей на уроках физической культуры // Спорт в школе. – 2005. – № 23.

² Жизненные навыки. Уроки психологии во 2 классе / Под редакцией С.В. Кривцовой. – М.: Генезис, 2002.

противоположность информационно-просветительской модели, которая основывается на запугивании, разрушении спонтанных социальных установок. Программа ориентирована на все категории детей и решает задачи, совпадающие с задачами развития в конкретном возрасте, что придает ей универсальный характер. Наконец, отличительным признаком модели является ее превентивный характер, поскольку она призвана не исправлять последствия нарушений психосоциального развития, а предупреждать их.

Однако прежде чем перейти к тематическому содержанию модели, следует определиться с ее основным понятием: что подразумевается под «навыками». Изучение проблемы жизненных навыков в психологии не привело к единой интерпретации термина. Под навыками подразумевают области умения, уровни компетентности, знание и последовательность вариантов выбора форм поведения. Выделяют мыслительные, двигательные, коммуникативные навыки. Применительно к различным формам поведения могут рассматриваться навыки асертивного поведения, бесконфликтного поведения и другие. Например, Р. Нельсон-Джоунс группирует жизненные навыки следующим образом:

- реактивность (осознание чувств, сенситивности, связанной с тревогой и виной);
- реализм (навыки мышления, ведения разговора с самим собой, позволяющие справляться с ситуацией);
- установление отношений: навыки общения (самораскрытие, слушание, сотрудничество, асертивность, разрешение конфликтов);
- вознаграждающая деятельность: определение интересов, навыки работы, обучения, досуга, заботы о здоровье;
- добро и зло: социальный интерес.

В последние десятилетия сложился интегративный подход, который предполагает отказ от сложных психологических интерпретаций и делает акцент на обучении человека. Формирование жизненных навыков рассматривается как необходимый компонент содержания обучения.

Один из основоположников «Навыков жизни» американский психиатр Бенджамен Спрэнгер сформулировал цель своей программы «Life Skills» как обучение подрастающего поколения здоровому образу жизни и навыкам сопротивления приобщению к психоактивным веществам. Базовая модель рассчитана на 100–200 часов в год, в зависимости от конкретного учебного плана, и адресуетея школьникам всех возрастных групп. Основная направленность

программы – развитие навыков социальной компетентности. Это подразумевает умение отказываться от рискованных предложений, взаимодействовать со сверстниками, выражать чувства и управлять ими, строить позитивные отношения с семьей и значимыми взрослыми, навыки критического мышления, принятия решений, осознания негативных влияний и давления со стороны сверстников и сопротивления им, навык постановки цели и другие.

В структуре программы можно выделить основные «реперные» точки. В первую очередь, это своеобразная вводная часть: участники знакомятся с ведущим и договариваются о соблюдении тренинговых правил. Далее идет основная часть. В данном случае это коммуникативные навыки (развитие умения слушать, говорить, отказывать); навыки поведения в сложных жизненных и коммуникативных ситуациях; навыки критического мышления; самопознание и понимание необходимости отвечать за себя; развитие представлений о недопустимости употребления наркотиков. Заключительная часть посвящена рефлексии и подведению итогов ведущим и участниками занятий.

Отметим, что завершение цикла не должно стать неожиданностью для участников, поэтому в ходе всего цикла необходимо периодически напоминать, сколько занятий осталось до конца, и всячески подчеркивать, что по завершении цикла желающие смогут обращаться к психологу индивидуально. На последнем занятии учащиеся получают бланк с анкетой для оценки эффективности занятий, заполненная анкета может послужить «пропуском» на итоговую игру.

Русскоязычная версия программы включает в себя 35 занятий, в том числе на следующие темы: «Виды и формы общения», «Умение начинать, поддерживать и прекращать разговор», «Агрессивное, неуверенное поведение и уверенное поведение», «Виды группового давления», «Умение сказать «Нет», «Права человека на уверенность в себе», «Стресс. Способы борьбы со стрессом», «Эмоции. Как справиться с гневом», «Виды критики. Реакция на критику», «Умение критиковать. Умение хвалить и принимать похвалу», «Навыки критического мышления», «Умение принимать решение», «Этапы решения проблем», «Поведение в конфликтной ситуации», «Решение конфликта путем совместного принятия решения», «Я – уникальный», «Кто я – ребенок или взрослый? Особенности подросткового возраста», «Как завязать дружбу», «Как поддерживать дружеские отношения», «Как прервать нежелательные отношения. Как пережить потерю друга», «Отношения между мальчиками и

девочками», «Взаимоотношения с взрослыми», «Что такое наркотики», «Правильное и неправильное использование наркотических веществ», «Употребление, злоупотребление, болезнь», «Табакокурение», «Алкоголь», «Наркотики и другие токсические вещества», «Особенности поведения и черты личности тех, кто употребляет наркотики», «Реклама», «Умение отвечать за себя»³.

Прошедший обучение у Б. Спрангера московский нарколог А.В. Соловов предложил модифицированную им версию «Навыков жизни» из 33 занятий, последнее из которых – итоговая игра в формате КВН. Сократив или объединив некоторые занятия, автор одновременно добавил две важные темы, одна из которых посвящена общению («Слова-паразиты»), а другая – различным видам зависимости («ТВ, видео, компьютерные игры»)⁴.

Представленные варианты можно рассматривать как своеобразную «базовую комплектацию». Вместе с тем возможны различные модификации, касающиеся как тематики, так и количества часов. Объем из 33–35 часов удобно «ложится» в расписание (1 час в неделю в течение учебного года). Однако, учитывая все более возрастающую учебную нагрузку в современных российских школах, особое значение приобретают программы с меньшим количеством часов в год. Заметим, что, по мнению Д. Майерса⁵, цикла из 6 занятий может быть вполне достаточно для достижения профилактических целей.

Рассмотрим тематику циклов из 11 занятий в год для учащихся различных учебных параллелей, представленных в программах В.А. Родионова «Я и другие» и «Я и все-все-все». Одиннадцатое занятие представляет собой итоговую психологическую игру, примерная продолжительность которой – 1,5 часа, или 2 урока. Тематика в целом соответствует базовой, однако при работе с учащимися начальной школы, а также 5-го класса изучаются темы, в большей степени посвященные здоровью. Иными словами, основы здорового образа жизни осваиваются постепенно, в соответствии с дидактическим принципом «от простого к сложному».

В начальной школе рассказывается о пользе закаливания («Как не заболеть, когда другие болеют»), а также о необходимости одеваться в соответствии с сезоном и погодой («Погода и одежда»). Для подростков важно показать, что привычки, которые заставляют

³ Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. – СПб., 2000.

⁴ Соловов А.В. Навыки жизни. Программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9–12 лет. – М., 2000.

⁵ Майерс Д. Социальная психология. Интенсивный курс. – СПб., 2000.

человека поступать определенным образом, бывают не только полезные или вредные, но и неуместные. Говоря иначе, неуместной может быть любая привычка, в том числе и полезная, но используемая в несоответствующих условиях. Например, привычка ходить дома босиком способствует закаливанию, но в школе она неуместна.

В 5-м классе все больше внимания уделяется формированию осознанного отношения к своему здоровью. Опираясь на народную мудрость: «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу», ведущий показывает связь привычек и здоровья: «Мы и наши привычки (правила личной гигиены)», «Мы и наши привычки (здоровое питание)». Тема здорового питания продолжается и в следующем классе («Человек есть то, что он ест»). Заметим, что эта тема становится все более актуальной в наше время фаст-фуда, кока-колы и чипсов.

Рассматривая классификацию профилактических программ («академические», «адаптационные», «развивающие»), отметим, что программы развития жизненных навыков носят в большей степени развивающий характер. Однако в них должны присутствовать и элементы адаптационных программ.

Профилактические программы, применяемые в школе, не только отличаются развивающим характером, но и способствуют успешной адаптации подростка к стрессогенным факторам школьной среды. К таким факторам относятся, в частности, так называемый «кризис 5-го класса»; страх перед экзаменами; неумение планировать собственную деятельность; стресс, вызываемый постоянным цейтнотом, и другие. Решая эти проблемы в модельных условиях тренингового занятия, учащиеся приобретают навыки самостоятельного разрешения подобных ситуаций в дальнейшем. Так, в 5-м классе в программу включаются занятия на темы «Что такое 5-й класс?» и «Мы и наши привычки (режим дня)». В 6-м классе умение планировать свою деятельность совершенствуется через изучение своих индивидуальных особенностей (Я – «сова» или «жаворонок?»).

Еще одним блоком занятий, сочетающих элементы «развивающего» и «адаптационного» направлений, являются занятия на тему «Я в обществе». Блок имеет своей целью развитие ответственности за себя и начинается с прав и обязанностей ребенка в семье («Я и моя семья» в начальных классах) и в школе («Наши права и наши обязанности» в 5-м классе). Тематика, охватывая различные сферы

социума, продолжается в 8-м и 9-м классах («Что такое ответственность» и «Зачем так много правил»). Опосредованно («Выбор жизненных целей», «Я выбираю здоровье») она продолжается и в работе со старшеклассниками.

В данном курсе есть темы, которые должны обсуждаться с особой осторожностью, например наркотики. Известно, что одной из причин, побуждающих начать принимать наркотики, является любопытство. Нередко такое любопытство вызывается неумело проведенной профилактической работой. Для предотвращения подобной ситуации тема должна обсуждаться ненавязчиво, не провоцируя нездорового интереса. В начальной школе проводится занятие «Как правильно пользоваться лекарствами» (избегать приема незнакомых лекарств, следовать рекомендациям врача или родителей), в 7-м классе – «Всегда ли полезны медикаменты?» и только с 8-го класса начинается непосредственное знакомство с той опасностью, которую несут в себе наркотики. В работе со старшеклассниками, в частности, показывается, что и «обычные» лекарства способны причинить вред, не говоря уж о наркотиках («Как помочь при отравлении лекарствами»).

Успешная социальная адаптация во многом определяется умением правильно ставить цели, определять пути их достижения, находить ресурсы, в том числе в случае необходимости уметь обратиться за помощью. Подобные умения должны развиваться постоянно («Умение принимать решение», «Защита против жестокого обращения», «Как помочь при отравлении лекарствами» и другие).

Одной из особенностей переходного возраста является формирование «чувства взрослости», которое часто побуждает подростков некритически копировать поведение взрослых людей (в том числе и социально неприемлемые его формы). При этом жизненный опыт подростков все еще весьма ограничен. Поэтому основой профилактической программы, ее первым этапом должны стать развитие самопознания, помощь человеку по осознанию себя и своего жизненного пути. Занятия на тему самопознания открывают каждый цикл: «Мое тело», «Мои эмоции» (начальная школа); «Я расту, я меняюсь» (6-й класс); «Какой я на самом деле» (7-й класс) и т.д.

Как отмечалось в исследованиях сотрудников научно-методического центра «Диагностика. Адаптация. Развитие» им. Л.С. Выготского, развитие Я-концепции и самооценки является главным содержанием развития в подростковом возрасте. Чувство собственного достоинства в этом возрасте основывается на авторитете

подростка в глазах друзей, чувстве принадлежности к группе. Отсутствие поддержки со стороны группы может привести подростка к рискованному поведению с целью добиться ее расположения, не быть отвергнутым, удовлетворить потребность в общении. Подросток с заниженной самооценкой легко подчиняется нормам поведения девиантной группы, не задумываясь о последствиях, например, опасного секса или употребления алкоголя и наркотиков. По этой причине программа формирования жизненных навыков должна обязательно включать обучение эффективному общению, выбору друзей, построению позитивных отношений со сверстниками⁶. В связи с этим важно формировать навыки критического мышления, умение самостоятельно анализировать ситуацию, «просчитывать» ее возможные последствия, принимать обоснованные, ответственные решения; навык самоконтроля, самомониторинга своих действий, умение оценить их эффективность.

Подростковый период – это период активного полового созревания, формирования гендерных позиций. Большое значение приобретает половое воспитание и обучение навыкам профилактики СПИДа. Эти навыки включают умение адекватным образом реагировать на предложение вступить в половую связь, принимать ответственные решения в трудных ситуациях, применять средства, способные уменьшить опасность риска, а также обращаться за необходимой поддержкой и помощью. В настоящее время в России не сложилось достаточно четкой системы полового воспитания как части воспитательной работы и средства профилактики заболеваний, передаваемых половым путем, в том числе СПИДа. Отсутствует система экспертизы существующих программ, процесса их реализации, квалификации педагогов и психологов, осуществляющих работу по программам. Вместе с тем приходится констатировать, что увеличение количества ВИЧ-инфицированных подростков и молодых людей требует принятия неотложных мер.

Следует помнить, что тема носит чрезвычайно деликатный, подчас интимный характер. В этой связи содержание и стиль занятия должны быть точно выверены: недопустимы ни налет сенсационности, ни запугивание, ни провоцирование нездорового интереса подростков к изучаемым проблемам. Примером такого действия, направленного на формирование адекватных гендерных позиций,

⁶ Родионов В.А., Ступницкая М.А., Кардашина О.В. Я и другие. Тренинги социальных навыков. Для учащихся 1–11 классов. – Ярославль, 2001; Родионов В.А. Я и все-все-все. Тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся 5–9 классов. – Ярославль, 2002.

является психологическая игра «Два в одном», описанная М.Р. Битяновой в «Школьном психологе» (1999, № 20). По ходу игры затрагиваются разные аспекты взаимоотношения полов, при этом в полном объеме соблюдаются принципы психологической безопасности.

Современные подростки формируют свое мировоззрение и поведенческие стереотипы, подвергаясь массированному воздействию рекламы. Продвигая самые разнообразные товары, производители ориентируются в основном на молодежную аудиторию. При этом эксплуатируются такие свойства подростков, как гиперсексуальность, стремление к острым ощущениям, отсутствие жизненного опыта. Вспомним рекламные ролики жевательной резинки: в сознание зрителя внедряется идея о том, что для близости с девушкой необходимо всего лишь свежее дыхание. Юный адресат такой рекламы усвоит не только тягу к жевательной резинке (прохладительным напиткам, пиву, чипсам и пр.), но и убеждение в том, что безответственное поведение в сфере сексуальных отношений вполне приемлемо и даже приветствуется. Подобных примеров можно привести много: «Девушка, один поцелуй, и мы найдем общий язык...», «Что мы делаем? Да пиво пьем...»⁷.

В этой связи становится значимым включение в программу так называемой медиаграмотности. Осведомленность о том, как именно СМИ воздействуют на сознание, помогает учащимся критически относиться к увиденному и услышанному. Примеры «антирекламного» тренинга, помимо уже упоминавшихся «Навыков жизни» А.В. Соловова, можно найти в «Развитии навыков делового общения» (занятия «Секреты воздействия печатной рекламы», «Секреты воздействия телевизионной рекламы», «Как распознавать манипуляцию»).

Таким образом, к исходному перечню тем «Навыков жизни» добавляются такие темы, как «Личная гигиена», «Здоровое питание», «Твои права и обязанности», «Польза и вред лекарственных средств», «Преодоление школьных кризисов», «Секреты воздействия рекламы».

Возможны и иные варианты распределения тем. Так, по замыслу авторов учебно-методического пособия «Здоровье»⁸, темы объединены в семь разделов, которые повторяются из года в год с некоторыми изменениями, обусловленными возрастными особенностями учащихся.

⁷ Родионов В.А., Лангуева Е.А. Развитие навыков делового общения. Тренинговые занятия для учащихся старших классов. – Ярославль, 2005.

⁸ Здоровье. Учебно-методическое пособие для учителей 1–11-го классов / Под ред. В.Н. Касаткина, Л.А. Щеплягиной. – М., 2001.

К разделам относятся: 1. Самопознание; 2. Я и другие; 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний (гигиена тела, полости рта, труда и отдыха); 4. Питание и здоровье; 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма (безопасное поведение на дорогах, бытовой и уличный травматизм, поведение в экстремальных ситуациях); 6. Культура потребления медицинских услуг; 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ.

В «Здоровье» имеются два новых блока, которые в предшествующих программах были только обозначены: «Основы личной безопасности и профилактика травматизма», а также «Культура потребления медицинских услуг». Четкость структуры и имеющиеся примеры сценарных планов облегчают задачу по составлению собственной программы. Вместе с тем следует помнить, что эффективность занятий во многом определяется интересом, который они вызывают у учащихся. Исходя из этого соображения, представляется чрезмерным ежегодное на протяжении 11 лет изучение гигиены полости рта. Таким же чрезмерным видится многолетнее знакомство с особенностями обязательного и добровольного медицинского страхования, правами и обязанностями «клиента, получающего медицинские услуги».

Здесь следует отметить важный момент, о котором речь шла в лекции 2: необходимо различать методы педагогики здоровья и психологии здоровья. Если задачей является передача знаний, например, о типах учреждений и специалистах, оказывающих медицинскую помощь, или выборе товаров и услуг, ориентированных на здоровье, то для определения уровня усвоения уместным будет проведение опроса с последующей отметкой. Если же мы говорим о формировании установок с помощью интерактивной деятельности и безоценочного подхода, темы занятий должны соответствовать задачам и интересам возраста.

Обратим внимание на то, что программы, решая задачи первичной профилактики, не ставят перед собой цель глубокого раскрытия той или иной темы. В рамках двух-трех занятий ведущий может в основном только познакомить учащихся с потенциальной проблемой и показать пути ее решения. Возвращаясь к теме через год, учащиеся получают возможность расширить имеющиеся у них представления, а также продолжить формирование соответствующих поведенческих навыков.

Ряд тем программ развития жизненных навыков более углубленно представлены в работах, о которых пойдет речь ниже. Эlemen-

ты этих разработок по мере их усложнения могут стать основой для профилактических тренинговых циклов различных учебных параллелей. Так, например, для разработки занятий по основам личной безопасности и профилактики травматизма интерес представляют «Школа безопасности», «Физическое развитие и психическое здоровье»⁹. Для занятий по профилактике наркомании в начальной школе и старших классах могут рекомендоваться работы «Все цвета, кроме черного», «Образ жизни и здоровье» и другие¹⁰. Эти работы выгодно отличает попытка современного подхода к решению проблемы социализации и профилактики наркозависимости, например – применение механизма формирования отрицательного отношения к определенной ролевой модели (курение, алкоголизм, наркомании – это болезни; больные люди ограничены в выборе профессии; больным не хочется подражать и т.д.). Обширный материал по профилактике негативного воздействия стресса, развитию навыков саморегуляции представлен в книгах «Искусство релаксации», «Прививка от стресса»¹¹. Основы проектного мышления (определение цели, путей ее достижения, навыки критического мышления) представлены в работе «Учимся решать проблемы»¹².

Завершая раздел, отметим, что профилактическая программа, реализуемая в школе, должна быть ориентирована на особенности организации учебного процесса, являющегося в школе главным. Это предполагает, что:

- продолжительность одного занятия не более 40 (45) минут;
- весь курс желательно делать коротким, но интенсивным, не увеличивающим и без того огромную учебную нагрузку детей и подростков;
- группа может быть неоднородной с точки зрения тренинга, так как учащиеся одного класса, как правило, объединены большей частью случайно, а не в силу индивидуальных психологических особенностей. Это потребует от ведущего иметь в запасе для

⁹ Усачев А.А., Березин А.И. Школа безопасности. – М., 1996; Родионов А.В., Родионов В.А. Физическое развитие и психическое здоровье. – М., 1997.

¹⁰ Безруких М.М. Все цвета, кроме черного. Учебно-методический комплект. – М., 2004; Звездина М.Л. и соавт. Образ жизни и здоровье. – М., 2003.

¹¹ Джордж М. Искусство релаксации. Снятие напряжения. Преодоление стресса. Самопомощь. – М., 2001; Родионов В.А., Ступницкая М.А., Ступницкая К.Р. Прививка от стресса. Профилактика негативных последствий воздействия стресса на детей. – Ярославль, 2005.

¹² Битянова М., Беллова Т. Учимся решать проблемы. Учебно-методическое пособие. Программа развития проектного мышления у младших подростков. – М., 2005.

каждого занятия различные модификации того или иного упражнения;

– ведение занятий должно быть доступно не только психологу, но и педагогу, прошедшему некоторую подготовку. Занятия не должны напоминать школьникам уроки, поэтому из них следует исключить задания, характерные для традиционных уроков, длительные монологические поучающие высказывания ведущего;

– тематика может быть достаточно разноплановой, но обязательно интересной для учащихся;

– учитывая большое, как правило, количество учащихся в одном классе, на время занятий его лучше разделить на группы по 10–12 человек (но не более 20).

Кроме того, при планировании программы необходимо определить основные потребности и особенности адресата, степень сформированности жизненных навыков. В ходе реализации программы могут быть выявлены определенные средовые и организационные факторы, что потребует коррекции первоначального варианта.

Алгоритм построения занятий

Целью занятий должно стать не столько получение учащимися определенных знаний, сколько формирование адекватного отношения к отдельным явлениям, ситуациям, проблемам, создание стойких убеждений в приемлемости или неприемлемости соответствующих способов поведения. При этом рекомендуется соблюдать определенную последовательность: сначала у учащихся формируется представление о предмете или явлении, затем вырабатывается соответствующее отношение к нему и далее осваиваются адекватные способы поведения в данной ситуации. Подход, при котором социальные установки формируются с помощью игры и других интерактивных методов, а не путем простой передачи знаний, представляется наиболее эффективным.

Московские психологи И.А. Паршутин и Т.П. Симонятова в исследовании, посвященном программам формирования жизненных навыков, отмечали особенности построения профилактических занятий. Каждое занятие, как правило, состоит из трех основных разделов, посвященных выяснению знаний и представлений учащихся по изучаемой теме, сообщению ведущим новой информации и обобщению имевшейся, а также отработке соответствующих навыков. Ведущий дает учащимся домашнее задание, выполнение которого обсуждается на следующем занятии, а в начале изучения

новой темы вызывает к ней интерес с помощью упражнений, вопросов, демонстрации каких-либо материалов.

Каждый раздел (или этап) занятия имеет собственные цели и методы реализации. Вводная часть, призванная актуализировать имеющийся у учащегося собственный жизненный опыт и житейские знания, мотивирует участников на дальнейшую работу, создает деловой настрой, позитивно окрашенный фон настроения. В соответствии с этим выбираются применяемые упражнения («разогревающие» и «подводящие» упражнения, «мозговые штурмы», анализ видеоматериалов, фрагментов литературных произведений).

Основная часть тренингового занятия направлена на формирование нового опыта. В этой части участники не только получают новую информацию, но и как бы «примеряют» ее на себя; моделируют новые способы поведения; глядя на других участников группы; ищут наиболее эффективные приемы действия и взаимодействия в типовых жизненных ситуациях. На этом этапе также применяются специфические техники (ролевые игры, творческие этюды, элементы психодрамы).

Заключительная часть посвящается отработке личной стратегии поведения, осмыслению полученного опыта, получению обратной связи от группы. Здесь применяются «аукционы идей», а также другие способы решения проблемных ситуаций. Обязательным элементом на данном этапе является рефлексия, которая позволяет участникам продемонстрировать личное отношение к происходящему на занятии. Рефлексия – неотъемлемый атрибут тренингового занятия и на других этапах.

В конце каждого занятия по школьной традиции участникам может быть предложено несложное домашнее задание, которое необходимо выполнять при участии членов своей семьи. Вовлечение значимых взрослых в процесс освоения ребенком новых способов поведения представляется тем более важным, что ближайшее окружение во многом определяет привычные жизненные алгоритмы.

Сотрудники Педологического института (Амстердам) выделяют следующие приемы обучения жизненным навыкам:

- инструкции (объяснение последовательности применения навыка и ситуации, в которой этот навык должен применяться);
- показ (демонстрация необходимого в данной ситуации навыка);
- упражнение (выполнение учащимися конкретного навыка в разных ситуациях)¹³.

¹³ Слот В., Спанярд Х. Нидерландская модель социальной помощи детям и подросткам, ориентированная на социальную компетенцию // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2000. – № 1.

Контрольные вопросы и задания

1. Назовите основные направления в сфере профилактических программ, применяемых в системе образования. Каковы их особенности?
2. Что подразумевается под понятием «жизненные навыки» в профилактических программах?
3. Какие основные темы включены в программу «Навыки жизни»?
4. Перечислите задачи и методы основных этапов профилактического занятия.

Рекомендуемая литература

1. *Паршутин И.А., Симонятова Т.П.* Формирование жизненных навыков: Программа профилактики // Школа здоровья. – 1999. – № 4.
2. *Родионов В.А.* Я и все-все-все. Тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся 5–9 классов. – Ярославль, 2002.
3. *Родионов В.А., Лангуева Е.А.* Развитие навыков делового общения. Тренинговые занятия для учащихся старших классов. – Ярославль, 2005.
4. Руководство практического психолога. Психологическая программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. – М., 1995.
5. *Спрангер Б.Е.* Ключевые принципы построения профилактических программ для подростков // Вопросы наркологии. – 1993. – № 3.
6. *Чечельницкая С.М., Косарецкий С.Г., Шалаева Д.А., Родионов В.А.* Теория и практика обучения жизненным навыкам // Школа здоровья. – 2002. – № 1.

Лекция 6

Особенности проведения психопрофилактической работы с учащимися

(материал подготовлен совместно с М.А. Ступницкой)

*Мы вооружаем (вернее, должны вооружить)
ребенка в соответствии с его возрастом
средствами самопонимания,
самопринятия и саморазвития
в контексте взаимодействия с окружающими
его людьми и в условиях культурных,
социальных, экономических
и экологических реальностей
окружающего мира.*

И.В. Дубровина

Учет возрастных особенностей учащихся, периодов учебного года

В работе «Основы психологии здоровья» В.А. Ананьев¹, говоря о психическом и психологическом здоровье детей, предложил использовать понятие «психологическое здоровье» в связи с тем, что в детском возрасте личность ребенка еще только формируется. При этом автор отмечает: «Если для психического здоровья норма — это отсутствие патологии, симптомов, мешающих адаптации человека в обществе, то для определения нормы психологического здоровья важно наличие определенных личностных характеристик». Таким образом, «направление действий психолога идет в сторону приобретения человеком полезных свойств, способствующих успешной адаптации. ...Норма психологического здоровья — это некий идеал... и на пути к этому идеальному образу можно находить все новые и новые ориентиры для саморазвития и организации психологических воздействий. Эти ориентиры меняются не только в зависимости от всего разнообразия жизненных ситуаций, но и в каждой из ситуаций — в зависимости от возраста»¹.

Действительно, каждому возрасту присущи свои задачи и интересы, и успешность решения этих задач во многом зависит от адекватности применяемых средств и степени учета интересов. Иными словами, учет возрастных особенностей детей является необходимым условием успеха профилактической работы. В лек-

¹ Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Кн. 1. — СПб., 2006.

циях 4 и 5 приводились примеры различных форм психологических и психолого-педагогических воздействий в процессе осуществления профилактических программ. Рассмотрим особенности возраста, учет которых способствует успешности работы по социальной адаптации, так как именно адаптация ребенка к социуму, отмечал В.А. Ананьев, становится ключевым критерием динамического равновесия между индивидом и средой.

Применительно к задачам, поставленным целями профилактической работы, наибольший интерес приобретают особенности психосоциального и психолого-педагогического статуса ребенка (подростка), то есть непосредственно влияющие на успешность его развития в социуме: дома и в школе. Ниже предлагаются три варианта классификации этих особенностей.

В основу первого варианта легла классификация возрастных особенностей психосоциального развития, разработанная сотрудниками Педологического института (Амстердам, Голландия) и адаптированная для применения в нашей стране коллективом под руководством профессора С.А. Беличевой. Интерпретация классификации, дополненная сотрудниками психологического центра АНО «Школа «Премьер», представлена в табл. 1. В ней (в качестве примера) приведены лишь некоторые из задач возрастного развития.

Таблица 1

**Задачи психосоциального развития детей
и подростков 6—12 лет**

Возраст / задачи развития	6–8 лет	8–10 лет	10–12 лет
Умение считаться с другими	Планировать свои действия с учетом интересов других, договориться со сверстником, обратиться за помощью	Иметь свое мнение, формировать суждение с учетом мнений других, уметь поддерживать отношения	Уметь аргументированно отстаивать свою точку зрения, проявлять гибкость в соответствии с изменяющимися условиями взаимодействия с окружающими
Формирование независимого поведения	Иметь некоторые навыки самообслуживания, позволяющие проявлять независимость от взрослых в типовых жизненных ситуациях	Проявлять независимость в повседневных делах, уметь обратиться за помощью к взрослым в случае затруднения	Умение планировать время с учетом своих повседневных обязанностей, инициативность в организации своего досуга

Окончание таблицы 1

Возраст / задачи развития	6–8 лет	8–10 лет	10–12 лет
Умение устанавливать дружеские отношения	Установление и поддержание дружеских отношений, эмпатия по отношению к близким	Иметь постоянно-го друга, уметь самостоятельно разрешать конфликты с ним	Уметь дружить со сверстниками обоих полов
Формирование ответственности дома	Посильная помощь по дому и забота о других членах семьи	Выделение постоянных обязанностей по дому, трудовых поручений	Активная помощь по дому (не ограниченная постоянными обязанностями)
Умение пользоваться инфраструктурами	Под присмотром взрослых пользоваться некоторыми бытовыми приборами, уметь самостоятельно звонить по телефону	Пользоваться знакомыми видами транспорта по дороге в школу и домой; самостоятельно пользоваться некоторыми бытовыми приборами	Уметь переносить имеющиеся навыки пользования инфраструктурой на незнакомые ситуации
Безопасность и здоровье	Соблюдать гигиенические нормы, правила личной безопасности на улице, в отношениях с незнакомыми взрослыми	В типовых жизненных ситуациях делать выбор, направленный на минимизацию риска для здоровья	Предвидеть возможность последствий своих действий, опасных для здоровья

Задачи психосоциального развития подростков от 13 лет и до выпускного класса, по мнению голландских специалистов, группируются несколько иначе (см. табл. 2).

Ф. Дольто обращает внимание на другие параметры возрастных задач подросткового периода (см. табл. 3).

В связи с тем что одним из основных социально значимых видов деятельности для школьника является учеба в школе, следует учитывать особенности его психолого-педагогического статуса как учащегося. В соответствии с определением

М.Р. Битяновой, речь идет о совокупности психологических характеристик деятельности, поведения и внутреннего психологического состояния, оказывающих существенное влияние на успешность обучения и развития в школьной среде. Отметим некоторые из этих характеристик, связанные с особенностями поведения и общения школьников (см. табл. 4).

Таблица 2

Задачи психосоциального развития подростков 13–17 лет
(по В. Слоту, Х. Спанярд²)

Задачи развития в различных сферах	Подростки 13–17 лет
Автономия	Подросток становится менее зависимым от родителей, умеет определять свое место в семье и среди родственников при изменяющихся обстоятельствах
Здоровье и внешность	Подросток заботится о хорошем физическом состоянии и внешнем виде, избегает излишнего риска
Свободное время	Умеет с пользой проводить досуг
Учеба	Приобретает знания и умения, дающие возможность выбрать интересующую его профессию
Социальные контакты	Умеет устанавливать и поддерживать деловые и дружеские контакты, прерывать нежелательные контакты, умеет доверять другому и вызывать доверие к себе, соблюдает нормы при общении с окружающими
Авторитет и инстанции	Принятие факта, что определенные лица и инстанции поставлены над тобой, умение отстаивать свои права в рамках действующих норм

Таблица 3

Взросление и поведение подростков от 10 до 16 лет
(по Ф. Дольто³)

Возраст	Проявления женственности и возмужания		Утверждение личности	Социальные отношения
	девочки	мальчики		
10 лет	Легкие проявления половой зрелости	Отсутствие проявлений половой зрелости	Не слишком беспокоится о себе, думает только о настоящем, планы на будущее расплывчаты.	Связан с родителями, любящий, экспансивный, любит участвовать в семейных делах. Спорит с братьями и сестрами,

² Слот В., Спанярд Х. Нидерландская модель социальной помощи детям и подросткам, ориентированная на социальную компетенцию // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. — 2000. — № 1.

³ Дольто Ф. На стороне подростка. — СПб., 1997.

Продолжение таблицы 3

Возраст	Проявления женственности и возмужания		Утверждение личности	Социальные отношения
	девочки	мальчики		
			Желание обладать собственностью. Любит деятельность вне дома	у девочек сложные и напряженные отношения с одной или несколькими близкими подругами. Мальчики объединяются в группы
11 лет	Индивидуальные различия. Набухание грудных желез	Групповое единообразие. Первые признаки половой зрелости. Развитие костной структуры, 80% взрослого роста	Ищет себя, все время в оппозиции, часто в конфликте с другими, не любит критики. Появляются мысли о будущем. Желание обладать собственностью. Страсть к коллекционированию	Тенденция сопротивления родителям, переворачивает жизнь семьи, но любит участвовать в семейных делах. Дерется с братьями и сестрами, глубоко сердечные и в то же время сложные отношения между девочками. Мальчики собираются компаниями
12 лет	Быстрое увеличение роста и веса. У некоторых появление менструации	Индивидуальные различия	Поиски себя, попытки заслужить одобрение других. Судит о себе более объективно. Желание обладать собственностью. Более реальные и более определенные планы. Интерес к природе	Любит семью и семейные дела, но начинает искать у общества друзей вне семьи. Улучшение отношений с братьями и сестрами. Девочки начинают дружить с мальчиками
13 лет	Замедление роста. Продолжение полового созревания. Менструации	Быстрый рост половых органов. Голос грубеет	Поиски самого себя, внимание к внутренней жизни, любовь к одиночеству. Стремление стать взрослым. Интерес к своей карьере и браку. Желание мира и счастья другим. Личные пристрастия, любит спорт	Меньше близости и доверия в отношениях с родителями. Заметно старается не участвовать в семейных делах. Хорошие отношения с братьями и сестрами, особенно со старшими или с гораздо младшими. Мальчики менее общительны, чем в 12 лет. Девочки тянутся к мальчикам старше себя

Окончание таблицы 3

Возраст	Проявления женственности и возмужания		Утверждение личности	Социальные отношения
	девочки	мальчики		
14 лет	Практически закончено формирование тела. Установка характера. Появление вторичных половых признаков	Еще похож на ребенка. Переходный период. Быстрый рост	Поиски себя, сравнивает себя с другими. Беспokoится о том, чтобы его любили, стремится к независимости. Стремление стать взрослым. Желание видеть мир лучшим. Проявляет социальные интересы и социальную активность, более уравновешенный	Критикует родителей, часто стесняется своей семьи. Испытывает возможности утвердить свою независимость. Трудности с братьями и сестрами близкого возраста. Образование групп и компаний на базе общих интересов. Девочки больше интересуются мальчиками, чем мальчики девочками
15 лет	Округлость форм	Развитие торса. Появление пушка около ушей, на подбородке. Выступление адамова яблока	Интерес к тому, что отличает взрослых друг от друга. Желание личного счастья. Индивидуальные вкусы и интересы становятся определеннее	Отчуждение от родителей, чьи попытки выражения любви отвергаются. Получает основное удовлетворение от общественной жизни среди друзей и вне дома. Улучшение отношений с братьями и сестрами. Смешанные компании, в которых возникает дружба с теми, кого выбирают сами
16 лет	Утвердившиеся черты половой зрелости	Рост практически закончен	Осмысление себя, независимость. Вера в себя. Состояние равновесия и уверенности. Стремление к счастью, успехам и личным достижениям	Прекрасные отношения в семье, но предпочитает общество друзей обществу родителей. Защитник младших братьев и сестер; хорошее взаимопонимание со старшими братьями и сестрами. Дружья воспринимаются как очень важный фактор в жизни

Таблица 4

Психолого-педагогические требования к статусу учащегося
(по М.Р. Битяновой)

Параметры статуса	Психолого-педагогические требования к обучению, поведению и общению учащегося		
	5-й класс	8-й класс	10-й класс
Наличие и характер учебной мотивации	Предпочтение «трудных» заданий. Ориентация на освоение способов получения знаний (а не на готовое знание). Проявление интереса к закономерностям, принципам. Наличие мотива самообразования, представленного интересом к дополнительным источникам знаний	Интерес к способам получения знаний, знаниям, выходящим за пределы школьных, к самостоятельным формам учебной деятельности, использованию результатов учебной работы в социально-значимых формах деятельности. Способность к постановке гибких и перспективных целей образования и самообразования	Интерес к основам наук, методам теоретического мышления. Развитый мотив самообразования, связанный с жизненными перспективами и самовоспитанием. Стремление к анализу индивидуального стиля своей учебной деятельности. Мотивационная избирательность интересов, обусловленных выбором профессии
Особенности поведения и общения школьников			
Взаимодействие со сверстниками	Владение приемами и навыками общения со сверстниками (установление дружеских отношений, готовность к коллективным формам деятельности, умение самостоятельно разрешать конфликты мирным путем). Способность к глубоким эмоциональным привязанностям (дружбе)	Включенность во внутригрупповое общение со сверстниками. Устойчивое позитивное положение в группе сверстников, способность к сотрудничеству со сверстниками в учебной и внеучебной деятельности. Способность к глубоким и продолжительным эмоциональным привязанностям	Включенность в доверительные эмоциональные отношения со сверстниками. Позитивное положение в группе сверстников, способность к сотрудничеству со сверстниками в учебной и внеучебной деятельности. Способность к глубоким и продолжительным эмоциональным привязанностям. Включенность в широкую социальную систему контактов, заинтересованность и активность в расширении этой системы

Продолжение таблицы 4

Параметры статуса	Психолого-педагогические требования к обучению, поведению и общению учащегося		
	5-й класс	8-й класс	10-й класс
Взаимодействие с педагогами	Установление адекватных ролевых отношений с педагогами на уроках и вне их. Способность к установлению межличностных отношений с педагогами	Включенность в личностное общение с педагогами. Способность к проявлению эмпатии по отношению к взрослым	Включенность в личностное общение с педагогами. Способность к установлению деловых, партнерских отношений с взрослыми
Соблюдение социальных и этических норм	Принятие и соблюдение классных и школьных социальных и этических норм		
Поведенческая саморегуляция	Произвольная регуляция поведения и естественной двигательной активности в учебных ситуациях и во внеурочном взаимодействии со сверстниками и взрослыми. Сдерживание произвольных эмоций и желаний. Способность к ответственному поведению. Моральная регуляция поведения.	Способность длительно подчинять поведение намеченной цели. Умение сдерживать эмоции, придавать их выражению преднамеренный характер. Моральная регуляция поведения. Способность к ответственному поведению	Способность длительно подчинять поведение намеченной цели. Умение сдерживать эмоции, придавать их выражению преднамеренный характер. Моральная регуляция поведения. Способность к ответственному поведению. Способность принимать ответственные решения, касающиеся других людей
Активность и независимость	Активность и самостоятельность в познавательной и социальной сфере	Активность, самостоятельность и целенаправленность в познавательной и социальной деятельности	Уверенное автономное поведение. Активность, самостоятельность и целенаправленность в познавательной и социальной деятельности
Особенности системы отношений школьника к миру и самому себе			
Отношения со сверстниками	Эмоционально-положительное восприятие ребенком системы своих отношений со сверстниками	Эмоционально-положительное восприятие подростком системы своих отношений со сверстниками:	Эмоционально-положительное восприятие подростком системы своих отношений со сверстниками: субъективная

Окончание таблицы 4

Параметры статуса	Психолого-педагогические требования к обучению, поведению и общению учащегося		
	5-й класс	8-й класс	10-й класс
		субъективная включенность в отношения, восприятие своего статуса в группе как положительного, удовлетворенность им	включенность в эмоциональные, доверительные отношения. Восприятие своего статуса в группе как положительного, удовлетворенность им. Субъективная включенность в широкую систему социальных отношений
Отношения с педагогами	Эмоционально-положительное восприятие ребенком системы своих отношений с педагогами	Эмоционально-положительное восприятие подростком системы своих отношений с педагогами, восприятие этих отношений как уважительных, доверительных, но сохраняющих его автономию	Эмоционально-положительное восприятие старшеклассником системы своих отношений с педагогами, восприятие этих отношений как уважительных, доверительных, но сохраняющих его автономию
Отношение к значимой деятельности	Эмоционально-положительное восприятие школы и учения. Понимание смысла учения для себя	Учение выступает для подростка как смыслообразующий мотив	Обогащение личностным смыслом как социального, так и познавательного мотивов деятельности. Включение учебной деятельности и отношения к ней в более широкую систему профессиональных отношений и предпочтений
Отношение к себе	Позитивная «Я-концепция», устойчивая адекватная самооценка	Позитивная «Я-концепция», устойчивая адекватная самооценка. Ориентация на будущее. Субъективное ощущение адекватности своего поведения и эмоциональных реакций	

Поскольку, помимо возрастных особенностей, в процессе формирования поведенческой установки большую роль играет эмоциональное состояние, рассмотрим, как меняется эмоциональный фон школьника в зависимости от периодов учебного года.

Начало учебного года (примерно первая четверть) можно охарактеризовать тремя словами: эйфория, разочарование, стабильность. Эйфория, которая длится первые две-три недели сентября, обусловлена радостью встреч с друзьями после долгой разлуки, возможностью «начать новую жизнь», ощущением собственного взросления («стал старше классом!»). Большой запас накопленных ресурсов обеспечивает высокий уровень психологического комфорта этого периода, что помогает сглаживать шероховатости в процессе учебы.

Затем позитивный настрой снижается, летний запас положительных эмоций исчерпывается, а в дневнике появляются первые «двойки». Опытные учителя предпочитают в это время использовать по возможности игровые, занимательные формы обучения и не очень строго отчитывать за ошибки. Обычно этот этап растягивается тоже на две-три недели. Далее наступает период стабильности: «утраилось» расписание, учащиеся и учителя входят в «рабочий режим» деятельности.

В целом адаптационный период завершается примерно к концу октября. Успешность этого периода во многом зависит от способности педагогов принять во внимание индивидуальные особенности детей. Просчеты, допущенные в период адаптации, могут проявиться в устойчиво низкой успеваемости, проблемах поведения. При этом необходимо понимать, что «все это является признаками общей школьной дезадаптации и не всегда сопутствует только началу учебного года»⁴.

Аналогичный период проходит и в начале года, после продолжительных зимних каникул. Однако если после лета волна повышенного эмоционального настроения может охватить две-три недели, то зимой эйфория длится два-три дня, максимум неделю.

Вторая четверть завершается на некотором эмоциональном подъеме, а третья, напротив, имеет тенденцию заканчиваться эмоциональным спадом. В четвертой четверти эмоциональный фон снова повышается. Световой день становится длиннее, впереди — лето. Но улучшение настроения не ведет к усилению учебного мотива. Попросту говоря, если в начале учебного года некоторым ученикам еще не до учебы, то в конце года им уже не до учебы.

Следует также учитывать специфику различных этапов школьной жизни. Есть классы, которые традиционно являются «классами риска», например первый и пятый. Эти классы, кстати, объединяет то, что прежде их учащиеся были самыми старшими в детском

⁴ Лазарев В.А., Родионов В.А., Ступницкая М.А. Трудности периода адаптации // Первое сентября. — 2006. — № 16 (26 августа); Лазарев В.А., Родионов В.А., Ступницкая М.А. Как адаптироваться к самой трудной четверти? // Первое сентября. — 2007. — № 1 (13 января).

саду или начальной школе, а теперь оказались самыми маленькими. Смена статуса и изменение требований являются фактором стресса. При этом первоклассников, как правило, опекают достаточно плотно, а пятиклассники в большей степени предоставлены сами себе. По этой причине цикл тренинговых занятий, направленных на помощь в адаптации пятиклассников, рекомендуется проводить в начале учебного года.

Приведенные выше фрагменты различных классификаций, а также цикличность перепадов эмоционального настроения в течение учебного года показывают широту подхода при выборе форм учета возрастных задач развития, а также приоритетные задачи для оптимальной организации профилактической работы. Вместе с тем учет этих, а также других особенностей во многом определяется собственным опытом психолога или педагога.

Учет возрастных особенностей подростков при проведении тренинговых занятий, посвященных различным проблемам

Как отмечалось в лекции 5, среди основных тем профилактических программ — самопознание, основы коммуникаций, профилактика социально обусловленных вредностей. Все эти темы повторяются в различных учебных параллелях как бы «по спирали», усложняясь по мере взросления школьников. Одной из сквозных тем, затрагивающих содержание всех разделов: от самопознания и основ коммуникаций до профилактики аддитивного поведения, является поведение в обществе.

Рассмотрим различные варианты занятия на тему «Уверенное и неуверенное поведение» в 5-м и 9-м классах.

Тема занятия в 5-м классе

«Формула успешного поведения: грубость или уверенность»⁵

Цель: формирование убеждений в преимуществах уверенного поведения перед грубым, понимания, что грубость не является признаком силы.

⁵ В основе занятия — идея, описанная в работе «Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте» / Под редакцией И.В. Дубровиной. — М., 1995.

Задачи: развивать умение дифференцировать проявления уверенности, неуверенности, грубости в повседневном поведении людей; формировать стремление избегать грубого поведения, с пониманием относиться к проявлениям неуверенности, оказывать поддержку более слабым.

Оборудование: мяч, три мягкие игрушки с нагрудными визитками (бейджиками) «Неуверенный», «Грубый», «Уверенный», сравнительная таблица (см. в описании занятия).

Вводная часть. После ритуала начала занятия и обсуждения домашнего задания проводятся разогревающие упражнения. Это могут быть «Коллективный счет», «Встаньте, сколько назовут» или аналогичные — на усмотрение ведущего.

После выполнения упражнения участники, сидя в кругу и передавая друг другу мяч, последовательно называют ассоциации, вызванные словосочетаниями «грубый человек», «неуверенный человек», «уверенный человек». В высказываниях учитель подчеркивает негативное отношение к грубости, жалость по отношению к неуверенности и уважение по отношению к уверенности.

Затем участники знакомятся со сравнительной таблицей (см. табл. 5).

Таблица 5

Внешние проявления неуверенного, грубого и уверенного поведения

	Неуверенный	Грубый	Уверенный
Взгляд	Отводит глаза, избегает прямого взгляда	Взгляд вызывающий, иногда исподлобья	Взгляд прямой, заинтересованный
Поза	Плечи опущены, старается занимать меньше места, сидит на краю стула	Плечи развернуты, локти оттопырены, колени раздвинуты, занимает много места	Поза естественная, соответствующая обстановке
Жесты	Жесты мелкие, суетливые или замедленные, как бы незавершенные, может что-то перебирать пальцами	Жесты резкие, размашистые, как бы преувеличенные. В тесной комнате может что-то разбить или пролить	Жесты спокойные, плавные, нет лишних неоправданных движений
Голос	Голос тихий, интонации как бы «детские»	Голос нарочито громкий, интонации грубые	Голос спокойный, интонации доброжелательные
Особенности речи	Просит, заискивает, старается разжалобить	Угрожает, дерзит, оскорбляет	Высказывает серьезные аргументы, приводит факты

Ведущий предлагает учащимся по очереди (по желанию) зачитывать эти характеристики вслух, анализируя при этом свои ощущения. Он обращает внимание на связь позы (жестов, интонаций) и внутреннего состояния. Затем он представляет трех персонажей (мягкие игрушки с бейджиками «Уверенный», «Неуверенный», «Грубый»).

От имени каждого из этих персонажей учащимся предлагается продемонстрировать поведение в нескольких ситуациях:

1. *Тебя вызывают к доске, а ты не выучил урок, тогда ты учителю и говоришь...*

Ведущий отвечает от лица учителя. Его задача — своей реакцией подвести участников к пониманию преимуществ уверенного поведения. Далее участникам предлагается обсудить типовые ситуации из их жизни.

2. *Ты играешь в увлекательную компьютерную игру, а родители хотят, чтобы ты садился за уроки, тогда ты им говоришь ...*

3. *Твой приятель не возвратил тебе вовремя твою вещь, которая тебе очень нужна, и вот ты ему говоришь...*

Эти ситуации разыгрываются, как правило, ребятами самостоятельно, включая ответ собеседника.

Основная часть. Обсуждается, какая тактика была самой эффективной и почему: грубость вызывает ответную агрессию и чаще всего не приносит успеха, неуверенность ставит человека в полную зависимость от других и тоже часто приводит к поражению, уверенность же вызывает у окружающих доверие и уважение и поэтому является наиболее эффективной поведенческой тактикой.

Участники, сидя в кругу и передавая друг другу мяч, завершают фразу «Обычно я чувствую неуверенность, когда...» (как правило, учащиеся говорят: у доски, когда не выучил урок, когда я со старшими ребятами, первый раз в гостях у незнакомых людей).

Обращается внимание, что неуверенное поведение во всех перечисленных ситуациях неэффективно: редко ставят хорошую оценку при неуверенном ответе, старшие ребята не принимают всерьез.

Далее в форме свободной беседы идет обсуждение, кто чаще всего ведет себя грубо. Дети обычно называют фамилии известных школьных двоечников и хулиганов.

Ведущий показывает, что дерзость в отношении взрослых в этих случаях обусловлена неуспешной учебной, а грубое поведение в отношении младших детей — тем, что хулиган боится тех, кто старше, и поэтому самоутверждается за счет младших.

Необходимо подвести участников к мысли, что грубость обычно прикрывает слабость и неуверенность. Кроме того, она неэффективна, так как приводит к такому же результату, что и неуверенность. На проявления грубой силы рано или поздно находится еще большая сила. С грубым человеком стараются не иметь общих дел и пр.

Участники, сидя в кругу и передавая друг другу мяч, завершают фразу: «Я чувствую себя уверенно, когда...» Дети приводят ответы: когда я нахожусь дома с мамой и папой; когда я с друзьями; когда меня вызывают к доске, а я знаю правильный ответ, когда я делаю то, что у меня получается хорошо.

Заключительная часть. Вновь демонстрируются персонажи «Уверенный», «Неуверенный», «Грубый» и предлагается назвать, кто из них чаще добивается успеха и почему; является ли грубость признаком силы, почему. Возвращаясь к названию тренинга, ведущий еще раз спрашивает участников, какова же формула успешного поведения. Дети отвечают, что самое успешное поведение — уверенное.

Выполняется упражнение «Цвет моего настроения».

Домашнее задание. Обсудить с родителями: является ли грубость признаком силы и почему.

Рассмотрим сценарный план занятия

«**Крутой или уверенный?**» для 9-го класса.

Цель: формирование адекватной социальной позиции.

Задачи: актуализировать знания о признаках уверенного, неуверенного, «крутого» поведения; формировать представления о способах приобретения уверенности в себе и различиях между уверенностью и «крутизной»; снизить уровень тревожности.

Оборудование: изображения уверенных, «крутых» людей; плакат (или карточки по числу участников) «Заповеди неудачника»; тест «Насколько вы уверены в себе» и ключ к нему.

Вводная часть. Участникам предлагается продолжить фразу «Я уверен в себе, если...» (распространенные высказывания подростков: я уже был в такой ситуации, и у меня все получилось; я нахожусь у «своих»; я твердо уверен, что я прав, и др.).

Далее предлагается продолжить фразу: «Я не уверен в себе, если...»

Распространенные высказывания подростков: оказался в малознакомой компании; ...на первом свидании; я уже был в такой ситуации, и у меня ничего не получилось (например, на уроке физкультуры); я не уверен, что поступаю (говорю) правильно.

Участникам предлагается сказать, почему люди часто стараются скрыть свою неуверенность (стыдно; чтобы другие не воспользовались твоей слабостью; чтобы другие не думали, что ты «лох»; чтобы другие думали, что ты — сильный).

Ответы подростков на вопрос «А как люди скрывают свою неуверенность?», как правило, можно сгруппировать в две категории: «убегать» или «нападать».

«Убегать»: избегать неудобных ситуаций, «молчи, за умного сойдешь».

«Нападать»: говорить громко и напористо; высмеивать собеседника, а то и угрожать; хамить. В качестве иллюстрации предлагается обсудить фрагменты таблицы «Внешние проявления неуверенного, грубого и уверенного поведения» (разделы «Крутой», «Уверенный»).

Участникам предлагаются изображения людей, среди которых нужно выбрать уверенных и «крутых». При демонстрации изображений ведущий обращает внимание на внешние признаки уверенности (раскованная поза, спокойные жесты), напоминает (с помощью таблицы) о темпе речи и спокойных интонациях. Делает вывод, что чувство уверенности появляется, когда человек ощущает в себе силы справиться с ситуацией. Можно сделать другой вывод, что «крутой» не чувствует в себе уверенности и поэтому делает вид, что может справиться с ситуацией; чтобы другие не заметили его слабость, он старается занять как можно больше пространства (размашистые жесты, громкий голос, вызывающая одежда).

Основная часть. Участникам предлагается из «Заповедей неудачника» сделать инструкцию «Как стать уверенным в себе» (за основу взят материал из «Психологического справочника для неудачника» А.М. Прихожан⁶):

1. Всегда и везде жди от себя только неприятностей (больших и маленьких).

2. Если на тебя неожиданно свалился успех, сделай все, чтобы его не замечать, или, уж если это совсем невозможно, убеждай себя и всех вокруг, что это, конечно же, случайно, по ошибке и скоро кончится.

3. Придерживайся только чужих советов, никогда не поступай самостоятельно.

4. Действуй напролом, как придется. Самое главное — не обращай внимания на то, что в действительности происходит.

⁶ Прихожан А.М. Психологический справочник, или Как обрести уверенность в себе: Кн. для учащихся. — М., 1994.

5. Из всех сил уклоняйся от возможностей проверить себя, свои способности. Избегай трудных ситуаций.

6. Со страстью занимайся коллекционированием своих бед и неприятностей. Относись к каждой из них как к своему личному достоянию.

7. Помни, поиск самооправдания и того, на кого можно свалить вину, — одно из основных интеллектуальных занятий истинного неудачника. Во всех случаях задавай вопрос «Кто виноват?» и никогда «Что делать?».

8. Рассматривай каждый неуспех как окончательное поражение, которое окажет решающее влияние на всю твою дальнейшую жизнь.

9. Избегай любви к себе!

Для этого класс делится на группы по 3–5 человек, после обсуждения каждая группа предлагает свой вариант «переформулировки» каждой заповеди — лучшие варианты записываются на листе и зачитываются. Получается инструкция «Как стать уверенным в себе».

Доска (ватманский лист) делится на две части. На одной записывается определение уверенности («Уверенность в себе — основа для того, чтобы радоваться жизни и иметь силы действовать» (Ф. Шиллер). На другой — переделанное участниками определение «крутизны» («Крутизна — основа для того, чтобы все считали, что ты радуешься жизни, и думали, что ты имеешь силы действовать»).

Учитель напоминает внешние признаки уверенного человека и предлагает учащимся по аналогии описать внешние признаки «крутого» (напряженная поза, суетливые жесты, многословие, повышенный тон в речи и т.п.). Учащимся предлагается вспомнить (не говорить вслух) кого-либо, соответствующего этим признакам. Затем подумать — почему этот человек старается выглядеть таким образом. В высказываниях подчеркнуть, что «крутой» стремится выглядеть не таким, каким является на самом деле (не уверенный, но хочет им казаться).

Заключительная часть. Для осмысления полученного участника выполняют тест «Насколько вы уверены в себе» (см. приложение). Анализируя полученные результаты, каждый участник принимает решение: в какой мере ему следует использовать инструкцию «Как стать уверенным в себе».

Домашнее задание. Обсудить с близкими принятое решение — «как стать уверенным». При наличии возможности подготовить индивидуальные бланки теста, предложить учащимся протестировать близких.

Приложение

НАСКОЛЬКО ВЫ УВЕРЕНЫ В СЕБЕ?

1. Вы узнали, что ваш приятель говорил о вас плохо. Как вы поступите:
 - а) поищите удобного случая выяснить отношения;
 - б) перестанете с ним общаться и будете избегать встреч.
2. Когда вы входите в автобус или трамвай, вас грубо толкают. Вы:
 - а) громко протестуете;
 - б) молча пытаетесь пробраться вперед;
 - в) ждете, пока все войдут, и тогда, если получается, заходите сами.
3. Собеседник отстаивает противоположную вашей точку зрения. Вы:
 - а) не высказываете своего мнения, поскольку считаете, что не сможете убедить его;
 - б) отстаиваете свои убеждения, стараясь убедить его и других.
4. Вы опоздали на вечер, беседу, собрание. Все места уже заняты, за исключением одного в первом ряду. Вы:
 - а) стоите у двери и ругаете себя за опоздание;
 - б) без колебаний направляетесь в первый ряд;
 - в) долго оглядываетесь вокруг в поисках другого места, а потом все-таки садитесь в первый ряд.
5. Согласны ли вы с тем, что окружающие часто используют вас в своих интересах:
 - а) нет; б) да.
6. Трудно ли вам вступать в разговор с незнакомыми людьми:
 - а) нет; б) да.
7. Вы купили бракованную вещь. Легко ли вам вернуть покупку:
 - а) нет; б) да.
8. Можно ли сказать, что другие люди увереннее в себе, чем вы:
 - а) нет; б) да.
9. От вас требуют услуги, которая может принести вам неприятности. Легко ли вам отказаться от ее исполнения:
 - а) нет; б) да.
10. У вас есть возможность поговорить с известным человеком. Вы:
 - а) используете эту возможность; б) не используете.
11. Вам надо позвонить по телефону в какое-нибудь учреждение. Вы:
 - а) под любым предлогом избегаете этого;
 - б) звоните без колебаний;
 - в) звоните после долгих мучительных колебаний.
12. Вам поставили незаслуженно низкую оценку. Вы:
 - а) молча переживаете;
 - б) спорите с преподавателем по поводу этой оценки.
13. Вы не понимаете объяснений. Вы:
 - а) не будете задавать вопросов, потому что боитесь показаться глупым;
 - б) спокойно зададите вопрос сразу после объяснений;
 - в) зададите вопрос после занятий, когда вы останетесь с преподавателем наедине.

14. Люди, сидящие возле вас в кинотеатре, во время сеанса громко разговаривают. Вы:
- б) долго терпите, а затем срываетесь на крик;
 - в) вежливо просите их перестать разговаривать;
 - е) молча терпите.
15. Кто-то лезет впереди вас без очереди. Вы:
- б) глотаете обиду; д) даете ему отпор.
16. Легко ли вам вступить в разговор с человеком противоположного пола, который для вас очень привлекателен, очень нравится вам:
- б) очень трудно; не знаю, что сказать;
 - в) легко;
 - г) начинаю с большим трудом, но потом «разговариваюсь» и не испытываю серьезных затруднений.
17. Умеете ли вы торговаться:
- а) да; б) нет.
18. Волнуетесь ли вы, когда выступаете с докладом:
- б) да; д) нет.
19. Вас хвалят за хорошую работу. Вы:
- б) не знаете, что сказать в ответ;
 - д) благодарите за похвалу;
 - е) ужасно смущаетесь и еле слышно бормочете благодарность.
20. При хорошем знании предмета предпочтете ли вы сдавать письменный или устный экзамен:
- а) устный;
 - б) письменный;
 - в) мне все равно, это не повлияет на мой ответ.

Ключ:

«а» — 3 балла, «б» — 0 баллов, «в» — 5 баллов, «г» — 2 балла,
«д» — 4 балла, «е» — 1 балл. Определите общую сумму.

Оценка:

менее 12 баллов — сильная неуверенность в себе,
12–32 балла — низкая уверенность в себе,
33–60 баллов — средний уровень уверенности в себе,
61–72 балла — высокая уверенность в себе,
более 72 баллов — очень высокий уровень уверенности в себе.

Контрольные вопросы и задания

1. Соответствует ли задачам развития и интересам второклассников занятие на тему «Как добиться здоровой кожи», а шестиклассников — на тему «Уход за новорожденным»? Почему?
2. Назовите задачи возрастного развития учащихся 5-х, 9-х классов.

3. Как эти особенности учитывались в занятиях о «крутом» и уверенном поведении?

Рекомендуемая литература

1. *Ананьев В.А.* Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. — СПб., 2006.

2. *Битянова М.Р.* Организация психологической работы в школе. — М., 2000.

3. *Вачков И.В.* Групповые методы в работе школьного психолога: Учебно-методическое пособие. — М., 2002.

4. Возрастная и педагогическая психология / Под редакцией проф. *А.В. Петровского*. — М., 1973.

5. *Дольто Ф.* На стороне подростка. — СПб., 1997.

6. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под редакцией *И.В. Дубровиной*. — М., 1995.

7. *Слот В., Спанярд Х.* Нидерландская модель социальной помощи детям и подросткам, ориентированная на социальную компетенцию // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. — 2000. — № 1.

Лекция 7

Особенности проведения психопрофилактической работы с педагогами и родителями

(материал подготовлен совместно с М.А. Ступницкой)

Раньше, чем вы начнете воспитывать своих детей, проверьте ваше собственное поведение.

А.С. Макаренко

Работа с педагогами

В лекции 1 отмечалось, что одной из задач психологии здоровья является повышение уровня психологической культуры. Формулируя основные задачи школьного психолога, доктор психологических наук Ю.З. Гильбух еще в конце 1980-х годов на первое место поставил «повышение психологической культуры учителей, родителей и учащихся». Второй главной функцией он считал изучение «педагогами интересов, склонностей и способностей школьников в связи с дифференциацией обучения...»¹.

Надо заметить, что обе функции тесно связаны между собой: педагог может и должен изучать психологию применительно к своей профессии, так же как школьный психолог должен иметь представление об учебных программах, дидактике и других составляющих школьной жизни. Об этом писала И.В. Дубровина, неоднократно подчеркивая, что «именно взаимодополняемость профессиональных позиций и знаний психолога и педагога... необходимое условие для успешной работы учебно-воспитательного учреждения»².

«Вместе с тем одним из сложных и мало разработанных направлений деятельности школьного психолога является работа с педагогами», — отмечала в своей книге «Технология работы психолога с учителями» Н.В. Ключева³.

В последнее время количество работ, посвященных взаимодействию психологов и педагогов, заметно увеличилось. Однако реализация имеющихся рекомендаций нередко вызывает затруднения. Во-первых, нелегко найти «окно» в школьном расписании, чтобы, например, собрать на консилиум всех учителей, работаю-

¹ Гильбух Ю.З. Психодиагностика в школе. — М.: Знание, 1989.

² Я работаю психологом... Опыт, размышления, советы / Под ред. И.В. Дубровиной. — М., 1999.

³ Ключева Н.В. Технология работы психолога с учителем. — М., 2000.

щих в той или иной учебной параллели. Во-вторых, учителя, имеющие возможность повысить свою заработную плату только за счет увеличения количества проведенных уроков, неохотно тратят свободное время на «заморочки» психологов. И наконец, в соответствии с общеизвестным мнением, учителя, уча других, как правило, не любят учиться сами.

Тем не менее возникающие трудности не отменяют необходимости решения задач, которые ставит перед школой психология здоровья. В частности, такая задача, как повышение психологической культуры педагога, может осуществляться по трем направлениям:

- расширение арсенала психолого-педагогических средств и методов учителя в целях повышения эффективности обучения;
- привлечение педагогов к работе в русле психологии здоровья;
- профилактика профессионального выгорания педагогов.

Рассмотрим подробнее каждое из этих направлений.

В.А. Сухомлинский, сравнивая учителя с врачом, писал: «Как врач исследует множество факторов, от которых зависит здоровье человека, так и педагог должен исследовать духовный мир ребенка. Наше общение с ним лишь тогда является воспитанием, когда в наших руках научные знания о его личности, когда мы основываемся не на случайных удачах, а на научном анализе». Подобный научный анализ возможен только при взаимодействии педагога (в том числе логопеда) с психологом и медицинским работником. Наиболее распространенной формой такого взаимодействия является психолого-медико-педагогический консилиум.

Школьный консилиум — ценнейший инструмент, позволяющий составить для каждого ученика свой собственный образовательный маршрут, подобрать оптимальный вариант индивидуального подхода. Кроме решения такой утилитарно-педагогической задачи, консилиум решает и другую: взаимно обогащает знаниями каждого из его участников, знакомя психолога со спецификой школьной программы и раскрывая педагогу психологические истоки успешности (или неуспешности) его учеников.

Совместная деятельность специалистов различного профиля может быть осложнена одной проблемой, — отсутствием единого профессионального языка. Дело не только в том, что такие термины и аббревиатуры, как «мутизм», «деменция», «ФФН» или «ОНР», не входят в традиционный словарь учителя. Под одним и тем же словом или выражением представители различных профессий мо-

гут подразумевать различные понятия. Так, под таким понятием, как «слабый ученик», классный руководитель может подразумевать неуспевающего, медицинский работник — болезненного, а учитель физкультуры — неловкого, неуклюжего ребенка. Вместе с тем постоянные пояснения и «перевод» непонятных слов не только могут затормозить ход консилиума (беседы, консультации), но и вызвать неприятие учителем «шибко умного» психолога.

Эту проблему позволят разрешить семинары с элементами тренинга (ни в коем случае не лекция). Ненавязчивые игровые моменты способствуют преодолению сложностей профессионального общения. Педагоги нередко проявляют консерватизм, когда речь заходит о том, что кто-то будет их обучать их же профессии. В этой ситуации заинтересовать слушателей можно по-разному: через участие в интересных, хорошо подготовленных консилиумах после индивидуальных бесед и консультаций, а также при помощи таких средств обучения, при использовании которых слушатели имеют возможность принимать самое активное участие в создании «конечного продукта» (программы, памяток, инструкций и пр.). В последнем случае педагоги наравне с психологами оказываются причастными к получению конечного результата.

Одним из таких средств является организационно-деятельностная игра (ОДИ). Эта форма работы школьного психолога строится на принципе моделирования различных школьных ситуаций для выработки наиболее эффективных решений. ОДИ обладает определенными качествами, к которым относятся: игровой замысел, четко очерченные правила, игровые действия, познавательное содержание (что отличает ОДИ от игр вообще), оборудование, итоговый результат. Игровой замысел проявляется в названии игры и может быть выражен в виде проблемы, которую предстоит решить. Правила помогают определить поведение участников в процессе игры и порядок игровых действий, которые дают возможность участникам проявить себя. Познавательное содержание заключается в приобретении определенных знаний и навыков в процессе решения проблемы, поставленной игрой. К оборудованию относятся средства, используемые для наглядности: фломастеры, бумага, магнитофон, видеомагнитофон и другие предметы. Итоговый результат (решение проблемы) является завершением игры и сопровождается обязательной рефлексией.

Выбор темы ОДИ во многом зависит от актуальной потребности педагогического коллектива. Вместе с тем, предвосхищая распространенный вопрос «а что делать, если ученик делает (или не

делает) то-то и то-то» и собственный ответ «это смотря какой ученик...», представляется полезным одну из первых игр посвятить типологии.

Игру (после приветствия) можно начать с короткого упоминания о значении типологии. Невозможно обучать личность, не зная ее особенностей и не умея эти знания применить на практике. Типология помогает составить представление о человеке в целом, что, собственно, и нужно педагогу в первую очередь. Для этой цели представляется полезным познакомиться (или вспомнить) некоторые классификации людей вообще и детей в частности. Существует типология, например, «школьных типов» П.Ф. Лесгафта: «лицемерный», «честолюбивый», «добродушный», «забитый», «угнетенный», а также рассматриваемый в качестве педагогически желательного «нормальный тип». Есть шуточные классификации, одна из которых основана на героях хорошо известной книги о Винни Пухе: в характерах ее персонажей достаточно наглядно описаны различные типовые особенности⁴.

Ведущий предлагает педагогам продолжить высказывания: «Я думаю, что наши ученики по сравнению со своими сверстниками...», «Мне кажется, что наши ученики по сравнению со своими сверстниками десятилетней давности...». Все высказывания записываются на доску. Отмечаются как позитивные, так и негативные особенности современных школьников.

Ведущий обращает внимание на те особенности, которые вызывают у педагогов наибольшие трудности в процессе обучения и воспитания. Затем он предлагает выделить качества учащихся, наиболее значимые с точки зрения педагогов для обучения, общения, социализации. Во время записи качеств участники определяют по 10-балльной шкале (от -5 до +5) количество баллов, адекватных уровню развития того или иного качества у «среднего» ученика. Качества могут называться самые разные, например «речь», «учебный мотив», «организованность», «чувство ответственности за свои поступки», «коммуникабельность», «поведение», «самостоятельность». Проставив баллы против каждого из качеств, ведущий обращает внимание на то, что подобный усредненный набор качеств может быть присущ совершенно разным, непохожим друг на друга учащимся.

Участники делятся на четыре группы, каждая из которых, опираясь на собственный опыт, приводит примеры — разных «трудных»

⁴ Родионов В.А., Ступницкая М.А. Взаимодействие психолога и педагога в учебном процессе. – Ярославль, 2001.

учащихся с описанными выше качествами. Суммируя сказанное учителями, ведущий предлагает характеристики четырех типов школьников. После того как зачитываются характерологические сведения, ведущий или его ассистент демонстрирует шаржированный портрет. Обращает внимание, что названия типов («наглый малый», «шикарная девица», «серая мышка», «плакса») не являются научными и взяты из лексикона педагогов. Кроме того, они отнюдь не диссонируют с названиями, предложенными сто лет назад П.Ф. Лесгафтом.

«Наглый малый». Стремится к лидерству в группе, и, как правило, ему это удается. Игнорирует условности и авторитеты. Общительный, ориентируется на стереотипы, принятые в ближайшем окружении. Отличается спонтанностью в поведении, не всегда способен прогнозировать результат своих действий и высказываний, безответственен. Часто использует ненормативную лексику. Любые эмоции проявляются ярко, во время разговора склонен к выраженной жестикуляции. Решителен, готов к риску, не теряется при столкновении с неожиданными ситуациями. Уверен в своих возможностях, инициативен.

Зачастую имеет достаточно высокий уровень интеллектуального развития, может быть точным и успешным в делах, которые ему привычны. Иногда не различает грань между свойственным ему артистизмом и клоунством, неуместной эксцентричностью во время занятий серьезными делами. То же самое относится к лидерским тенденциям, которые иногда носят характер агрессивности, мнимого превосходства над сверстниками.

«Шикарная девица». Предпочитает одежду, подчеркивающую фигуру или отдельные ее части. Активно использует косметику, иногда злоупотребляя ею. Для нее представляется важным, как ее внешность оценивается значимыми окружающими. В зависимости от настроения может играть в Девицу-вамп или в Наивную девочку.

По характеру зависима, несамостоятельна, уступает более сильным, однако в окружении более младших (или слабых) может оказаться лидером, так как привлекает к себе внимание не только мальчиков, но и девочек. Неспособна формировать длительные привязанности. Не может в течение длительного времени сосредотачиваться. Мечтательна. Читает (точнее — просматривает) только молодежные и «женские» журналы. Любит большие и шумные компании, сплетни.

К учебе относится равнодушно, полагая, что ей ни для поступления в институт, ни для карьеры это не понадобится — проблемы

решит богатый папа или, в дальнейшем, муж. Однако, будучи подчиняемой, может заниматься или делать вид, что занимается.

«Серая мышка». Аккуратная неброская одежда, не по возрасту взрослое выражение лица. Периодически возникает некоторая отрешенность и отгороженность в глазах. Подросток несколько скептичен, что внешне проявляется в опущенных уголках рта. Не слишком хорошо координирован, реакция несколько замедленная, поэтому неуспешен во время подвижных или спортивных игр на уроках физкультуры. Сторонится шумных одноклассников с их забавами. Более охотно общается с младшими или новичками, то есть с теми, кто по социальному статусу ниже его, и общается до тех пор, пока их статус не изменится. Избегает установления близких, эмоционально окрашенных отношений. Склонен к меланхолической мечтательности, уединению, более того, страдает оттого, что вынужден постоянно находиться среди большого количества людей.

Учится неплохо, старательно. Может браться за задания повышенной сложности, но не всегда справляется с ними, так как не хватает творческого подхода.

«Плакса». Проявляет зависимость в поведении как от сверстников, так и от взрослых. Неспособен к самостоятельной оценке обстоятельств, а также к принятию решений. Скромнен, старателен, наблюдателен. Для подростка этого типа характерна определенная «привычная» жертвенность, он занимает место аутсайдера в любом коллективе. Несмотря на наносимые обиды, стремится к общению, нуждается в «опекуне». Часто, будучи не принимаемым в среде сверстников, тянется к взрослым.

Вынужденная замкнутость может сочетаться с недостатком интуиции, неумением понять чужие переживания, почувствовать неприязненное отношение к себе или, наоборот, симпатию и расположение, уловить момент, когда не следует навязывать свое присутствие. Обладает низкой самооценкой, ориентирован на неудачу, поэтому способен отказаться от любой деятельности («все равно у меня ничего не получится!»).

Завершая чтение характеристик, ведущий напоминает, что описанные типы не исчерпывают всего многообразия «трудных» подростков и редко встречаются в «чистом виде». Затем ведущий предлагает вспомнить наиболее характерную проблемную ситуацию с участием «трудного» подростка (опоздание на урок, неприготовленное домашнее задание, отказ от выполнения задания на уроке и т.д.).

Каждая из четырех групп получает задание воспроизвести стратегию поведения ученика одного из типов (каждая группа выбирает какой-либо вариант) и предложить способы конструктивного взаимодействия в конфликтной ситуации. Выполнение этого задания позволяет учителям «прожить» конфликт в роли ученика.

Подводя итоги, ведущий предлагает участникам закончить одну из фраз: «Мне наиболее сложно выстроить отношения с одним из четырех типов, потому что...», «Для меня важно, что я умею в общении с одним из типов делать... (чувствовать, прогнозировать)». Для мотивации педагогов на участие в следующей встрече им предлагается анкета, в которой перечисляются проблемы, актуальные для данной школы, с просьбой оценить по 5-балльной шкале их приоритетность для выбора в качестве темы для обсуждения, тренинга или игры.

Следующее направление — привлечение педагогов к работе в русле психологии здоровья. В лекции 4 говорилось о различных вариантах профилактической работы в школе, в том числе на уроках и классных часах. Классный час может быть эффективным средством формирования установки, особенно если проводить его с элементами тренинга.

Учитывая, что психолог, как правило, не в состоянии охватить своим вниманием всех учащихся школы, педагоги могут взять на себя проведение тренинговых занятий (после обязательной специальной подготовки). Однако далеко не каждый педагог подходит для этой роли: чрезмерно демократичный, так же как и чрезмерно авторитарный стиль, скорее всего, будут помехой в работе. Желательно, чтобы учитель, независимо от возраста, был примером здорового образа жизни. Фраза «Да вы же сами курите!», произнесенная учеником в адрес педагога на занятии, посвященном вредным привычкам, способна полностью уничтожить профилактический эффект.

Синдром профессионального выгорания

Исследования показали, что «физическая и психоэмоциональная нагрузки учителя многократно превышают предельно допустимые значения». По степени напряженности стресс, который регулярно испытывает учитель, в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, то есть у профессионалов, работающих с людьми и несущих большую ответственность. Не забудем, что учитель, находясь в состоянии

стресса, способен серьезно (пусть даже неумышленно) навредить ученику. Известно, как может испортить настроение, а то и довести до инфаркта грубый, несправедливый начальник. Но у взрослого человека всегда есть возможность изменить ситуацию, в конце концов, уволиться. У ребенка такой возможности нет.

Исследования, проводимые в течение нескольких лет научно-методическим центром «Диагностика. Адаптация. Развитие» им. Л.С. Выготского, показали: в начальных классах у авторитарных педагогов учащиеся болеют достоверно чаще. Причина имеет психосоматическое происхождение, так как единственным легальным способом пропустить занятия у ребенка является болезнь. Утомленный психологическим давлением организм «с радостью» заболевает, предоставляя ученику долгожданную передышку.

К сожалению, педагоги нередко переносят на учащихся свои негативные эмоции и переживания. Те же, кто искренне старается удержать негатив в себе, как правило, сами приходят к соматическим заболеваниям и, как следствие, к профессиональной несостоятельности. Таким образом, исходя из тезиса, что психологическое здоровье педагогов является необходимым условием здоровья детей, мы должны задуматься о психогигиене — системе мероприятий, направленных на сохранение и укрепление психологического здоровья учителей.

Созданию системы психогигиены в школе посвящено немало работ (некоторые из них приведены в списке рекомендуемой литературы). Однако успешность реализации любой системы во многом зависит от мотивации задействованных в ней педагогов. Скажите загруженной работой и семейными проблемами учительнице, что сегодня после уроков завуч с психологом будут учить, как надо жить, и гарантированно получите отрицательный результат.

Ниже предлагается материал для проведения педагогического совета, посвященного вопросам здоровья учителей.

Учитель — одна из самых востребованных и при этом наименее оплачиваемых профессий. Возможность получения относительно высокой зарплаты существует только за счет увеличения количества работы и, соответственно, сокращения времени на отдых.

Помимо неадекватной оплаты труда есть и другие факторы, отрицательно влияющие на самочувствие учителя. Среди них гиподинамия, повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты, необходимость быть всегда «в форме», невозможность выбора учащихся, отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение рабочего дня и др.

День за днем уровень напряженности накапливается. Возможными проявлениями напряженности являются: возбуждение, повышенная раздражительность, беспокойство, мышечное напряжение, повышенная утомляемость. При достижении определенного уровня напряженности организм начинает пытаться защитить себя. Это проявляется в неосознаваемом или осознаваемом желании как бы уменьшить или (если нельзя уменьшить) формализовать время взаимодействия с учащимися. Так возникает синдром профессиональной деформации.

Что это за синдром и почему он возникает?

В процессе выполнения любой работы людям свойственно испытывать физические и нервно-психические нагрузки.

При небольших нагрузках, действующих постоянно, либо значительных, но разовых нагрузках бессознательно включаются естественные механизмы регуляции, и организм справляется с последствиями этих нагрузок сам, без сознательного участия человека. Например, после тяжелой умственной или физической работы человек может проспать дольше, чем обычно, и встать отдохнувшим. При этом он сознательно не планирует этот длительный сон, просто, как говорят, «организм потребовал». Большие нервно-психические нагрузки, сопровождающие работу педагога (и, кстати, психолога), не всегда позволяют организму восстановиться естественным путем.

Таким образом, профессиональная деформация — это психологические изменения, которые начинают негативно влиять на психологическую структуру личности и профессиональную деятельность.

Первая стадия начинающейся деформации — затруднения на уровне выполнения несложных, казалось бы, функций: забывание каких-то моментов, например внесена нужная запись или нет в документацию, задан ли планируемый вопрос, какой получен ответ и пр. Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку «девичьей памятью» или «склерозом».

На второй стадии наблюдается снижение интереса к работе, сокращение потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется видеть» тех, с кем специалист общается по роду деятельности, нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; «мертвый сон, без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность, человек заводится, как говорят, с пол-

оборота, хотя раньше подобного он за собой не замечал.

Третья стадия — собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оцепенение, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми.

Существует несколько типов профессиональной деформации.

У педагога может сформироваться так называемая *должностная* деформация: появляется нетерпимость к иному мнению («есть два мнения — мое и неправильное»), исчезает умение видеть собственные ошибки, снижается самокритичность, возникает уверенность, что собственное мнение единственно правильное.

При *адаптивной* деформации происходит пассивное приспособление личности к конкретным условиям деятельности, в результате у человека формируется высокий уровень конформизма, он безоговорочно перенимает принятые в организации модели поведения, как бы «прогибается» под них.

При *глубокой* деформации у работника появляются значительные и иногда носящие ярко выраженный негативный характер изменения личностных качеств: властность, низкая эмоциональность, жесткость, неумение приспособляться к меняющимся обстоятельствам, осваивать новые методы работы.

Основная причина синдрома:

— несоответствие должностных обязанностей и реальных возможностей;

— отсутствие (в том числе субъективно ощущаемое) адекватного вознаграждения за труд, которое переживается работником как непризнание его труда, что приводит к возникновению постоянного чувства несправедливости и, соответственно, к выгоранию;

— несоответствие собственных этических принципов должностным требованиям (например, необходимость завышать отметки).

У педагогов, как правило, нет специальных навыков профессиональной коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций в процессе общения с детьми, родителями, администрацией. Педагогов не учили тому, чему учат менеджеров, а интуитивно найденные способы могут быть очень затратными.

Таким образом, выгорание — это защитный механизм, позволяющий человеку дозировать и экономно расходовать собственные энергетические ресурсы.

Кстати, психологи установили, что выгорание «заразно»: те, кто подвержен синдрому, становятся циниками, негативистами и пессимистами; взаимодействуя на работе с другими людьми, которые находятся под воздействием такого же стресса, они могут быстро превратить целую группу в собрание «выгорающих».

Следствием повышенной напряженности труда учителя нередко становится равнодушие, а иногда и грубость, несдержанность, оскорбления учеников. Подобные эмоциональные взрывы не приносят облегчения. Наоборот, они заставляют испытывать чувство вины, так как профессиональный долг педагога предполагает, что он обязан держать себя в руках. Агрессивные реакции учителя, так же как и его равнодушие, становятся одной из причин школьного стресса детей.

В этой ситуации защитные механизмы ученика заставляют его грубить учителю, не выполнять задания по предмету, прогуливать ненавистные уроки. Взаимное индуцирование учителя и ученика грубостью или равнодушием образует «эффект бумеранга».

Далее участникам предлагается подсчитать утвердительные ответы на следующие вопросы.

Насколько вы подвержены профессиональной деформации

1. Я думаю, что меня недооценивают / Я считаю, что не получаю достойного вознаграждения за свою работу.

2. Я постоянно переживаю за качество своей работы.

3. Я часто ощущаю раздражение, завожусь с пол-оборота.

4. В последнее время я плохо сплю, меня мучают тревожные сны / я проваливаюсь в сон «как в омут» и сплю без сновидений.

5. Обычно у меня не хватает времени на отдых.

6. Мне все труднее сохранять самообладание в ситуациях конфликтов.

7. Мне не хватает возможностей для самореализации.

8. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом.

9. Я испытываю страх, что могу потерять работу.

10. Мне часто приходится идти на сделку со своими принципами (например, завышать оценки).

11. Время от времени я забываю обыденные вещи (например, сделана ли необходимая запись в журнале или дневнике).

12. В последнее время мне не хочется видеть тех, с кем я общаюсь на работе: коллег, учащихся, родителей.

13. Часто у меня возникает ощущение, что неделя длится нескончаемо долго.

14. К концу недели я чувствую, что у меня больше нет сил, энергии.

Ключ

До 4 утвердительных ответов. У вас пока все сравнительно благополучно. На всякий случай проверьте себя еще раз через полгода.

5–9 утвердительных ответов. У вас имеются некоторые признаки профессиональной деформации. Если вы не обратите на это серьезного внимания, в скором времени ваше здоровье может оказаться под угрозой.

10 и более утвердительных ответов. У вас профессиональная деформация выражена сильно. Окружающим, в том числе близким людям, с вами тяжело, даже если они это скрывают. Ваше здоровье под угрозой. Астма, гипертония, диабет, язва желудка — вот те заболевания, которые ждут вас, если вы не измените свою жизнь.

Проект решения педсовета представляется в виде таблицы.

Проект решения педагогического совета

Что препятствует возникновению синдрома профессионального выгорания	Решение педагогического совета
Соблюдение единых требований к учащимся снижает конфликтность в отношениях с детьми и родителями	Перед началом учебного года на заседаниях методических объединений обсудить (при необходимости дополнить) Единые требования к учащимся, а также Правила педагогического этикета, соблюдение которых способствует благоприятной психологической атмосфере в процессе обучения и воспитания
Освоение новых технологий работы повышает творческую составляющую педагогического труда и избавляет от стереотипов в работе	Заместителям директора по учебной, учебно-воспитательной, опытно-экспериментальной работе, председателям методических объединений организовать изучение и освоение педагогами новых педагогических технологий, способствовать развитию творческих инициатив учителей
Участие в окружных и городских мероприятиях с целью передачи опыта избавляет от ощущения невостребованности и дает чувство признания своей работы	Рассмотреть возможность организации ежегодной учительской конференции, посвященной новым педагогическим идеям; поощрять участие в окружных, городских и федеральных семинарах и конференциях; публикации в профессиональных изданиях, повышение квалификации

Окончание таблицы

Что препятствует возникновению синдрома профессионального выгорания	Решение педагогического совета
Физическая активность и забота о своем здоровье дают возможность бороться со снижением ресурса	Методическому объединению физического воспитания организовать работу педагогического фитнес-центра
Освоение индивидуальных техник преодоления последствий синдрома профессионального выгорания способствует развитию устойчивости личности к негативным факторам профессиональной деятельности	Психологической службе школы разработать, а председателям методических объединений включить в планы работы семинары для педагогов по профилактике профессионального выгорания
...	...

Работа с родителями

Налаженный диалог с родителями должен стать одним из первых шагов в профилактической работе. Это — важнейшее условие, так как в семье у ребенка вырабатываются привычки, способствующие (или препятствующие) формированию навыков здорового образа жизни.

Однако несмотря на то что тема здоровья должна быть одинаково значимой для всех родителей, некоторые из них относятся к профилактической работе настороженно. Нередко тревогу и отторжение вызывают наиболее острые темы, посвященные профилактике употребления психоактивных веществ («а что, у вас в школе дети употребляют наркотики?») и заболеваний, передаваемых половым путем, в том числе СПИДа («я вообще запрещаю говорить с моим ребенком на эту тему!»).

Высоко оценивая роль физической составляющей здоровья, родители подчас не придают серьезного значения его психологической составляющей. Очень важно показать им «неразделимость телесного и психического в человеке, необходимость и того и другого для полноценной жизни» (О.В. Хухлаева).

Первая встреча психолога с родителями может проходить на традиционном родительском собрании. Предварительно

желательно провести индивидуальные беседы с наиболее авторитетными, а также наиболее проблемными родителями. Это позволит определить общий родительский настрой и избежать неожиданностей на классном собрании. На собрании, цель которого — знакомство с задачами предполагаемого курса, представляется важным присутствие людей, чье мнение может быть значимым для родителей. Это — классный руководитель, директор школы, психолог, а также приглашенные специалисты.

Родители должны знать содержание курса — это обеспечит их спокойствие и уверенность. Возможна ситуация, при которой часть родителей не согласится с тем, что их детей будут знакомить в школе с такой непростой темой, как, например, ВИЧ/СПИД. Кто-то предпочтет собственные разъяснения, кто-то будет принципиально против подобного знакомства вообще. В этих случаях именно за родителями остается право выбора.

При планировании собрания следует обратить внимание на необходимость передачи родителям определенной информации. К ней относятся данные о распространении ВИЧ/СПИДа в мире и стране; негативное влияние рекламы и СМИ (фактор, отсутствовавший ранее) в первую очередь на подростков и молодежь, а также положительный эффект применения профилактических программ. Интерес у родителей вызывают темы «Как решать конфликты с подростками», «Воспитание у детей ответственности и самостоятельности», «Что такое пятый класс в жизни и в школе» и другие.

При решении задач психологии здоровья в школе необходимо помнить, что успеха можно добиться только в случае вовлечения в эту работу всех субъектов образовательного процесса: учащихся, учителей и родителей.

Контрольные вопросы и задания

1. Каковы основные направления работы по повышению психологической культуры педагога?
2. Какие активные формы обучения могут использоваться в процессе взаимодействия психолога и педагога?
3. Перечислите факторы, способствующие возникновению синдрома профессионального выгорания учителей.
4. Почему профилактическая работа может вызвать неудовольствие у родителей? Как этого можно избежать?

Рекомендуемая литература

1. *Клюева Н.В.* Технология работы психолога с учителем. — М., 2000.
2. *Резапкина З., Резапкина Г.* Психологический портрет учителя // Школьный психолог. — 2006. — № 6, 7.
3. *Родионов В.А., Ступницкая М.А.* Взаимодействие психолога и педагога в учебном процессе. Методические рекомендации. — Ярославль, 2001.
4. *Рыданова И.И.* Педагогические конфликты: пути преодоления: Учебное пособие для студентов педагогических специальностей вузов. — Минск, 1998.
5. *Семенова Е.* Тренинг эмоциональной устойчивости педагогов. — М., 2002.
6. *Хухлаева О.В.* Работа психолога с родителями: концепция и технологии. Курс лекций // Школьный психолог. — 2006. — № 17–24.

Лекция 8

Проверка эффективности программы

*В результате... взаимодействия организма
и среды и образуется личность
данного индивидуума.*

И.А. Арямов (1928)

Подходы к оценке эффективности

Рассматривая общие принципы оценки эффективности здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений, М.М. Безруких отмечала, что «при достаточно активном внедрении различных здоровьесберегающих технологий практически отсутствует система оценки целесообразности, необходимости и эффективности используемых подходов по сохранению и укреплению здоровья»¹. Если педагог может определить эффективность своих занятий, проверяя знания учащихся, то психолог — ведущий профилактического тренинга такой возможности лишен: учащийся может дать правильный ответ о вреде, наносимом курением или наркотиками, а потом с удовольствием закурить в компании приятелей.

В настоящий момент не существует единой, принятой большинством, системы оценки эффективности профилактических программ. В этом плане показательно мнение М.Р. Битяновой о том, что успешность профессиональных действий психолога «в большинстве случаев не может напрямую измеряться в каких-либо единицах реальных изменений в поведении... школьника. Проводимые занятия могут привести к расширению познаний, но никак не сказаться на поведении отдельных учеников»². Становится очевидным, что, прежде чем перейти к системе оценки, следует определиться: что такое оценка и для чего она нужна.

Оценкой здоровьесберегающей деятельности, и профилактической программы в частности, является определение того, адекватны ли ее цели, задачи и методы и каковы ее результаты. Определение этих параметров зависит от того, на какой стадии работы проводится оценивание. Оценивая программу на стадии планирования, можно увидеть соответствие поставленных целей, задач, методов и ожидаемых результатов; на стадии реализации — выявить особенности осуществления конкретных воздействий; на

¹ Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М., 2004.

² Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. – М., 2000.

стадии завершения — определить, удалось ли добиться желаемых изменений, эффективна ли программа; по прошествии определенного промежутка времени — установить, насколько устойчивы результаты воздействия³.

Определение эффективности профилактических программ предполагает необходимость, как минимум, трех видов оценки: соответствия поставленным целям (на стадии планирования), эффективности (непосредственно по окончании воздействия) и действенности (долгосрочного и стойкого изменения поведения)⁴.

Для оценки соответствия профилактических программ, рассчитанных на детей, подростков и молодежь, поставленным в них целям ВОЗ рекомендует проанализировать ответы на следующие вопросы:

- рассчитана ли программа на детей всех возрастов;
- предполагает ли она длительное (на протяжении нескольких лет) воздействие;
- обучает ли программа жизненным навыкам при помощи интерактивных методов;
- воспитывает ли положительное отношение к учебе;
- обучает ли навыкам противостояния негативному давлению в соответствии с уровнем развития детей;
- способствует ли положительному влиянию детей друг на друга;
- прививает ли социально одобряемые нормы поведения;
- закрепляются ли полученные знания отработкой умений и навыков;
- предполагает ли программа периодическую оценку ее эффективности.

Для оценки эффективности программы необходимо сравнить:

- каким было состояние учащихся до начала реализации проекта и каким оно стало после его окончания;
- что фактически изменилось в проблемной ситуации в результате реализации программы и что планировалось изменить;
- факторы эффективности–неэффективности программы (представить их в наглядном виде)⁵.

Для оценки действенности программы необходимо изучать поведенческие паттерны, так как главная цель профилактических про-

³ Обучение жизненным навыкам. Аналитическое исследование. Выполнено по заказу ЮНИСЕФ. – М.: НМЦ «ДАР» им. Выготского, 2002.

⁴ Там же.

⁵ Оценка эффективности программ Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) «Здоровье и развитие молодежи». – М., 2001.

грамм — стойкое изменение поведения. Изучение поведения происходит в рамках социологических исследований, которые проводятся по прошествии некоторого времени по завершении программы.

Целесообразно оценивать профилактические программы на всех этапах. Смысл такой оценки не только в определении, работает программа или нет, но и в выяснении, какие ее компоненты наиболее значимы для успеха или неудачи. Не менее важна и оценка отдаленных эффектов программы. Так, американские специалисты в области профилактики наркомании считают, что долговременным эффектом профилактической работы можно считать изменение отношения к наркотикам на границе смены поколений⁶.

Периодичность оценивания предполагает, что оценка должна производиться не только по завершении программы, но и во время ее реализации. Подобный подход применялся Н.А. Сиротой⁷, которая, в свою очередь, опиралась на классификацию оценок эффективности, предложенную М. Скрайвером (1967). В соответствии с этой классификацией оценки делятся на процессуальные (промежуточные) и итоговые. Процессуальные оценки позволяют определить адекватность применяемых средств и методов по мере реализации программы. Кроме того, организаторы получают возможность убедиться, что цели каждого мероприятия (тренинга, урока) достигнуты, а задачи выполнены. Итоговая оценка говорит об эффективности программы в целом.

Один из способов получения процессуальных оценок предложили московские психологи И.А. Паршутин и Т.П. Симонятова. Обращая внимание на необходимость получения обратной связи, отражающей динамику занятий, они использовали специальный опросник (см. табл. 1)⁸.

Таблица 1

Эффективность проведенного занятия

<i>Пожалуйста, обведи одну цифру для каждого из следующих вопросов</i>					
Было ли тебе интересно занятие?	5	4	3	2	1
Было ли тебе полезно занятие?	5	4	3	2	1

⁶ Некоторые подходы к оценке проектов и программ (Программа ТАСИС «Система профилактических мер и здоровье населения России 1998–2001 гг.»). – М., 2002.

⁷ Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Баушева И.Л., Хожиллина И.И., Петунс О.В., Корецкая И.А. Проект первичной профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде // Школа здоровья. – 2000, № 3.

⁸ Паршутин И.А., Симонятова Т.П. Формирование жизненных навыков: программа профилактики // Школа здоровья. – 1999. – № 4.

Окончание таблицы 1

<i>Пожалуйста, впиши свой ответ</i>	
Что в занятии было самым приятным? Почему?	
Что в занятии было самым неприятным? Почему?	
Что из того, чему ты научился, будет самым полезным тебе?	

Аналогично может быть составлен опросник по итогам всего проведенного курса.

М.М. Безруких выделяет шесть блоков критериальной оценки факторов, образующих базовую модель системной комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников. К ним относятся:

1) здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения (наличие, оснащенность и соответствие гигиеническим требованиям кабинетов, спортивного зала, медицинского кабинета, столовой и других помещений);

2) рациональная организация образовательного процесса (соблюдение гигиенических норм в учебно-воспитательном процессе, учет возрастных возможностей и индивидуальных особенностей учащихся, введение любых инноваций под контролем специалистов);

3) организация физкультурно-оздоровительной работы (охват учащихся всех медицинских групп, динамические перемены, наличие спортивных секций, проведение спортивно-оздоровительных мероприятий);

4) просветительско-воспитательная работа с учащимися, направленная на формирование здорового образа жизни;

5) просветительская и методическая работа с педагогами, другими членами педагогического коллектива, родителями;

6) медицинская профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья (использование утвержденных методов профилактики заболеваний, не требующих постоянного наблюдения врача, анализ и обсуждение результатов динамических наблюдений, создание системы комплексной педагогической, психологической и социальной помощи детям со школьными проблемами).

Отметим, что практически все блоки могут входить в компетенцию психолога (первый — в меньшей, четвертый и пятый — в большей степени).

Использование наблюдения, проективных методик

Способами оценки эффективности профилактических программ могут стать психологические интервью, анкетирование, наблюдение, контрольные вопросы, психологические игры, проективные методики и др. Г.Н. Градусова полагает, что эффективность профилактической программы может быть определена «по множеству переменных, связанных с возросшим знанием о наркомании, измененными воззрениями, развитием чувства самооценности и переменной рискованного поведения». Она добавляет, что для оценки результативности таких программ необходимо проводить предварительные и финальные опросы⁹.

Одним из наиболее доступных методов оценки эффективности профилактической работы является метод наблюдения. В этом случае наблюдатель, изучая особенности поведения учащихся, ищет определенные его проявления, свидетельствующие о наличии у детей и подростков тех или иных социальных установок, а также выявляет уровень сформированности этих установок.

Метод станет более информативным, если наравне с ним будет проделана социометрия. В дополнение к классической социометрии целесообразно использовать игровые модификации социометрического метода, выполняющие как диагностическую, так и формирующую функции.

Ограниченность метода наблюдения заключается в том, что некоторые виды поведения проявляются достаточно редко и могут вообще не проявляться в публичной жизни.

Для направленного воздействия с активным применением визуальной и аудиальной модальностей, а также для получения обратной связи может применяться смотр-конкурс рисунков (плакатов) на темы, связанные со здоровьем, в том числе о вреде наркотиков (см. лекцию 4). А. Бадак предложил использовать подобные конкурсы как для профилактической, так и для диагностической цели. Для этого он объединил наиболее распространенные сюжеты рисунков в три группы: активно отвергающие, пугающие и провоцирующие.

К первой группе относятся рисунки с изображением процесса уничтожения наркотиков; перечеркнутое изображение наркотиков

⁹ Организация и формы волонтерской деятельности по вопросам профилактики социально значимых заболеваний / Авт.-сост. Г.Н. Градусова; Деп-т обр. и науки адм. Перм. обл. – Пермь, 2001.

и процесса их приема; изображение противопоставления своего Я наркоокружению. Ко второй группе относятся изображения страданий и смерти от приема наркотиков. К третьей — изображения самих наркотиков, а также процессов изготовления, распространения и потребления. Сюда также относится изображение изменений своего Я вследствие приема наркотиков.

По наблюдениям автора, дети, не употреблявшие наркотики и не подвергавшиеся соблазну их попробовать, чаще всего изображают активно отвергающие сюжеты, реже — провоцирующие. Те, кому предлагалось попробовать наркотики, изображают с одинаковой частотой активно отвергающие и провоцирующие сюжеты. В рисунках подростков, потреблявших наркотики, присутствуют только провоцирующие сюжеты.

Эффективность может определяться с помощью тестов, которые покажут степень сформированности отдельных компонентов социальных установок.

К последним относятся, например, многофакторная диагностика выявления зависимости от психоактивных веществ А.В. Родионова и В.А. Родионова и экспресс-диагностика выявления «групп риска» наркомании среди подростков Л.М. Щипицыной и Д.Н. Исаева.

Комплексный подход для определения имеющихся у подростков установок на избегание социально обусловленных вредных привычек и заболеваний (курение, употребление психоактивных веществ, незащищенный секс) разработан коллективом научно-методического центра «Диагностика. Адаптация. Развитие» им. Л.С. Выготского под руководством С.М. Чечельницкой. Анкета позволяет выявить имеющиеся у подростков представления о сути явлений, отношение к ним, а также личностные ресурсы и привычные формы реагирования на соответствующие ситуации.

В сущности, в той или иной степени все вышесказанное может относиться к любым формам проверки усвоения приобретенных знаний, среди которых «особенным почтением всегда пользовались строгие научные исследования, с хитрыми ключами, шкалами лжи, профилями и проч. — то есть тесты».

Вместе с тем результаты обследования (опрос, тестирование, анализ игры и другие) могут стать отправной точкой для нового уровня отношений педагога с учащимися.

Контрольные вопросы

Традиционный для школы метод — выявление имеющихся у учащихся знаний — не всегда дает объективную информацию об эффективности работы. Это обусловлено тем, что знание о последствиях заражения СПИДом не дает основания для 100%-ной уверенности, что учащиеся в дальнейшем будут избегать определенных социально опасных ситуаций. Однако вопросы могут выполнять контрольные функции, если будут нацелены на выявление не столько знаний, сколько представлений. Метод является безусловно интересным, так как может осуществляться не только психологом, но и педагогом¹⁰.

Следует помнить, что вопросы должны быть достаточно разнообразными, в том числе формулироваться не только в закрытой, но и в открытой форме, с несколькими вариантами предлагаемых ответов. Кроме того, вопросы не должны трактоваться учащимися только с точки зрения «педагогической ожидаемости» ответа, например: «Вредно ли употреблять алкоголь и наркотики?»

На подобные вопросы учащийся может ответить утвердительно, не показав при этом своего реального отношения к ситуации употребления алкоголя и наркотиков. Таким образом, ответы могут и должны показывать не только наличие правильных представлений о явлении или предмете, но и адекватное к ним отношение.

Прежде чем приступить к опросу, учителю следует учесть: неправильные ответы не могут стать основанием для плохой отметки. Нередко неправильные ответы показывают не реальные знания учащегося, а его отношение к педагогу, желание эпатировать окружающих или свидетельствуют о его плохом настроении в день опроса.

В табл. 2 приведены примеры контрольных вопросов для учащихся различных возрастных групп. Вопросы помогают определить имеющееся у учащегося представление о том или ином явлении, отношение к нему и возможную стратегию поведения.

¹⁰ Родионов А.В., Родионов В.А. Подросток и наркотики. Выявление факторов зависимости от психоактивных веществ в работе с несовершеннолетними. – Ярославль: Академия развития, 2004; Шипицына Л.М., Исаев Д.Н. Экспресс-диагностика выявления «групп риска» наркомании у подростков // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2000. – № 2; Обучение жизненным навыкам. Отчет по результатам аналитического исследования. – М.: НМЦ «ДАР», 2002.

Таблица 2

Определение представлений, отношения и стратегии поведения с помощью контрольных вопросов

(цифра в скобках после вопроса означает примерную учебную параллель, для которой рекомендуется этот вопрос)

Возраст	Представление	Отношение	Стратегия поведения
Начальная школа	<p>– Можно ли устать от физически легкой работы? — Почему даже на очень вежливую просьбу можно ответить отказом? — Назови самые простые способы защиты от инфекционных заболеваний. — 01, 02, 03, 04 — назови службы спасения, номера которых перечислены. — В каких ситуациях медикаменты представляют опасность для здоровья и жизни человека? — В каких случаях необходимо мыть руки, даже если они выглядят вполне чистыми? — Подтверди или опровергни следующее утверждение: специально соблюдать правила общения должен только слабый и неуверенный в себе человек, потому что сильного человека и так все слушаются</p>	<p>– Способам активного отдыха учиться не надо, потому что если человек устанет, то сможет отдохнуть, полежав или поспав: а) да, потому, что... б) нет, потому, что... — Если человек в ситуации страха, горя или несчастья будет обращаться за помощью, все решат, что он трусливый и слабый: а) да, потому что... б) нет, потому что... — Наблюдательность и внимание особенно необходимы, когда... (перечисли сложные жизненные ситуации). — Подтверди или опровергни утверждение: только слабые и неуверенные в себе люди должны быть вежливыми. — Для того чтобы был приятный запах изо рта, по утрам необходимо чистить зубы, а вечером можно не делать этого: а) да, потому что... б) нет, потому что...</p>	<p>– О чем ты будешь говорить в первую очередь, если врач спросит тебя о самочувствии? — Выполнить задание: учащиеся объединяются в пары; по очереди первый номер должен изобразить эмоцию, второй называет ее; смена номеров. — Что ты предпримешь, если тебе необходимо закончить тяжелую работу, а ты уже устал? — Если в квартире загорится телевизор, то сначала необходимо: а) немедленно переключить на другую программу; б) позвонить по 01; в) обесточить его, вынув вилку из розетки</p>

Продолжение таблицы 2

Возраст	Представление	Отношение	Стратегия поведения
<p>Основное звено школы</p>	<p>– К чему приводит избыточный вес? — Может ли смелый и сильный человек испытывать чувство страха и тревоги? Почему? — Чем стресс может быть полезен для человека? (9) — Персонаж фильма «Семнадцать мгновений весны» советовал чередовать глоток горячего кофе с глотком холодной воды — это снимает нагрузку на сердце. Насколько полезен такой совет? (6–7) — Почему питание должно быть разнообразным? (5–6) — Правильно ли утверждение: «Если лекарство просрочено, необходимо принять двойную дозу, чтобы получить желаемый эффект»? (7–8) — Что может свидетельствовать о возможном возникновении травмоопасной ситуации в местах массового скопления людей? (8–9) — Правильно ли поступают те, кто, покупая арбуз, чтобы убедиться в его спелости, просят продавца его надрезать? (7–8)</p>	<p>– Учиться аргументированно критиковать надо, только если хочешь стать адвокатом или психологом: а) да, потому что... б) нет, потому что... — Подтверди или опровергни: «Гораздо важнее быть опрятным, чем просто выглядеть им». (5–6) — Что такое разумный и неразумный риск? (7–8) — Подтверди или опровергни: «Чем больше человек весит, тем он сильнее и здоровее». (5) — Прав ли тот, кто обращается за помощью к другим в сложной жизненной ситуации, или в таких случаях необходимо полагаться только на себя? (8–9) — Принимая самостоятельное решение, ты будешь учитывать все обстоятельства и взвешивать все последствия или просто сделаешь так, как принято в твоей компании? (8–9) — Достаточно ли пользоваться парфюмерными средствами с сильным запахом, чтобы избежать неприятного запаха от человека? Почему? (8–9)</p>	<p>– У Шарика из мультфильма «Трое из Простоквашино», после того как он стал спать на снегу, повысилась «лохматость» и «пушистость». Значит ли это, что, если ходить зимой без шапки, волосы станут густыми и блестящими? Почему? — Продолжи фразу: «Если мой друг получил серьезную травму, а я не могу самостоятельно ему помочь, то я...» (5–6) — Правильно ли утверждение о том, что настоящему другу надо во всем уступить? (7–8) — Прав ли тот, кто считает, что находится в полной безопасности, находясь в компании своих друзей? (8–9)</p>

Окончание таблицы 2

Возраст	Представление	Отношение	Стратегия поведения
Старшее звено	<p>– К каким изменениям в организме приводит систематическая двигательная активность?</p> <p>— Может ли считаться по-настоящему свободным человек, который готов нести ответственность за свои поступки?</p> <p>— Продолжи фразу: «Побочное действие лекарственных средств — это...»</p> <p>— Правильно ли утверждение: «Если человек все время старается попасть тебе на глаза и говорит комплименты, то он хочет сделать тебе что-то приятное»?</p>	<p>– Если у меня все в порядке со здоровьем и внешним видом, то мне не обязательно заниматься физическими упражнениями:</p> <p>а) да, потому что...</p> <p>б) нет, потому что...</p> <p>— Планировать свою жизнь бессмысленно, так как в наше время слишком многое зависит от обстоятельств:</p> <p>а) да, потому что...</p> <p>б) нет, потому что...</p> <p>— Прав ли тот, кто считает, что предупреждение инфекционных заболеваний — это обязанность врачей, а обычный человек не обязан этого знать. Почему?</p> <p>— В небольших дозах легкий наркотик может быть полезен, потому что, как допинг, стимулирует работу организма:</p> <p>а) да, потому что...</p> <p>б) нет, потому что...</p>	<p>– Как ты поступаешь, если компания твоих друзей делает что-либо, что кажется тебе опасным?</p> <p>— Как нужно себя вести во время стрессовой ситуации?</p> <p>— Правы ли те, кто считает, что при подготовке к экзаменам необходим особый режим, или лучше придерживаться привычного распорядка дня?</p> <p>— Как эффективнее противостоять давлению со стороны компании своих приятелей?</p> <p>— Нужно ли уметь противостоять манипулированию? Для чего?</p>

Психологические игры

В условиях школы для оценки степени сформированности жизненных навыков с успехом может применяться психологическая игра, которая выступает одновременно как средство формирования навыков и как средство их проверки. Иными словами, психологическую игру можно превратить в «эффективное средство для осознания участниками своих целей и ценностей, для про-

явления социометрической структуры группы и социальных позиций ее членов»¹¹.

В игре, отмечает М.Р. Битянова, «мы больше похожи на себя, чем в жизни». Результаты игры не всегда предсказуемы, «чаще всего неожиданны, а иногда — очень болезненны. И если у участника нет сил принять и осмыслить новый опыт, игра предлагает ему безопасный уход, защиту: «То был не ты, а навязанная тебе роль»¹².

При выборе формы (см. лекцию № 4) и содержания игры следует учитывать ряд параметров: возрастные особенности детей, данные социометрических исследований, содержание и цель проведенного тренингового курса, в отдельных случаях — соотношение количества мальчиков и девочек и др. Очень важно, используя игру как диагностическое средство, не навязывать запрограммированный финал. «Ничто так не разрушает ткань игрового действия, как возникающее у участников ощущение, что ими управляют, что за них все заранее решили» (М.Р. Битянова).

Самоанализ

Для ведущего, особенно начинающего, представляется полезным самоанализ деятельности, некоторые формы которого предложены ниже. Одной из форм может быть заполнение ведущим после каждого занятия бланка, форму которого разработал И.В. Вачков¹³:

1. Тема занятия и время проведения...
2. Состав участников занятия...
3. План занятия (проводимые упражнения)
Запланированное: ... Реально проведенное: ...
4. Наиболее удачные упражнения и психотехники...
5. Неудавшиеся упражнения и психотехники...
6. Интересный случай на занятии...
7. Особенности поведения участников...
8. Ошибки, которые следует учесть...

Систематическое заполнение этого бланка позволит постоянно накапливать наиболее важный и полезный материал.

¹¹ Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. Учебно-методическое пособие. – М.: Ось-89, 2002.

¹² Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Под редакцией М.Р. Битяновой. – СПб., 2002.

¹³ Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. Учебно-методическое пособие. – М.: Ось-89, 2002.

Иная форма для оценки ведущим собственной работы была предложена А.В. Солововым¹⁴:

№ занятия, дата	Положительные моменты	Отрицательные стороны	Ресурсы

Характерные ошибки при разработке авторских программ

Опасность ошибок, допускаемых при разработке и реализации профилактических программ (тренинговых циклов, психологических игр и других акций), заключается в том, что в лучшем случае совершаемые ошибки не нанесут вреда, в худшем же спровоцируют нездоровый интерес к предмету обсуждения. Напомним, что среди наиболее распространенных ошибок — неадекватно подобранные игры и упражнения, способные превратить тренинг в подобие пошлого развлекательного мероприятия.

Предлагая то или иное упражнение или игру, необходимо прогнозировать — какую реакцию они могут вызвать. Недостаточно разъяснить, что наркотики — это плохо. Важно предложить альтернативу, например занятия спортом и физической культурой, приводящие к здоровью и успеху.

Рассмотрим в качестве примера опубликованные упражнения из сценариев праздников здоровья, тренингов и методических рекомендаций (см. табл. 3).

Таблица 3

Прогнозируемые и фактически достигаемые цели упражнений и заданий

Описание упражнения	Предполагаемая цель	Фактически достигаемая
С помощью пантомимы изобразить: хоккейного вратаря, поймавшего шайбу зубами; штангиста, не удержавшего штангу; горнолыжника, сломавшего лыжу	Популяризация занятий различными видами спорта, в том числе как альтернативы социально обусловленных рисков, нездорового образа жизни	Формирование отрицательного отношения к спорту как опасному виду деятельности, занятие которым может выставить тебя в смешном свете (вратаря ждут выбитые зубы, сломанная челюсть,

¹⁴ Соловов А.В. Навыки жизни. Программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9—12 лет. — М., 2000.

Продолжение таблицы 3

Описание упражнения	Предполагаемая цель	Фактически достигаемая
		сотрясение мозга, штангиста и горнолыжника также физические и психологические травмы)
Нарисовать «плакат протеста» против вредных привычек и придумать шуточный «ужастик» о тех, кто им подвержен	Изображение неприглядности наркомана или алкоголика	Ассоциация наркомании или другой зависимости с чем-то смешным, несерьезным (значит, неопасным)
Экспресс-диагностика «Болезнь отражается на лице»: — «пятна и морщины обычно появляются на лице из-за большого употребления мяса и белка. Если пятна темные, сократите прием лекарств»; — пухлые губы являются признаком «длительного запора» («откажитесь от мочегонных напитков — кофе, чая и алкоголя в больших количествах»)	Повышение медицинской культуры, уровня знаний об особенностях функционирования организма; забота о собственном здоровье; профилактика злоупотребления алкоголем	Сомнительная достоверность изложенных фактов вряд ли повысит медицинскую культуру, а неадекватность «диагностики» возрасту подростков (8–9-е классы) делает ее бесполезной. Кроме того, возможны последующие насмешки над мальчиком или девочкой с пухлыми губами. Рекомендация отказа от алкоголя «в больших количествах» допускает возможность употребления его в небольших количествах, что не соответствует основным целям профилактической работы
Профориентационная игра «Все профессии нужны». Подросткам предлагается ответить на вопрос: «Французы называют этот процесс щекотанием потрохов или обрыванием листьев. Но чаще всего используют это английское слово». Участникам игры дается правильный ответ — «стриптиз»	«Обучение и развитие коммуникативной культуры личности, развитие и раскрытие индивидуальности и творческого начала в социальных отношениях» (цитата)	Формирование представления о том, что ради оплаты можно поступиться традиционной моралью, своими чувствами (например, чувством стыда). Если допустим стриптиз, то можно предположить допустимость проституции

Окончание таблицы 3

Описание упражнения	Предполагаемая цель	Фактически достигаемая
Интеллектуальная викторина «Брейн-гейм». Подростки должны дать объяснение происхождения названия напитка «коньяк»; что означают сокращения на коньячных этикетках (КВ, КС, ОС); из чего делают мексиканские водки пультке и текилу и т.д.	Профилактика алкогольной зависимости, популяризация здорового образа жизни	Интерес к алкогольным напиткам

В рецензии на одну из книг профилактической направленности М.Р. Битянова приводила другие примеры подобных упражнений: «Аукцион» (конкурс, кто больше назовет инфекций, передаваемых половым путем, последнему — приз); «Мозаика» (собрать из кусочков разного цвета женскую и мужскую репродуктивную систему); «Презерватив» (учащиеся 8–9-х классов, пользуясь инструкцией, надевают презервативы на пальцы друг другу). «Неужели надевание презервативов имеет прямое отношение к реальной жизни восьмиклассников? — спрашивает Марина Ростиславовна и продолжает. — Да, бывает всякое. Но зачем же учить этому тех, чья жизнь пока совсем не «про это» и кто естественным образом стесняется в этой ситуации?» («Школьный психолог», № 4, 2001). Не менее сомнительными представляются упражнения-соревнования, результатом которых должны стать постепенное раздевание участников или переодевание подростков в одежду противоположного пола.

Не всегда корректным в работе со школьниками является апеллирование к религиозным постулатам. Например, в одной из программ участникам занятия в качестве стимульного материала предлагается православная молитва. Ее нужно прочитать и поделиться чувствами, которые она вызвала. Эффект может оказаться неожиданным: в одном классе с православными христианами могут обучаться мусульмане, иудаисты, атеисты.

Заключение

Таким образом, основная цель оценки эффективности профилактической программы заключается в том, чтобы установить:

- насколько результаты, достигнутые программой, соответствуют результатам запланированным;
- оправданы ли материальные и иные ресурсы, вложенные в программу;
- следует ли распространять полученный опыт; что надо изменить.

При этом оценка эффективности профилактических программ должна быть: полезной (оценивать только то, что необходимо); выполнимой (доступной для проведения); систематичной (осуществляться постоянно и иметь завершенный характер); этичной (объективной); точной (отвечать установленным требованиям). Оценка эффективности отдельных этапов программы дает возможность улучшить программу путем своевременного обнаружения ее сильных и слабых сторон, отслеживания ресурсов, используемых в программе, принятия оперативного решения о целесообразности продолжения программы. Такая оценка предполагает систематический сбор и анализ информации о реализации, основных чертах и результатах программы¹⁵.

Необходимо учитывать, что позитив в развитии поведенческих установок не постоянен. Возрастные, семейные и другие изменения, происходящие в жизни учащихся, могут радикально поменять их воззрения.

В своей работе «Основы педологии» (1928) профессор И.А. Арямов отмечал, какое серьезное влияние на развитие детского организма оказывают условия среды, в которых данный ребенок живет. При этом ученый констатировал, что «в настоящее время условия существования наших подростков нельзя считать вполне удовлетворительными. Так, оказалось, что около 47% питаются неудовлетворительно... 35% живут в неудовлетворительных квартирных условиях с недостаточной жилищной площадью». Приводились и другие данные: более 70% подростков недосыпают, 32% бывают на свежем воздухе только по дороге в школу, еще 30% гуляют меньше необходимого для здоровья минимума.

Данные исследования, проведенного 80 лет назад, во многом совпадают с современными данными, что говорит о непреходящей актуальности темы. Решив проблему недоедания, мы сталкиваемся с проблемой излишнего веса, сократив заболеваемость тифом

¹⁵ Некоторые подходы к оценке проектов и программ (Программа ТАСИС «Система профилактических мер и здоровье населения России 1998-2001 г.г.»). – М., 2002.

и туберкулезом, вынуждены бросать силы на борьбу со СПИДом, а уйдя от переизбытка идеологии, пришли к засилью рекламы.

В результате взаимодействия организма и среды, писал И.А. Арямов, образуется личность. Если в одном месте прибудет, в другом должно убыть. Решение задач психологии здоровья в школе способствует снижению негативного влияния среды, развитию навыков здорового образа жизни.

Контрольные вопросы и задания

1. Какие факторы школьной среды образуют базовую модель системной комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников?

2. Какие основные вопросы рекомендует использовать Всемирная организация здравоохранения при оценке школьных профилактических программ?

3. Приведите примеры контрольных вопросов, помогающих определить представления учащихся о проблеме (явлении), отношении к ней, вероятную стратегию поведения.

4. Назовите характерные ошибки, допускаемые при составлении профилактических программ.

Рекомендуемая литература

1. Некоторые подходы к оценке проектов и программ (Программа ТАСИС «Система профилактических мер и здоровье населения России 1998–2001 г.г.»). — М., 2002.

2. *Паршутин И.А.* Социальные и личностные особенности подростков, влияющие на формирование антинаркотических установок при проведении профилактического тренинга // Школа здоровья. — 2003. — № 1.

3. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Под ред. *М.Р. Битяновой*. — СПб., 2002.

4. *Родионов А.В., Родионов В.А.* Подросток и наркотики. Выявление факторов зависимости от психоактивных веществ в работе с несовершеннолетними. — Ярославль: Академия развития, 2004.

5. *Родионов В.А., Ступницкая М.А., Кардашина О.В.* Я и другие. Тренинги социальных навыков. — Ярославль, 2001.

6. *Смирнов Н.К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. — М., 2002.

Итоговая работа

Уважаемые слушатели курсов повышения квалификации!

Вам необходимо выполнить итоговую работу, которая представляет собой цикл из 3–5 тренинговых занятий или сценарных планов классных часов по формированию ценностного отношения к здоровью для одной из учебных параллелей основного или среднего звена школы. В работе должны быть сформулированы и описаны:

1. Тема цикла тренинговых занятий или сценарных классных часов.
2. Целевая аудитория (для какой группы учащихся разработан цикл).
3. Цель и задачи цикла занятий.
4. Тема каждого занятия.
5. Использованные формы и методы (игры, упражнения, проблемные или ролевые ситуации и т.д.).

К материалам итоговой работы необходимо приложить справку (акт о внедрении), заверенную в вашем образовательном учреждении и подтверждающую факт проведения цикла. Бланк справки высылается каждому слушателю по почте.

Итоговую работу со справкой необходимо выслать по адресу: ул. Киевская, д. 24, г. Москва, 121165. Педагогический университет «Первое сентября».

Содержание

Лекция 5

Алгоритм построения программы 4

Лекция 6

Особенности проведения психопрофилактической
работы с учащимися 17

Лекция 7

Особенности проведения психопрофилактической
работы с педагогами и родителями..... 36

Лекция 8

Проверка эффективности программы 51

Итоговая работа 67