

*Государственное бюджетное учреждение – центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи,*

**«Центр социально-трудовой адаптации  
и профориентации» городского округа Сызрань**

«РАССМОТРЕНО»  
на Педагогическом совете  
протокол № 2  
от 27 декабря 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБУ ЦСТАиП  
\_\_\_\_\_ Дронов М.В.

27 декабря 2019 г.

## **ПРОГРАММА**

формирования у старших подростков  
социальных установок на здоровый образ жизни  
**«ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР»**  
(реализуется на базе образовательных учреждений)

*Составитель: педагог-психолог*  
**Суркова Елена Александровна**

## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| 1. Аннотация.....  | 3  |
| 2. Учебный план программы.....   | 10 |
| 3. Учебно-тематический план программы.....   | 11 |
| 4. Пояснительная записка.....  | 13 |
| 5. Содержание программы.....   | 19 |
| I раздел «Моя позиция, мое решение и право»  |    |
| Занятие 1. «Знакомство. Определение уровня осведомленности».....   | 19 |
| Занятие 2. «Формирование собственной позиции в отношении<br>здорового жизненного стиля и влияние на нее близких людей и референтных<br>групп»..... | 21 |
| Занятие 3. Принятие решений. Право на собственный жизненный<br>стиль.....  | 25 |
| II раздел «Сексуальное поведение»  |    |
| Занятие 1. «Пути передачи ВИЧ».....  | 33 |
| Занятие 2. «Толерантность».....  | 41 |
| III раздел «Понятие о ПАВ и последствия зависимости от них»  |    |
| Занятие 1. «Зависимости. Наркотические вещества».....  | 46 |
| Занятие 2. «Последствия злоупотребления психоактивными<br>веществами».....   | 51 |
| IV раздел «Личная ответственность»   |    |
| Занятие 1. «Ответственное поведение. Представление о риске».....   | 55 |
| Занятие 2. «Подведение итогов программы».....  | 59 |
| 6. Методические рекомендации.....  | 60 |
| 7. Список литературы.....  | 61 |

## I. АННОТАЦИЯ

*на профилактическую программу «Правильный выбор»*

### **Научные, методологические и методические основания программы**

В последнее десятилетие в России употребление несовершеннолетними алкоголя, наркотических и других психоактивных веществ превратилось в проблему, представляющую угрозу здоровью населения, экономике страны, социальной сфере и правопорядку.

С учетом актуальности данной проблемы профилактическая программа «Правильный выбор» разработана для того, чтобы попытаться решить проблему роста употребления психоактивных веществ детьми через формирование у старшеклассников позитивных социальных установок по отношению к компонентам здорового образа жизни.

В подростковом возрасте складываются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психологическое здоровье, общественную и личную зрелость. Многочисленные исследования дают основание полагать, что одной информации для изменения поведения недостаточно. Дети и подростки должны приобрести оптимум знаний для того, чтобы самостоятельно критически мыслить и правильно строить поведение.

Одним из основных личностных образований, тесно связанных с действиями, осуществляемыми человеком, или с его намерениями поступить определенным образом, служит социальная установка или аттитюд, который функционирует одновременно и как элемент психологической структуры личности, и как элемент социальной структуры [17].

Социальным установкам посвящены работы В.Г. Алексеевой, Б.Г. Ананьева, Г.М. Андреевой, Л.И. Анцыферовой, М.М. Бахтина, А.В. Битуевой, С.С. Бубновой, А.Г. Здравомыслова, Д.А. Леонтьева, В.А. Петровского, С.Л. Рубенштейна, Д.Н. Узнадзе, А. Ядова.

На изучение проблемы социально-психологической установки большое влияние оказали исследования установок (аттитюдов) – работы Э. Катца, П. Лазарсфельда, Р. Мертона, Г. Оллпорта, К. Ховланда и др. Изучением личности с позиций теории установки занимались многие ученики школы Узнадзе: Ш.А. Надирашвили, В.Г. Норакидзе, А.С. Прангишвили, Н.И. Сарджвеладзе, Г.И. Цинцадзе, Ш.Н. Чхартишвили, А.Е. Шерозия, П.П. Горностаи.

Социальные установки дают упрощенные указания относительно способа поведения по отношению к конкретному объекту или ситуации, они задают направление мыслям и действиям людей, а также помогают человеку устанавливать и поддерживать свою идентичность, адаптироваться к условиям окружающего мира, выполняют функцию эгозащиты и выражения ценностей. Таким образом, аттитюды активно задействованы как в процессе социального познания, так и в процессе регуляции социального поведения.

Изменение когниции (убеждений, мнений) в аттитюдной системе приводит к смене аттитюдов, что в свою очередь стимулирует изменение поведения человека. В целом проблема изменения аттитюдов - это проблема социального влияния. Оказываемое влияние может иметь самые разнообразные формы: от стихийного до целенаправленного, проводимого с помощью беседы, обсуждения возникших проблем, в ходе коррекционной работы или тренинга.

Таким образом, для того, чтобы изменить поведение, необходимо изменить образ мыслей человека, его оценки социальных объектов. Это может происходить, в частности, либо под влиянием специально организованного, целенаправленного воздействия убеждающей коммуникации, либо под влиянием ситуации, приводящей к противоречивости, конфликтности когниции человека.

### *Методологические:*

**1. Принцип системности.** Программа представляет собой систематизированное, структурированное изложение методического материала по работе с подростками старшего возраста в форме групповых занятий.

**2. Принцип «нормативности» развития на основе учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей ребенка.** Этот принцип согласует требование соответствия хода психического и личностного развития ребенка нормативному развитию, с одной стороны, и признание бесспорного факта уникальности и неповторимости конкретного пути развития каждой личности – с другой.

**3. Принцип личностного подхода.** Развитие личности как основная идея рассматривается в единстве и взаимосвязи с физическим и общим психическим развитием ребенка, что отражено в задачах и содержании программы.

**4. Принцип комплексности методов психологического воздействия.** Метод психологического воздействия представляет собой не просто набор операций и совокупность технических приемов. Уже использование тех или иных понятий означает фиксирование соответствующих этим понятиям свойств реального объекта, определенную их иерархию и отражает исходную позицию. Процесс проведения занятий по программе опирается на комплекс психологических методов и приемов, логически взаимосвязанных между собой.

**5. Принцип интерактивного обучения.** Методы, приемы, формы и средства обучения должны создавать условия, при которых дети занимают активную позицию в процессе получения знаний.

**6. Принцип последовательности.** Изложение материала должно иметь логическую последовательность.

## **Актуальность и перспективность**

Можно констатировать тот факт, что все предпринимаемые попытки остановить рост детского алкоголизма, курения, наркомании до сих пор не увенчались успехом. Одна из наиболее существенных причин – крайнее упрощенное представление о профилактике. Традиционно усилия специалистов – медиков, юристов, политиков сосредоточены на воздействии внешних (по отношению к человеку) запретов, которые плохо защищают подростка.

Опыт доказывает, что в детско-подростковой среде необходимо сделать акцент на формирование личностного иммунитета к соблазну употребления ПАВ, предупредить возникновение желания к их употреблению.

Успешная профилактика ПАВ связывается исследователями с наличием положительных социально-психологических навыков. Эти навыки обеспечивают умение отказываться от рискованных предложений, видеть положительные и отрицательные стороны явлений, взаимодействовать со сверстниками, дружить, выражать правильно свои чувства.

Дети подражают поведению друг друга. Некоторые авторы считают, что наибольшее влияние на установки и поведение детей оказывают сверстники. Это влияние может быть позитивным и негативным, особенно в употреблении алкоголя и курении. Одна из задач программы – помощь детям и подросткам в построении позитивных взаимоотношений со сверстниками, обучение умения выбирать друзей, распознавать манипулирующие способы влияния и противостоять им.

Многочисленные исследования дают основание полагать, что одной информации для изменения поведения недостаточно. Дети и подростки должны приобрести оптимум знаний для того, чтобы самостоятельно критически мыслить, и правильно строить поведение.

Для обеспечения необходимого для эффективности уровня координации и целостности профилактических мер наиболее целесообразна реализация школьной профилактической программы.

### **Практическая направленность**

«Правильный выбор» — программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди подростков, рассчитанная на применение в школе. Программа предназначена для воздействия на личностные факторы.

Это, прежде всего, программа первичной профилактики, нацеленная на популяцию, в которой еще не возникли проблемы, связанные со злоупотреблением ПАВ. Данная программа предназначена для всех индивидов в данной популяции, а не селективное или целенаправленное вмешательство, адресованное только группе риска. Основная мысль заключается в формировании у обучающихся установок на здоровый образ жизни. Говоря в общем, можно заключить, что данная программа будет способствовать здоровому развитию личности.

### **Наличие межпредметных и внутрипредметных связей**

Природа социальной установки определяется концептуальным подходом к ее изучению. Так, в психоаналитической концепции социальная установка выступает в роли регулятора реакций, уменьшающих внутриличностную напряженность и разрешающих конфликты между мотивами. В рамках когнитивных теорий социальная установка представляет собой когнитивное образование, сформированное человеком в процессе его социального опыта и опосредующее поступление, и переработку информации к индивиду. При этом наиболее важным отличием от других когниций — мнений, представлений, убеждений — признается его способность направлять и регулировать поведение человека. Бихевиористы рассматривают социальную установку как опосредующую поведенческую реакцию промежуточную переменную между объективным стимулом и внешней реакцией.

Социальные установки дают упрощенные указания относительно способа поведения по отношению к конкретному объекту или ситуации, они задают направление мыслям и действиям людей, а также помогают человеку устанавливать и поддерживать свою идентичность, адаптироваться к условиям окружающего мира, выполняют функцию эгозащиты и выражения ценностей. Таким образом, установки активно задействованы как в процессе социального познания, так и в процессе регуляции социального поведения.

### **Цель и задачи программы**

**Целью** программы является формирование у молодого поколения позитивной социальной установки на здоровый образ жизни.

#### **Задачи программы:**

1. Развитие социальной и личностной компетентности:
  - способствовать осознанию и усвоению подростками основных человеческих ценностей;
  - формировать у подростков психосоциальные и психогигиенические навыки принятия решений, критического мышления;
  - повысить самооценку детей;
  - сформировать установку «ведение здорового образа жизни».
2. Выработка навыков самозащиты:
  - формирование навыков сопротивления негативному влиянию сверстников, рекламы, поступающей через каналы СМИ;
  - информирование о психоэмоциональных, физиологических, соматических и социальных последствиях потребления ПАВ.
3. Предупреждение возникновения проблем общения и взаимоотношений:
  - обучить детей методам решения жизненных проблем и конфликтных ситуаций, навыкам эффективного общения, преодоления стресса и снятия напряжения без применения ПАВ.

## **Адресат**

Программа предназначена для подростков в возрасте от 14 до 18 лет. Реализация может проводиться в качестве мер общей профилактики во всех старших классах школы. Критерии ограничения на участие в программе указаны в пояснительной записке.

## **Продолжительность курса**

Программа «Правильный выбор» состоит из 4 разделов. На «входе» и «выходе» программы проводится тестирование. Каждый раздел включает в себя теоретическое занятие, психологический тренинг.

Длительность курса — 18 учебных часов, из них практическая часть — 13,2 часов. теоретическая часть – 4,8 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 2 учебных часа.

## **Ожидаемые результаты программы**

### **Промежуточные результаты:**

1. Ориентирование системы ценностных ориентаций в пользу здоровья;
2. Осознание личной ответственности за свое поведение и последствия поступков;
3. Развитие систем мировоззрения, обеспечивающих личностный рост;
4. Формирование эмоциональных, когнитивных и поведенческих установок на нерискованное поведение;
5. Развитие коммуникативных навыков и толерантности в общении с ВИЧ-позитивными людьми;
6. Формирование критичности мышления и независимости поведения по вопросам здорового жизненного стиля.

### **Итоговые:**

1. Усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих, деструктивных форм поведения.
2. Сформированность навыков противодействия среде, пагубно влияющей на подростка, решение жизненных проблем, принятие ответственности за собственное поведение.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ ЦСТАиП

\_\_\_\_\_ Дронов М.В.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## II. Учебный план

**Цель программы:** формирование у молодого поколения установки на здоровый образ жизни.

**Категория участников:** учащиеся 8-11 классов.

**Срок обучения:** 5 недель.

**Режим занятий:** два раза в неделю по два учебных часа.

| №<br>п/п      | Раздел   | Количество часов |            |             | Формы проведения и<br>контроля  |
|---------------|--|------------------|------------|-------------|---|
|               |  | учебные          | теория     | практика    |   |
| 1             | Моя позиция,<br>мое решение и<br>право.                  | 6                | 1,5        | 4,5         | Анкетирование,<br>исследовательская работа;<br>ролевые игры; дискуссия;<br>обсуждение.                    |
| 2             | Сексуальное<br>поведение.                                | 4                | 1,2        | 2,8         | Самостоятельная,<br>творческая работа;<br>дискуссия; ролевое<br>моделирование.                            |
| 3             | Понятие о ПАВ<br>и последствия<br>зависимости от<br>них. | 4                | 1,2        | 2,8         | Самостоятельная,<br>творческая работа;<br>дискуссия; ролевое<br>моделирование.                            |
| 4             | Личная<br>ответственност<br>ь.                           | 4                | 0,9        | 3,1         | Анкетирование,<br>исследовательская работа;<br>совместная творческая<br>работа; обсуждение;<br>дискуссия. |
| <b>Итого:</b> |  | <b>18</b>        | <b>4,8</b> | <b>13,2</b> |   |

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ ЦСТАиП

\_\_\_\_\_ Дронов М.В.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

### III. Учебно-тематический план

**Цель программы:** формирование у молодого поколения установки на здоровый образ жизни.

**Категория участников:** учащиеся 8-11 классов.

**Срок обучения:** 5 недель.

**Режим занятий:** два раза в неделю по два учебных часа.

| №<br>п/п | Раздел                            | Тема  | Количество часов |        |          | Формы контроля  |
|----------|-----------------------------------|---|------------------|--------|----------|---|
|          |                                   |   | учебные          | теория | практика |   |
| 1        | Моя позиция, мое решение и право. | 1.1 Знакомство. Определение уровня осведомленности.   | 2                | 0,3    | 1,7      | Анкетирование.  |
|          |                                   | 1.2 Формирование собственной позиции в отношении здорового жизненного стиля и влияние на нее близких людей и референтных групп. | 2                | 0,6    | 1,4      | Исследовательская работа; ролевые игры; дискуссия; обсуждение.  |
|          |                                   | 1.3 Принятие решений. Право на собственный жизненный стиль.   | 2                | 0,6    | 1,4      | Самостоятельная работа; дискуссия; ролевые игры.                |
| 2        | Сексуальное поведение             | 2.1 Пути передачи ВИЧ.  | 2                | 0,6    | 1,4      | Совместная работа; дискуссия; обсуждение.                       |
|          |                                   | 2.2 Толерантность.  | 2                | 0,6    | 1,4      | Исследовательская работа; ролевые игры; наблюдение; обсуждение. |

|               |  |  |           |            |             |   |
|---------------|--|--|-----------|------------|-------------|---|
| <b>3</b>      | <b>Понятие о ПАВ и последствия зависимости от них.</b> | 3.1 Зависимости. Наркотические вещества<br>Зависимости. Последствия злоупотребления психоактивными веществами. | 2         | 0,6        | 1,4         | Исследовательская работа; совместная работа; дискуссия; обсуждение. |
|               |  | 3.2 Зависимости. Последствия злоупотребления психоактивными веществами.  | 2         | 0,6        | 1,4         | Исследовательская работа; совместная работа; дискуссия; обсуждение. |
| <b>4</b>      | <b>Личная ответственность.</b>                         | 4.1 Ответственное поведение. Представление о риске.  | 2         | 0,6        | 1,4         | Совместная творческая работа; обсуждение.                           |
|               |  | 4.2 Подведение итогов программы.   | 2         | 0,3        | 1,7         | Анкетирование, обсуждение.  |
| <b>Итого:</b> |  |  | <b>18</b> | <b>4,8</b> | <b>13,2</b> |   |

#### **IV. Пояснительная записка**

Проблема сохранения здоровья населения все более отчетливо осознается представителями системы образования как профессионально значимая. Это объясняется, прежде всего тем, что само понятие «здоровье» стало трактоваться более широко, чем просто отсутствие заболевания, в него все чаще вкладывается социокультурный смысл: современные определения здоровья включают такие компоненты как «субъективное благополучие» и «ответственное поведение».

В утвержденной Правительством РФ Концепции долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2020 года одной из приоритетных задач является формирование здорового образа жизни. Это связано не только с заболеваниями, которые приводят к преждевременной смерти взрослых людей, но и с ростом социально обусловленных заболеваний у подростков. В соответствии с Концепцией профилактики злоупотребления психоактивными веществами (утверждена Министерством образования и науки РФ от 5 сентября 2011 г. N МД-1197/06), приоритетной в этом направлении деятельностью является профилактическая работа.

Не вызывает сомнения тот факт, что наиболее эффективным способом профилактики в этом направлении является формирование у молодого поколения безопасного поведения, основанного на системе ценностной ориентации в пользу здоровья. Федеральный закон «Об образовании» также делает акцент не только на образовании подрастающего поколения и приобретении знаний, умений и навыков, но и на формировании у обучающихся ценностных установок в целях духовно-нравственного развития детей и подростков.

Предлагаемая программа «Правильный выбор» служит решению задачи профилактики употребления старшими подростками и молодыми людьми психоактивных веществ, а также рискованного сексуального поведения, приводящего к распространению заболеваний, передающихся половым путем.

Основная цель программы – формирование у молодого поколения позитивной социальной установки на здоровый образ жизни. В связи с этим выделены следующие задачи: способствовать осознанию и усвоению подростками основных человеческих ценностей; формирование у подростков психосоциальные и психогигиенические навыки принятия решений, критического мышления; повышение самооценки детей; формирование установки на ведение здорового образа жизни; формирование навыков сопротивления негативному влиянию; информирование о психоэмоциональных, физиологических, соматических и социальных последствиях потребления ПАВ; обучение подростков методам решения жизненных проблем и конфликтных ситуаций, навыкам эффективного общения, преодоления стресса и снятия напряжения без применения ПАВ.

Программа реализуется в форме тренинга и состоит из 9 занятий, занятия могут проводиться 2 раза в неделю или ежедневно. Продолжительность одного занятия - 2 часа. В программу включены тренинговые и игровые (ролевые игры) упражнения; лекционно-консультативные семинары (лекционный материал, групповые дискуссии, анализ различных ситуаций и путей их преодоления). Используемые методы, техники и технологии с указанием ссылок на источники прописаны в методических рекомендациях.

Первое занятие является вводным и направлено на ознакомление с предстоящей работой, формирование мотивации к работе, а также проведения анкетирования с целью выявления уровня знаний в вопросах формирования разного рода зависимостей, рискованного сексуального поведения, риска заражения ВИЧ. Второе занятие направлено на актуализацию темы здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения, риска потери здоровья, социальных влияний. Особенностью третьего занятия является формирование и развитие механизмов принятия решений и способов отстаивания права на их осуществление.

Четвертое занятие направлено на информирование о последствиях выбора в области сексуальных отношений; формирование ответственности за сексуальное поведение. На пятом занятии ставится цель – формирование толерантного отношения к людям, живущим с ВИЧ.

Шестое занятие посвящено формированию отрицательного отношения к зависимым состояниям, представлений о последствиях употребления ПАВ. Седьмое занятие направлено на способствование развитию представления о последствиях употребления и злоупотребления психоактивными веществами, о том, что наркотические средства бывают «показаны» только тяжелобольным людям.

Восьмое занятие направлено на формирование представления о последствиях безответственного поведения: о наступлении административной и уголовной ответственности за поведение, связанное с хранением и распространением наркотических веществ, заражением ВИЧ-инфекцией. На девятом занятии проводится повторное анкетирование с целью прослеживания динамики изменений.

Каждое занятие включает в себя: вводную часть (разминка, закрепление материала предыдущего занятия), основную часть и заключительную (рефлексия, индивидуальные консультации по запросу).

### **Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы**

1. Отказ родителей или лиц, их заменяющих от участия детей в программе;

Соблюдение данного критерия является обязательным согласно существующему законодательству РФ.

2. Личный отказ детей от участия в программе;

Добровольное участие в программе обеспечивает активность и мотивационную основу программы, что необходимо для эффективного её усвоения.

3. К участию в программе не рекомендуются дети, имеющие психиатрические заболевания, требующие медицинской помощи;

4. К участию не допускаются дети в возрасте до 14 лет.

Критерии 3 и 4 обоснованы тем, что программа базируется на использовании когнитивных компонентов, поэтому реализация при их несоблюдении будет неэффективной.

### **Гарантия прав участников программы**

Гарантия прав участников программы (специалисты, дети и их родители) обеспечивается обязанностью специалиста знать и соблюдать права детей и родителей, предусмотренные Конвенцией о правах ребенка; Конституцией РФ; федеральными и региональными законодательными актами; Этическим кодексом практического психолога (рекомендован Министерством образования и науки, инструктивное письмо от 27.06.03 № 228-51-513/16), СанПиНом 2.4.1.2660-10 от 22.07.2010 г. № 91, Уставом и локальными актами Центра.

### **Описание сфер ответственности участников программы**

Во время проведения занятий программы специалисты (педагог-психолог, администрация школы) несут ответственность за безопасность среды и качество профессиональной деятельности.

Реализация программы «Правильный выбор» проводится на базе ГБОУ СОШ г. Сызрани по условиям договора о безвозмездном оказании услуг. Участие в программе является добровольным. Зачисление ребёнка в группу производится по приказу на основании договора со школой и заявлений от родителей (законных представителей) несовершеннолетних (Закон об образовании: ст.42, ст.44, ст.54).

Администрация школы несёт ответственность за предоставление необходимого помещения и оснащения для проведения программы, а также посещаемость детей. Задача обучающихся приходить на занятия к

определенному времени и выполнять домашние задания. Педагог-психолог является ответственным за детей в часы проведения программы, а также должен отслеживать психологическое состояние обучающихся во время проведения программы и обеспечивать психологическую поддержку детям при необходимости.

### **Необходимые ресурсы**

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое оснащение: школьная доска, куски мела (если доска железная – магниты, маркеры, губка), альбомные листы, ручки, карандаши, парты, стулья, игровое пространство, светлое и тёплое помещение, мультимедийной оборудование (проектор, экран, ноутбук или компьютер). На компьютере должны быть установлены программы, необходимые для просмотра видеозаписей. В плане информационного обеспечения требуется наличие Интернета. Свод необходимых материалов для реализации программы приведен в списке литературы.

Для проведения программы приглашается специалист, имеющий высшее психологическое образование. Вести занятия по формированию установок на здоровый образ жизни целесообразно лицам с высшим психологическим образованием, имеющим опыт работы с учащимися подросткового возраста. Педагог-психолог должен знать основные принципы групповой работы, владеть современными технологиями, методами и методиками групповой работы, знать требования к разработке коррекционных и развивающих программ для детей и подростков.

Перед проведением занятий специалист должен внимательно ознакомиться с содержанием программы, понять структуру и особенности проведения каждого урока. В качестве источников предлагается использовать список литературы, прописанный в данной программе.

**Промежуточные результаты программы:** ориентирование системы ценностных ориентаций в пользу здоровья; осознание личной ответственности за свое поведение и последствия поступков; развитие систем мировоззрения, обеспечивающих личностный рост; формирование эмоциональных, когнитивных и поведенческих установок на нерискованное поведение; развитие коммуникативных навыков и толерантности в общении с ВИЧ-позитивными людьми; формирование критичности мышления и независимости поведения по вопросам здорового жизненного стиля.

**Итоговые результаты программы:** усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих, деструктивных форм поведения; сформированность навыков противодействия среде, пагубно влияющей на подростка, решение жизненных проблем, принятие ответственности за собственное поведение.

### **Система организации контроля за реализацией программы**

Система организации контроля реализации программы выражается в составлении плана графика на месяц. План содержит информацию о количестве занятий, назначенных днях и времени проведения. Документ согласуется со школой, после чего ставится подпись специалиста, печать школы и подпись директора. Присутствие детей на занятии контролирует заместитель директора по учебно-воспитательной работе.

### **Критерии оценки достижения результатов**

Критерии оценки достижения планируемых результатов: отзыв администрации школы, отзывы обучающихся, рефлексия детей на занятиях (качественные критерии). До и после реализации программы проводится анкетирование, по результатам которого проверяется наличие положительной динамики (количественные критерии).

## **V. ПРОГРАММА**

формирования у старших подростков  
социальных установок на здоровый образ жизни  
**«ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР»**

### **Раздел 1. Моя позиция, мое решение и право.**

**Цель:** инициировать позитивное отношение к собственному здоровью; обсудить механизмы принятия решений и способы отстаивания права на их осуществление.

#### **1.1 Знакомство. Психологическое обследование.**

**Цель:** познакомить подростков с программой «Правильный выбор», формирование мотивации к работе по программе, выявить уровень знаний в вопросах формирования разного рода зависимостей, рискованного сексуального поведения, риска заражения ВИЧ, ИППП.

**Задачи:** подготовить к началу взаимодействия, сформировать положительное отношение друг к другу, установить отношения с педагогом.

#### **Содержание занятия:**

##### **1. Вводная часть**

*Установление правил общения*

*Упражнение «Снежный ком»*

##### **2. Основная часть**

*Упражнение «Интервью»*

*Анкетирование, знакомство с программой «Правильный выбор»*

##### **3. Заключительная часть**

*Рефлексия*

**Необходимые материалы:** анкеты (Приложение 1), ручки

### **1. Вводная часть**

#### ***Установление правил общения.***

Ведущий предлагает вести разговор в форме диалога:

- Диалог означает право всех вас высказывать мнение, не соглашаться, разумеется, приводя при этом аргументы. Предлагаю принять правила нашего общения. Я озвучиваю первое из них, остальные формулируете вы. «Уважая себя, уважай другого».

*Возможные варианты:* «мнение каждого должно быть услышано», «выслушай до конца!», «не будь агрессивным», «укладывайся в минуту», «критикуешь - предлагай», «не спеши с выводами».

### ***Упражнение «Снежный ком»***

***Цель:*** подготовить к началу взаимодействия, сформировать положительное отношение друг к другу, установить отношение с педагогом.

***Ход упражнения:*** Участники садятся в круг. Доброволец из круга (лучше – сам ведущий) должен назвать своё имя и одну из положительных черт своего характера, название которой начинается с первой буквы его имени. Например, Даша - добрая. Далее по кругу каждый выполняет это задание. Сложность заключается в том, что каждый участник, перед тем как назвать своё имя и черту характера, должен повторить имена и черты характера всех предшествующих участников.

## **2. Основная часть**

### ***Упражнение «Интервью»***

***Цель:*** познакомиться, поближе узнать друг друга.

***Ход упражнения:*** Участникам необходимо разделиться по парам. В паре участники по очереди становятся на 2-3 минуты «журналистом» и «звездой». «Журналист» готовит краткий рассказ о «звезде» на основе экспресс-интервью, в ходе которого «звезда» рассказывает о том, что готова сообщить о себе группе. По окончании работы «журналисты» представляют «звезд» в общем кругу.

### ***Анкетирование, знакомство с программой «Правильный выбор»***

Ведущий проводит анкетирование.

***Цель:*** введение в проблематику программы, диагностика исходных представлений о здоровье, механизмах формирования зависимостей, риске заражения ВИЧ, ЗППП.

***Необходимые материалы:*** анкеты для участников, доска, мел (маркер).

***Описание:*** работа начинается с заполнения участниками анкет (см. Приложение 1). По окончании анкетирования в свободной форме обсуждаются вопросы, которые возникли у участников. Затрагиваются такие темы, как пути передачи ВИЧ, способы защиты от него (с акцентом на

приоритет воздержания). Перекидывается «смысловой мостик» к темам программы (например, с использованием «Карты нашего пути»).

|  |
|--|
| 1.1. Знакомство. Психологическое обследование  |
| 1.2. Формирование собственной позиции в отношении здорового жизненного стиля и влияние на нее близких людей и референтных групп. |
| 1.3. Принятие решений. Право на собственный жизненный стиль.   |
| 2.1. Этика сексуальных отношений. Гендерные позиции.   |
| 2.2. Представление о безопасных сексуальных отношениях.  |
| 2.3. Пути передачи ВИЧ.  |
| 2.5. Толерантность.  |
| 3.1. Зависимости. Наркотические вещества.  |
| 3.2. Последствия злоупотребления психоактивными веществами.  |
| 4.1. Ответственное поведение. Представление о риске.   |
| 4.2. Психологическое обследование.   |

### 3. Заключительная часть

#### *Рефлексия*

**Цель:** подведение итогов занятия.

**Ход упражнения:** обсудить, какие мысли и чувства вызывали у подростков обсуждаемые вопросы, поговорить об их актуальности для подростков.

#### **1.2 Формирование собственной позиции в отношении здорового жизненного стиля и влияние на нее близких людей и референтных групп.**

**Цель:** актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения, риска потери здоровья, социальных влияний.

**Задачи:**

1. В области представлений – сформировать представление о многокомпонентности понятия «здоровья», здоровом жизненном стиле.

2. В области отношений – инициировать процесс осознания своего отношения к здоровью.

3. В области поведенческих интенций – осознать необходимость критического отношения к различным агентам социального влияния.

**Содержание занятия:**

1. Вводная часть

*Упражнение «Строимся по признаку»*

## 2. Основная часть

*Определение понятия «здоровье»*

*Упражнение «Здоровый образ жизни»*

*Инсценирование*

*Упражнение «Жизненная позиция»*

## 3. Заключительная часть

*Упражнение «Синквейн» (на тему «здоровье»)*

**Необходимые материалы:** Приложение №2 (карточки «Мне нужно/я хочу быть здоровым»), ватман, маркеры, бумага, ручки, доска, мел.

### 1. Вводная часть

#### *Упражнение «Строимся по признаку»*

**Цель:** подготовить к началу взаимодействия, сформировать положительное отношение друг к другу, установить отношения с педагогом.

**Ход упражнения:** Всем участникам предлагается объединиться в группы по признакам:

- по цвету/длине волос (светлые, темные; длинные, короткие);
- по цвету глаз;
- по рождению зимой/весной/летом/осенью;
- по одежде (в джинсах/брюках/юбках);
- по роду увлечений (спорт/музыка/рисование);
- по полу;
- по любимым блюдам (сладости/мясо) и т.п.

### 2. Основная часть

#### *Определение понятия «здоровье»*

Предложить подросткам дать определение понятию «здоровье». Ведущий обобщает ответы, рассказывает ученикам о современном подходе к определению здоровья, его многокомпонентности, различных аспектах здоровья. Основной акцент делается на поведении и взаимоотношениях. Желательно беседовать с учениками, задавать уточняющие вопросы и т.д.

*В древних веках состояние здоровья определяли просто как отсутствие боли. Со временем здоровье стало пониматься не только как отсутствие боли, но и вообще как естественное гармоничное развитие организма. По современному определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье – это естественное состояние организма,*

*характеризующееся отсутствием каких-либо болезненных изменений, полным физическим (телесным) и психическим (духовным), моральным и социальным благополучием, уровнем физического развития, соответствующим возрасту, совершенным механизмом саморегуляции и высокой степенью адаптации к производственным, социальным, экологическим условиям.*

После изложения теоретической части о ЗОЖ, приводятся факторы, влияющие на здоровье (в процентном соотношении):

1. Образ жизни – 50 % и >
2. Медицина – 5-10%
3. Экология – 15-20%
4. Наследственность – 25%

Лучше всего предложить подросткам самим определить, насколько каждая из указанных сфер влияют на здоровье. Для этого можно разделить подростков на подгруппы. И для каждой из них нарисовать на доске круг и предоставить ребятам самостоятельно «разрезать пирог».

### ***Упражнение «Здоровый образ жизни»***

Совместно с учениками определить составляющие здорового образа жизни, например: личная гигиена, рациональный режим труда и отдыха, рациональное питание, физическая активность и закаливание организма; психогигиена, настроение, эмоции; отсутствие вредных привычек. Далее каждая подгруппа раскрывает данные составляющие.

### ***Инсценирование***

Ведущий предлагает добровольцам показать сценки:

#### ***1 сценка:***

Девочка-подросток собирается в школу, мама просит надеть шапку. В одном варианте девочка соглашается, а в другом – нет.

#### ***2 сценка:***

Подросток выходит из школы, его друг предлагает ему закурить. В одном варианте подросток соглашается, а во втором – отказывается, приводя аргументы.

В конце проходит обсуждение, почему в одних случаях подростки соглашаются на предлагаемое им, а в других – нет.

Также обсуждаются группы влияния – кто, с какой целью, с какими мотивами влияют на подростков, на принятие ими решений в пользу здорового образа жизни.

Ведущий подводит итог групповой дискуссии: *в процессе обсуждения каждый из вас формулировал свое представление о здоровье, здоровом образе жизни, о тех людях, которые так или иначе влияют на ваш выбор. Это влияние бывает как позитивным, так и негативным.*

### ***Упражнение «Жизненная позиция»***

Классу предлагается разделить на две группы. Одной группе предстоит на ватмане написать цели влияния асоциальных молодежных группировок, рекламодателей, наркоторговцев и приемы, которыми они камуфлируют свои истинные цели.

Другой группе - цели родителей, близких людей и приемы их влияния.

Группы демонстрируют сделанные записи. Ведущий подводит итог, говоря о необходимости формирования собственной жизненной позиции и критического отношения к любому социальному влиянию.

## **3. Заключительная часть**

### ***Упражнение «Синквейн» (на тему «здоровье»)***

***Цель:*** данное упражнение проводится с целью обобщения полученных знаний и представлений.

***Необходимо:*** бумага и ручки.

Синквейн – это творческая работа, которая имеет короткую форму стихотворения, состоящего из пяти нерифмованных строк.

Синквейн – это не простое стихотворение, а стихотворение, написанное по следующим правилам:

Каждый участник пишет:

1 строка – одно существительное, выражающее главную тему синквейна.

2 строка – два прилагательных, выражающих главную мысль.

3 строка – три глагола, описывающие действия в рамках темы.

4 строка – фраза, несущая определенный смысл.

5 строка – заключение в форме существительного (ассоциация с первым словом).

### **1.3 Принятие решений. Право на собственный жизненный стиль**

**Цель:** Обсудить механизмы принятия решений и способы отстаивания права на их осуществление.

#### **Задачи:**

1. В области представлений – сформировать представление о референтных группах, социальных влияниях, оказываемых на человека различными агентами влияния; личностных ресурсах.

2. В области отношений – инициировать процесс осмысления собственной жизненной позиции в отношении здоровья.

3. В области поведенческих интенций – активизировать намерение отстаивать собственный выбор в вопросах поддержания здорового жизненного стиля, независимо от влияний референтных людей.

#### **Содержание занятия:**

##### 1. Вводная часть

*Упражнение «Нетрадиционный способ приветствия»*

*Упражнение «Возраст, в котором можно...»*

##### 2. Основная часть

*Мини-лекция ведущего «Негативное влияние сверстников»*

*Упражнение «О чем тебе не рассказали?»*

*Игра «Убеди товарища»*

*Обучение навыкам сопротивления давлению*

*Обсуждение притчи «Крест»*

##### 3. Заключительная часть

*Рефлексия «Неоконченные предложения»*

**Необходимые материалы:** Приложения: №2 («Возраст, в котором можно...»), №3 (карточки «Умей сказать «Нет!»), №4 (анкеты «Неоконченные предложения»), ватман, маркеры, бумага, ручки.

### **1. Вводная часть**

#### ***Упражнение «Нетрадиционный способ приветствия»***

**Ведущий:** Когда люди встречаются, они друг друга приветствуют. Можно приветствовать словами (здравствуйте, привет, добрый день и т.д.). Но можно приветствовать мимикой, жестами.

**Ход упражнения:** Группа делится пополам, образуя два круга: внешний и внутренний лицом друг к другу (если количество участников

нечетное, то к одной из подгрупп присоединяется ведущий). Образовавшиеся пары здороваются тем способом, который называет ведущий:

- кивком головы;
- улыбкой;
- глазами;
- плечом;
- рукопожатие.

При этом внешний круг с каждым новым способом сдвигается относительно внутреннего на одного человека вправо или влево (т. е. меняется состав пар).

### ***Упражнение «Возраст, в котором можно...»***

***Цель:*** актуализация тенденции к самореализации.

***Необходимые материалы:*** распечатанные листы с вопросами, ручки.

***Ход упражнения:*** участники группы в индивидуальном порядке письменно отвечают на вопросы теста. Вопросы зачитывает ведущий:

- 1. В каком возрасте человек имеет право жениться или выйти замуж? (18 лет, 16 лет – с согласия родителей)*
- 2. В каком возрасте человек может получить водительские права (18 лет).*
- 3. Каков пенсионный возраст в нашей стране? (55 лет для женщин и 60 лет для мужчин)*
- 4. С какого возраста по закону человек может купить алкогольные напитки? (18 лет)*
- 5. С какого возраста человек может считаться самостоятельным?*
- 6. С какого возраста человек имеет право сам принимать решения?*
- 7. С какого возраста пора задумываться о планах на жизнь?*

При подведении итогов проверяется точность ответов на вопросы 1-4. Вопросы 5-7 не имеют однозначного ответа: каждый требует отдельного обсуждения. Из последней группы вопросов возможно обсуждение тех, что оказались для группы наиболее значимыми. Вопросы для обсуждения определяет ведущий.

При обсуждении необходимо уделить особое внимание следующим темам:

- С какого возраста человек имеет право самостоятельно принимать решения?

- На ком и в каких случаях лежит ответственность за жизненный путь человека?

- Стоит ли задумываться о своем предназначении в подростковом возрасте, или это вопрос «на потом»? Ответ нужно обосновать.

***Резюме ведущего:** Человек в любом возрасте (с момента зачатия) представляет собой ценность для других людей и самого себя. И в любом возрасте человек решает те или иные задачи. В жизни нет такого периода, в котором человек может ничего от себя не требовать.*

## 2. Основная часть

### *Мини-лекция ведущего «Негативное влияние сверстников»*

**Ведущий:** Известно, что, когда ребёнок маленький, ему 3-5-6 лет, главными и самыми значимыми людьми для него являются родители. Они кормят его, одевают, защищают от опасностей и т.д.

Когда ребёнок идёт в школу, для него авторитетом номер один становится учитель. Нередко можно услышать: «Мама, ты ничего не понимаешь! Вот учительница сказала...». Но это только в младших классах.

С наступлением подросткового периода основными советчиками и приоритетными людьми для подростка становятся сверстники. И это нормально – это часть взросления, часть перехода к взрослой жизни, потому что впоследствии тебе её придется прожить с мужем или женой, с человеком примерно твоего же возраста, а не с родителями или учителями. Они только закладывали в тебя нужный фундамент для того, чтобы ты состоялся.

Для каждого подростка, как и для любого человека вообще, (но для подростка особенно!) важно быть кем-то принятым, быть в компании, быть с кем-то, вместе с кем он бы мог сказать: «МЫ!» (Например: «Мы пошли туда-то или туда-то», «У нас так не принято», «Мы так не думаем» и т.д.) В компании парень (или девушка) будет зачастую поступать так, как поступают все, ходить туда же, куда и все, слушать ту же, что и все, музыку, так же одеваться, курить, если все курят и т.д.

В компании многие люди ведут себя так, как они никогда бы не повели себя в одиночку. В «толпе» своих друзей подросток будет делать даже то, чего он делать, на самом деле, не хочет - просто потому, что так делают все, а он не хочет от них отличаться, выглядеть на их фоне «белой вороной», быть засмеянным или отвергнутым.

В человеке существуют две глубинные потребности (здесь можно нарисовать на доске весы с двумя чашами): 1) потребность быть хорошим и 2) потребность быть принятым. То есть в глубине души ты знаешь, как правильно поступить (потому что у каждого есть совесть), ты хочешь состояться, быть счастливым, никого не расстраивать своим поведением и т.д. Но (!) ты очень не хочешь остаться один, быть кинутым, непонятым, отвергнутым (подписать под нижней, перевешивающей чашей «быть принятым», под верхней – «быть хорошим»/«поступать правильно»). Потребность «быть принятым» в жизни часто перевешивает.

Из-за этого многие подростки идут на поводу у своей компании и делают то, чего бы им, на самом деле, не хотелось и что впоследствии навсегда может поменять их жизнь. И часто это влияние оказывается негативным, влечёт за собой трагические последствия.

Это происходит потому, что среди нас достаточно много людей с неразвитой волей и несформировавшимися жизненными принципами, особенно среди подростков, т.е. таких людей, которые не умеют противостоять чужому влиянию, не осознают важности выработки собственной жизненной позиции.

Однако твоя жизнь остаётся твоей жизнью, а не общей жизнью твоей компании. И каждый из вас сам должен будет решать, как выбираться из проблемы наркомании, что делать с нежеланным ребёнком, искать деньги на лекарства и врачей, если вдруг окажется, что он болен венерической болезнью. Вряд ли кто-то из друзей будет откупать тебя от тюрьмы в случае преступления и т.п. У каждого из нас своя жизнь и свои цели, за достижение или недостижение которых предстоит отвечать только самому.

### ***Упражнение «О чем тебе не рассказали?»***

***Ведущий:*** Когда рекламируют какой-то товар, всегда рассказывают о его самых лучших сторонах, порой умалчивая о негативных.

Предложить подросткам подумать и найти такие примеры из жизни.

***Возможные варианты:*** отбеливающая зубная паста, которая в то же время разъедает эмаль; лекарство или БАД с сильными побочными эффектами; далее можно рассмотреть ситуации, когда подростку предлагают пойти на «заработок», умалчивая о незаконной стороне дела; или предложение наркотиков, употребление которых ведет к многочисленным потерям в жизни, да и потери самой жизни).

### ***Игра «Убеди товарища!»***

Ребята делятся на три подгруппы. Задача одной подгруппы: убедить товарищей приобрести как можно больше алкоголя, чтобы праздник прошёл весело. Задача второй подгруппы: противостоять влиянию и найти аргументы в пользу того, что праздник может быть весёлым и без алкоголя.

Третья подгруппа — сомневающиеся. Их задача: сделать выбор. Они выходят из комнаты, не зная, в чём их будут убеждать. За 3-4 минуты две другие подгруппы должны придумать как можно больше аргументов, чтобы убедить сомневающихся в правильности своей позиции.

Например:

| 1 команда (за алкоголь)                      | 2 команда (против алкоголя)  |
|--|--|
| Без выпивки праздник бывает только в д/саду. | Незачем тратить деньги на выпивку, лучше потратить на интересные развлечения, например, караоке или вкусную еду. |
| Мы не лохи, чтобы в игры играть.             | Из-за алкоголя могут возникнуть проблемы с родителями, со здоровьем.   |
| Без пива драйва не будет.                    | Если кого-то вырвет, кто будет убирать?  |

***Вариант:*** Подростков разделить на 2 подгруппы – одни находят аргументы за праздник с алкоголем, другие – против. Потом меняются ролями. В конце проводят обсуждение.

***Рефлексия:*** Чьи аргументы показались более убедительными? Почему?

Кому в какой роли было комфортнее и почему? (Если комфортнее в роли предлагающих алкоголь – то с чем это связано (например, попытка скрыть неуверенность и показать себя более «взрослым», неумение быть не «как все», и т.д.))

### ***Обучение навыкам сопротивления давлению.***

- Как научиться противостоять негативному давлению?
- Как научиться отстаивать свою позицию в ситуации нравственного выбора?

Для этого существуют конкретные приёмы, которые надо знать каждому, чтобы суметь в критической ситуации чётко выразить свою жизненную позицию.

Овладение этими приёмами очень важно для нашей жизни. Ведь когда Вы отказываете кому-либо, нужно уметь это сделать так, чтобы, во-первых, ни у кого не осталось сомнений в твёрдости Вашего выбора, а во-вторых, чтобы Ваш отказ не вызвал агрессии со стороны окружающих, не обострил ситуации.

Вот конкретные приёмы. (Ведущий записывает приёмы на доске).

### **Приём №1: Стойте на своём.**

Что он подразумевает?

На поступившее негативное предложение говорите твёрдое и решительное «НЕТ»!

Скажите «НЕТ» так, как будто это ваше последнее «НЕТ». Очень многое зависит от тона высказывания.

Скажите это, прямо глядя в глаза лидеру группы.

Объясни, почему «НЕТ», обоснуй. Например, ты можешь сказать: «Нет, спасибо, меня это не вдохновляет! Или: «Спасибо, но у меня другие планы» и т. д.

Ты можешь оказывать обратное (позитивное) давление на тех, кто склоняет тебя к вредным, опасным для здоровья и для жизни поступкам. Например, если подруга настойчиво предлагает тебе курить, спроси её: давно ли она курит? Почему она начала курить? Не беспокоит ли ее неприятный запах изо рта, который чувствуют окружающие, огрубевший голос, желтый цвет зубов и т.д. Когда вы задаёте такие вопросы, человек вынужден обороняться и уже не будет давить на вас.

Если подруга/друг предлагает тебе нечто, не соответствующее твоим принципам, просто скажи: «А я думала ты мне подруга, и не станешь предлагать мне такое! Настоящие друзья так не делают». Не бойся повторять свою позицию снова и снова.

### **Приём №2: Убеждайте.**

Понятно, что люди, с которыми ты общаешься, скорее всего, твои друзья, и ты не хочешь, чтобы с ними случились какие-то неприятности. Поэтому, если ты видишь, что такое может случиться, то действуй во имя жизни: например, в компании, которая решила провести время, употребляя алкогольные напитки, выскажи своё мнение о вреде алкоголя. Перетяни их на свою, позитивную сторону. Например, вместо того, чтобы пойти в какой-

то сомнительный клуб, предложи им сходить на новый фильм, а потом зайти в пиццерию или прогуляться по центру города. Эффективней всего договариваться с лидером группы.

### **Приём №3: Уходите!**

Если ты видишь, что переубедить ребят невозможно и что эти люди не идут за тобой, просто уходи. Разворачивайся и уходи, несмотря на обидные насмешки в твой адрес, упрёки и оскорбления. Выражение «ты мне не друг, потому что ты не делаешь со мной того-то и того-то» почти всегда является манипулятивным. Настоящие друзья будут любить и принимать тебя таким, какой ты есть, и не будут постоянно пытаться подделать тебя под себя. Если твои друзья давят на тебя для того, чтобы ты сделал так, как им удобно, то задумайся: друзья ли они тебе? Может, тебе стоит поменять круг общения?

Всегда помни, что за последствия в твоей жизни будешь отвечать только ты, а не кто-то другой. Другими словами, никто потом не будет отвечать за твою жизнь.

### ***Раздача карточек «Умей сказать «Нет!» (Приложение 3)***

**Ведущий:** Людей, которые легко поддаются влиянию окружающих, принято называть ведомыми. Хотелось бы кому-нибудь из вас осознать, что Вы ведомый и Вас, как козу на верёвке, можно тянуть за собой? Ведь ведомый — это тот, кого ведут, тот, кто ведётся, как безответное, бессловесное, безропотное существо. Хотелось бы Вам осознать, что Вы — ведомый человек? Если нет, то чтобы противостоять негативному влиянию, необходимо иметь внутренний стержень.

### ***Обсуждение притчи «Крест»***

**Цель:** способствовать пониманию, что каждый несет ответственность за свою жизнь, отказу от фатальных установок.

**Ход упражнения:** предлагается притча:

*Однажды по дороге шли люди. Каждый нес на спине свой крест. Одному человеку казалось, что его крест слишком тяжелый. А человек этот был очень хитрым. Приотстав от попутчиков, он зашел в лес и отпил часть креста. Довольный, что всех перехитрил, он догнал спутников и пошел дальше.*

*Вдруг на пути разверзлась пропасть. Все положили свои кресты и перешли по ним на другую сторону. И только хитрый человек не сумел этого сделать, потому что его крест оказался слишком коротким.*

**Вопросы для обсуждения:**

- О чем эта притча?
- Какова роль судьбы и самого человека в том, что происходит в его жизни?
- Что может сделать человек в тех обстоятельствах, которые он объективно не в силах изменить?

***Резюме ведущего:** Очень многое из того, что происходит в жизни – дело рук самого человека. Совершая те или иные поступки, очень важно задумываться, к чему они приведут.*

Каждому из вас решать, человеком с какими жизненными принципами быть. Будут ли вас подстраивать под себя обстоятельства, все «прелести» и соблазны мира, или же вы будете использовать любые трудности для своей пользы и пользы своих близких... Ведь человек принципиальный, с твёрдыми жизненными принципами, общаясь с таким, беспринципным, может легко повлиять на него. Но человек бесхребётный, беспринципный, на человека с твёрдыми убеждениями повлиять не может. А человек, у которого есть твёрдые жизненные принципы, становится более стойким, а его жизнь напоминает не грязную лужу, а чистый, ясный поток, который не смогут замутить никакие жизненные нечистоты.

Но чтобы наша жизнь сложилась так, как мы хотим, чтобы реализовались наши планы, сбылись мечты, надо работать над собой, выработать жизненные принципы и твёрдую жизненную позицию.

### **3. Заключительная часть**

#### ***Рефлексия «Неоконченные предложения»***

**Цель:** подведение итогов занятия через письменную рефлексия в форме анкеты «Неоконченные предложения» (Приложение 4):

1. «На сегодняшнем занятии я понял(а)...»;
2. «Противостоять негативному влиянию и отстаивать свою жизненную позицию можно...»;
3. «Я думаю, что жизненный выбор зависит...»;
4. «Полученные на занятиях знания помогут мне...»;
5. «Я хотел(а) бы пожелать нашей группе..., а ведущему...».

## **Раздел 2. Сексуальное поведение.**

**Цель:** информировать о последствиях выбора в области сексуальных отношений; формировать ответственность за сексуальное поведение; толерантное отношение к людям, живущим с ВИЧ.

### **2.1 Пути передачи ВИЧ**

**Цель:** Закрепить знания о путях передачи ВИЧ, о невозможности заражения бытовым путем. Создать предпосылки для снятия предубеждения против общения с ВИЧ-позитивными людьми.

#### **Задачи:**

1. В области представлений – сформировать правильные представления о путях передачи ВИЧ-инфекции. Развенчать мифы о бытовом пути заражения ВИЧ. Сформировать представление о возможности рождения здорового ребенка ВИЧ-инфицированной матерью

2. В области отношений – закрепить осознание возможности ВИЧ-инфицирования как негативного последствия употребления инъекционных наркотиков и рискованного сексуального поведения.

3. В области поведенческих интенций – закрепить намерения не подвергать себя риску заражения ВИЧ, несмотря на давление референтных неформальных групп или сексуальных партнеров

#### **Содержание занятия:**

1. Вводная часть

*Введение*

2. Основная часть

*Упражнение «Калейдоскоп»*

*Показ презентации «Статистика»*

*«Мозговой штурм» – гипотезы возникновения ВИЧ*

*Интерактивная игра «СПИД: риск заражения»*

*Минилекция*

*Самоанализ результатов игры «СПИД: риск заражения»*

3. Заключительная часть

*Рефлексия*

**Необходимые материалы:** Приложение 5 и 6 (к игре «СПИД: риск заражения»). Презентация «Что такое ВИЧ/СПИД+статистика».

## 1. Вводная часть

### *Введение*

1 декабря мир отмечает Всемирный день борьбы со СПИДом.

В наше время проблему ВИЧ/СПИД отражают следующие тенденции:

- продолжается рост заболеваемости во всём мире;
- в таких регионах, как Беларусь, Украина, Россия, темп роста заболеваемости самый высокий среди стран Восточной Европы.

Сегодня, в преддверии этой даты, мы поговорим с вами об ответственном отношении к собственному здоровью, а именно о профилактике СПИДа. Почти половина россиян – 45% – не видят разницы между такими понятиями, как ВИЧ и СПИД. К такому выводу пришел Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) по итогам одного из опросов россиян.

## 2. Основная часть

### *Упражнение «Калейдоскоп»*

**Цель:** актуализация проблемы ВИЧ/СПИДа.

Участники выстраиваются друг за другом в колонну. Ведущий предлагает ряд утверждений, на которые можно ответить «согласен» – при этом участник делает шаг вправо, иди «не согласен» – при этом участник делает шаг влево.

- ВИЧ и СПИД – это одно и то же.
- К группам риска по заражению ВИЧ относятся только те, кто употребляет наркотики и ведет беспорядочную половую жизнь.
- Есть средства, которые защищают от заражения ВИЧ на 100%.
- Можно иметь в крови ВИЧ и не знать об этом.
- Люди, заразившиеся ВИЧ, сами в этом виноваты.
- Можно быть больным СПИДом и при этом выглядеть здоровым.
- ВИЧ–инфицированная мать может родить здорового ребенка.
- Женщине, зараженной ВИЧ, следует запретить иметь детей.
- ВИЧ переносится насекомыми.
- Существует риск заражения ВИЧ-инфекцией в маникюрном кабинете.
- При СПИДе снижается сопротивляемость организма к инфекциям.
- Интимная связь с наркоманом создает высокий риск заражения ВИЧ.
- ВИЧ передается через кровь.

- Для жителей нашего города проблема ВИЧ/СПИДа неактуальна.
  - Принудительное обследование на ВИЧ - единственный способ сдержать распространение инфекции.
  - Люди без симптомов болезни могут быть источником ВИЧ.
  - ВИЧ быстро погибает вне организма.
  - Существует высокоэффективная терапия ВИЧ/СПИДа
  - Женщины чаще заражаются ВИЧ-инфекцией, чем мужчины.
  - Достаточно одного незащищенного полового акта с носителем вируса, чтобы заразиться ВИЧ-инфекцией.
  - ВИЧ болеют только взрослые.
  - Я знаю, что такое «период окна»
  - Избегать контакта с человеком, имеющим ВИЧ, – это предусмотрительно.
  - Заражение ВИЧ-инфекцией лицом, знавшим о наличии у него этого вируса, наказывается лишением свободы.
  - Если начать лечение рано, СПИД может быть вылечен.
  - Есть таблетки, которые предохраняют от ВИЧ.
  - Результаты обследования и диагноз «ВИЧ-инфицированный» являются врачебной тайной.
  - Будучи ВИЧ – инфицированным, можно дожить до старости.
  - Я не такой человек, чтобы заразиться ВИЧ.
- В конце занятия мы узнаем, насколько точны были ваши знания.

### ***Показ презентации «Статистика»***

#### ***Вопросы после презентации:***

- Как вы думаете, почему мы сегодня говорим о СПИДе?
- Докажите, что знания о СПИДе необходимы именно в раннем подростковом возрасте.
- Насколько опасна эта болезнь для нас, живущих в Самарской области?

### ***Мозговой штурм***

Учащиеся высказывают все известные им гипотезы возникновения вируса СПИДа, а педагог в свою очередь записывает их на доске (большом листе бумаги), все, вплоть до самых невероятных.

1-я гипотеза (подтвержденная) – большинство исследователей склоняются к мысли, что заболевание возникло в Африке, а затем

распространилось на другие территории (США и страны Европы). Согласно африканской гипотезе предшественником ВИЧ могли быть близкородственные вирусы приматов. В Африке были выявлены очаги, где у обезьян достаточно широко распространялся вирус, сходны с вирусом иммунодефицита человека.

2-я гипотеза – вирус мог приспособиться к жизни в человеческом организме благодаря широкому использованию таких научных достижений 20 века, как пересадки органов и других открытий в медицине, которые могли способствовать формированию как более слабых, так и более опасных форм вируса.

3-я гипотеза – искусственное возникновение вируса в конце 70-х годов на основе бактериологического оружия.

4-я гипотеза - вирус мог существовать с древних времён, меняя модификацию.

### ***Интерактивная игра “ВИЧ: риск заражения”***

Учащимся раздаются карточки, на которых указаны возможные пути передачи ВИЧ/СПИД. (см. Приложение 4, 5)

**Задача:** выбрать для своей карточки подходящее место – карту с надписью «Высокий риск», «Низкий риск», «Нет риска» или «Не знаю». Обсуждение правильных ответов пока не проводить, сначала необходимо рассказать о ВИЧ.

### ***Минилекция о ВИЧ/СПИДе***

**Цель:** Предоставление информации о ВИЧ/СПИДе.

**Необходимые материалы:** презентация «Что такое ВИЧ/СПИД, бумага, ручки.

**Ход упражнения:** Каждому участнику предлагается записать на листе бумаги те вопросы или аспекты проблемы, которые нуждаются в уточнении. Ведущий отвечает на вопросы, используя материалы мини-лекции, презентации.

**Информация для ведущего:** Впервые сообщение о новом заболевании было опубликовано 5 июля 1981 года в американском журнале, посвященном различным заболеваниям. Некоторые ученые считают, что вирус имеет обезьянье происхождение. Дело в том, что от африканских обезьян выделены вирусы, очень похожие на ВИЧ.

Многие племена Центральной Африки охотятся на обезьян и употребляют их внутренности, и кровь в пищу. Также, вирус мог попасть и при разделке туш через повреждения на коже охотника. Затем этот вирус мог измениться под воздействием высокой радиации. В 50х-60х годах проводились испытания ядерного оружия, и в зоне экватора земного шара повысился радиационный фон. Также в этих местах очень большие залежи урана, что также могло привести к повышенной радиации.

По другой версии, высказанной некоторыми учеными, ВИЧ искусственно создан. В 1969 году Пентагоном якобы проводились испытания бактериологического оружия. Были выведены новые виды вирусов, которые испытывались на пожизненно заключенных в обмен на освобождение. Возможно, выход на свободу этих людей и способствовал распространению ВИЧ-инфекции. Однако убедительных доказательств этого нет.

Почему же ученые вдруг всполошились и решили, что появилось новое заболевание? Необычность ВИЧ-инфекции была в том, что было выявлено воспаление легких, вызванное особым микроорганизмом из рода пневмоцист (пневмоцистная пневмония) у совсем молодых людей от 25 до 36 лет. Наряду с этим был выявлен редкий вид злокачественной опухоли – саркома Капоши – опухоль кровеносных сосудов, которая появляется внезапно, очень много очагов на коже, очень высокая смертность (до 80%) в течение 2 лет; имеет вид пятен, бляшек, узелков бурого, темно-синюшнего или фиолетового цвета, возвышающихся над кожей. То же самое может быть в кишечнике, желудке. Эти заболевания обычно встречаются у пожилых людей или очень ослабленных, часто болеющих. Но, несмотря на это, эти болезни хорошо у них вылечивались (продолжительность жизни после вылечивания – 5 –10 лет), в случае ВИЧ-инфекции, больным было от 25 лет и они плохо поддавались лечению и быстро умирали. Ученые Люк Манталье (Франция) и Роберт Галло (США) в 1983 году открыли ВИЧ.

**ВИЧ** - вирус иммунодефицита человека, который относится к семейству ретровирусов, подсемейству медленных вирусов.

**СПИД** – синдром приобретенного иммунодефицита, разворачивающийся по мере развития болезни.

**ВИЧ-инфекция** – долго текущее заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека: с момента заражения до смерти в среднем может пройти от двух-трех до двадцати и более лет.

*При попадании в кровоток ВИЧ поражает определенную категорию клеток, имеющих на поверхности специальные белки – рецепторы CD4+. Это иммунные клетки: Т-лимфоциты и макрофаги. Вирус проникает внутрь этих клеток и начинает размножаться, сокращая срок жизни лимфоцитов. Если человек не предпринимает никаких мер для борьбы с ВИЧ, то в среднем через шесть-семь лет иммунитет – способность организма противостоять различным заболеваниям – существенно снижается, и развивается СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита). Иммунная система настолько ослабевает, что человек оказывается уязвим для многих инфекций, которые называют оппортунистическими. К ним относятся пневмоцистная пневмония, туберкулез, кандидоз, опоясывающий лишай и другие. У человека, больного СПИДом, нередко развиваются онкологические заболевания (например, саркома Капоши).*

**Стадии заболевания:**

**Стадия инкубации** — период от момента заражения до появления реакции организма в виде клинических проявлений острой инфекции и/или выработке антител. Продолжительность этого периода составляет от трех недель до трех месяцев, в единичных случаях может затягиваться до года.

**Стадия первичных проявлений** — может протекать в нескольких формах:

1. бессимптомная;
2. острая ВИЧ-инфекция без вторичных заболеваний;
3. острая ВИЧ-инфекция с вторичными заболеваниями.

**Латентная стадия** — длительность этой стадии может варьировать от двух-трех до двадцати и более лет, в среднем — шесть-семь лет. В этот период отмечается постепенное снижение численности CD4+ Т-лимфоцитов.

**Стадия вторичных заболеваний** — на фоне иммунодефицита развиваются вторичные (оппортунистические) заболевания. В зависимости от тяжести вторичных заболеваний в этой стадии выделяют три подстадии (4А, 4Б, 4В).

**Терминальная стадия** (собственно СПИД) — имеющиеся у больных вторичные заболевания приобретают необратимое течение. Даже адекватно проводимая противоретровирусная терапия и терапия

вторичных заболеваний не имеют эффекта, и больной погибает в течение нескольких месяцев.

**Источник ВИЧ-инфекции** – это зараженный человек, находящийся на любой стадии болезни, в том числе и в период инкубации.

**ВИЧ распространен повсеместно** - во всех странах и на всех континентах.

В силу ряда биологических и социальных факторов женщины и девушки более уязвимы к ВИЧ-инфекции. Важно соблюдать право каждой женщины на полноценную семейную жизнь и продолжение рода. При своевременном проведении профилактических мероприятий ВИЧ-положительные женщины в 98% случаев рожают здоровых детей.

ВИЧ может попасть в организм человека через **кровь, со спермой и влагалищными выделениями, от ВИЧ-инфицированной матери к ребенку** во время беременности, во время родов, при грудном вскармливании.

**Передача ВИЧ возможна:**

1. При использовании нестерильных (бывших в употреблении и инфицированных ВИЧ) шприцов и игл для инъекций, инструментов для пирсинга, татуировки, маникюра и педикюра.

2. При переливании человеку инфицированной крови.

3. При незащищенном сексе с ВИЧ-инфицированным партнером.

4. От ВИЧ-инфицированной матери во время вынашивания беременности, родов и при вскармливании грудью.

**ВИЧ не передается при:**

– поцелуях,

– укусах насекомых,

– объятиях с ВИЧ-инфицированным человеком,

– посещении бассейна, пользовании общественным туалетом,

– совместной работе,

– через совместное использование посуды, предметов личной гигиены,

– через слезы.

**Группы риска:**

– лица, имеющие беспорядочные половые контакты,

– потребители наркотиков,

– лица, занимающиеся проституцией,

– доноры крови и лица, работающие с препаратами крови,

– дети, рожденные от ВИЧ-инфицированных матерей.

**Диагностика.** В настоящее время для лабораторной диагностики ВИЧ-инфекции используют следующие методы:

- серологические методы, выявляющие наличие в крови антител к ВИЧ: иммунофлуоресцентный анализ (ИФА), иммуноблоттинг

- молекулярно-биологические методы: обнаружение генетических маркеров ВИЧ при помощи полимеразной цепной реакции (ПЦР).

**Период «серологического окна»** - время, когда ВИЧ в организме уже есть, а антител к нему еще нет. Этот период длится в среднем два-три месяца. В период «серологического окна» анализы ошибочно покажут, что человек не является носителем ВИЧ.

При **умышленном заражении** людей лицами, знающими о наличии у себя ВИЧ, в отношении них предусмотрено наказание в виде лишения свободы до пяти лет.

В естественных условиях ВИЧ может **сохраняться** в высохших биологических жидкостях человеческого организма в течение нескольких часов, а в жидкостях, содержащих большое количество вирусных частиц (таких, как кровь и семенная жидкость), – в течение нескольких дней. В замороженной сыворотке крови активность вируса сохраняется до нескольких лет. При нагревании до температуры 70-80 градусов по Цельсию вирус гибнет через десять минут. При обработке 70% этиловым спиртом погибает в течение одной минуты.

**Терапия ВИЧ** до сих пор остается сложнейшей и фактически нерешенной проблемой, поскольку средств, позволяющих радикально вылечить больных ВИЧ-инфекцией, пока не существует. (В связи с этим особое значение приобретает профилактика заражения ВИЧ). Основные терапевтические мероприятия направлены на замедление прогрессирования болезни и на лечение вторичных инфекций. В настоящее время разработана высокоактивная антиретровирусная терапия (ВААРТ), которая позволяет добиться удлинения продолжительности жизни и отдаления времени развития СПИДа. Люди, получающие ВААРТ, находятся, в сложных условиях, так как лечение дорогостоящее и доступно далеко не всем; оно сопровождается пожизненным приемом большого количества лекарств и выраженными побочными эффектами.

### ***Самоанализ результатов игры «ВИЧ: риск заражения».***

**Ведущий:** А теперь, после того как мы вспомнили известное нам и узнали новые сведения о ВИЧ/СПИД, давайте проанализируем правильность распределения вами по степени риска возможных путей передачи этой страшной болезни. (Учащиеся анализируют правильность распределения карточек с указанием возможных путей передачи ВИЧ/СПИД по группам: «Высокий риск», «Низкий риск», «Нет риска», «Не знаю».)

Вы видите, что далеко не все ваши предположения были верны. А это говорит о том, что многое о чуме XXI века оставалось для вас неизвестным.

Надеюсь, что сейчас вы стали несколько просвещеннее в этом вопросе, и только от вас будет зависеть, жить или не жить, болеть или не болеть. Обратите внимание на то, что, по сути, нужно просто соблюдать некоторые правила жизни, чтобы болезнь никогда не коснулась вас.

**Резюме ведущего:** *Итак, я думаю, всем понятно, что наше здоровье – в наших руках. Не забывайте: главная защита от ВИЧ/СПИДа – любовь, верность и безопасное поведение. Проблема ВИЧ/СПИДа заслуживает самого пристального внимания. Риск заболеть этой болезнью существует для каждого человека. Для того чтобы свести его к минимуму, необходимо знать факторы риска и уметь их контролировать. вполне возможно остановить распространение ВИЧ-инфекции с помощью знания, понимания, стремления к телесному и душевному здоровью и к подлинно духовной жизни.*

## **3. Заключительная часть**

### ***Рефлексия***

**Цель:** подведение итогов занятия.

**Ход упражнения:** обсудить, какие мысли и чувства вызывали у подростков обсуждаемые вопросы, что нового узнали, насколько эти знания актуальны для молодого поколения.

## **2.2 Толерантность**

**Цель:** Сформировать толерантное отношение к людям, живущим с ВИЧ.

**Задачи:**

1. В области представлений – закрепить понятие толерантность, независимо от сферы его применения. Сформировать представления о стратегиях выживания людей, живущих с ВИЧ/СПИДом.

2. В области отношений – сформировать толерантное отношение к ВИЧ-позитивным людям, не исключаящее признание их ответственности за случившееся.

3. В области поведенческих интенций – создать предпосылки для толерантного поведения в случае контакта с ВИЧ-позитивными людьми.

***Содержание занятия:***

1. Вводная часть

*Упражнение «Снежинки»*

2. Основная часть

*Упражнение «Свои и чужие»*

*Игра «Катастрофа»*

*Беседа*

3. Заключительная часть

*Рефлексия занятия*

***Необходимые материалы:*** Приложение 6 (к игре «Катастрофа»), бумага, доска, мел.

### **1. Вводная часть**

#### ***Упражнение «Снежинки»***

***Цель:*** введение в тему, создание рабочего настроения.

***Необходимые материалы:*** листы бумаги.

***Ход упражнения:*** участники работают индивидуально, в тишине. Каждому необходимо взять лист бумаги, сложить его пополам и оторвать правый верхний угол. Эта операция повторяется еще дважды. Затем лист нужно развернуть и сравнить со снежинками, сделанными другими участниками.

Подводя итоги упражнения, ведущий заостряет внимание на вопросе о том, каков был бы мир, если бы все мы были одинаковыми.

### **2. Основная часть**

#### ***Упражнение «Свои и чужие»***

***Цель:*** способствовать идентификации различных социальных аут-групп («чужих» групп, представители которых воспринимаются как существенно отличающиеся от «наших», «своих»), осознание собственных чувств по отношению к их представителям.

**Необходимые материалы:** бумага, доска и мел, либо листы ватмана и маркеры.

**Ход упражнения:** первый этап работы проводится индивидуально. Лист бумаги необходимо разделить на три части: «свои», «чужие», «любые».

**Задание:** распределить по соответствующим столбикам слова, написанные на доске: настороженность, открытость, опасность, спокойствие, злой, хороший, понятный, непонятный, похожий, непохожий, близкий, далекий, нравится, не нравится.

На втором этапе на доске формулируются обобщенные портреты «своих» и «чужих», например, методом голосования по каждому из предложенных качеств.

На третьем этапе обсуждается вопрос о том, кто для нас являются «своим» (например, люди нашей национальности, нашего вероисповедания, нашего возраста, нашего социального слоя, разделяющие наши жизненные принципы, здоровые и так далее), и кто – «чужим».

Результаты обсуждения фиксируются на доске в соответствующих столбиках.

### ***Игра «Катастрофа»***

**Необходимые материалы:** карточки с социальными ролями (см. Приложение 6), скрепки.

**Ход упражнения:** Участники располагаются на стульях по кругу. Ведущий каждому участнику прикрепляет скрепкой листок с названием социальной роли так, чтобы свой листок участники не смогли увидеть.

Социальные роли такие: военный, наркоман, беременная женщина, старик, крепкий парень (зараженный ВИЧ), повар-женщина, ученый, бомж, электрик, водитель, медсестра, психолог, освободившийся преступник (сидел за убийство), механик, студентка, бандит, учительница, инвалид по зрению.

**Ведущий:** Сейчас многие говорят о конце света. Давайте представим, что он все же наступил. У вас есть возможность спрятаться в бункере. Одно «но»: в нем только 6 мест (*в 2 раза меньше, чем участников*), и запасов воздуха и еды хватит только на 6 человек. Кого вы возьмете с собой?

Участники обсуждают каждую кандидатуру на спасение, при этом аргументируют свой выбор.

**После обсуждения предлагаются вопросы:**

- По каким признакам вы отбирали людей для спасения?

- Предлагал ли кто-нибудь обсудить личностные характеристики спасаемых?

Если подростки выбирали по степени «полезности» каждого кандидата, сделать вывод о толерантном и не толерантном отношении к людям. Обсудить с подростками отношение к людям с позиции получения выгоды от них, поговорить о нетерпимости к людям социально незащищенных категорий (пожилым, больным и т. п.). Показать, что на таком месте может оказаться сам подросток или кто-то из его близких. Порассуждать о чувствах людей, ставшими в чем-то изгоями.

### *Беседа*

Человек страдает от болезни. К примеру, он инвалид. Или ВИЧ-инфицирован. Это – не причина для отвержения такого человека обществом и другими людьми. Развитое общество поддерживает тех, кто болен, и помогает им. ВИЧ-инфицированный человек – так же, как и те, кто страдает какой-либо зависимостью или другой хронической болезнью, – может учиться жить со своим заболеванием и, преодолевая его, расти, совершенствоваться и развиваться.

Часто бывает в жизни так, что к себе мы являемся слишком снисходительными, а к ближнему - требовательными и строгими.

Людям свойственно разделять окружающих на «своих» и «чужих». Тех, кого мы считаем «чужими», мы, к сожалению, обычно представляем хуже себя. Но ведь в реальности это не так. В этом легко убедиться, если подумать о том, что для кого-то мы тоже являемся «чужими». Хотя причины, по которым одни люди дискриминируют других, часто являются надуманными, непонимание и конфликты, порожденные дискриминацией, - всегда настоящие. Они причиняют людям много боли. Общаюсь с человеком, важно видеть именно человека, а не тот ярлык, который за ним закрепился. Дискриминация одних людей другими ведет к непоправимым последствиям для их взаимоотношений. Люди, составляющие «другие» социальные группы, в том числе и ВИЧ-инфицированные, это, прежде всего, такие же люди, как мы.

1. Что такое дискриминация ВИЧ-инфицированных? Каковы ее причины?
2. Как следует относиться к человеку, если ты узнал, что у него ВИЧ?

*Резюме ведущего:* Тяжелобольной человек, а тем более имеющий внешне пугающие проявления болезни, нередко подвергается

насильственной изоляции. Иными словами, на его долю, кроме физических, моральных, психологических переживаний выпадает и участь изгоя. Люди не всегда правильно представляют тяжесть заболевания и возможность заражения, а потому часто впадают в крайности: либо недооценивают опасность, либо преувеличивают ее. Страх заболеть порождает желание оградить себя и своих близких от возможного источника заражения. Часто это стремление достигает пугающих масштабов, доходит до абсурда, граничит с удивительной жестокостью и настоящей дискриминацией больных людей и членов их семей.

Болезнь – особый опыт человеческой личности, который дает человеку уникальные возможности для развития духовности. Сопrotивляться наступлению болезни – очень важная задача человека. Она важна как для его души, так и для тела. Людям, окружающим больных, приходится непросто, однако они, сохраняя свое человеческое достоинство и богатство Духа, всегда должны быть не только терпимы (толерантны) к хронически больным людям, но и стремиться их поддерживать психологически и социально. Именно уровень оказываемой социальной поддержки больным и инвалидам характеризует степень развития общества и его членов.

### **3. Заключительная часть**

#### ***Рефлексия занятия***

***Цель:*** подведение итогов занятия.

***Ход упражнения:*** ведущий подчеркивает важность терпимого отношения к людям, которые входят в разные социальные группы, исповедуют различные этические принципы. Отдельно проговаривается важность терпимого отношения к ВИЧ-инфицированным и возможные способы его проявления.

***Группа высказывается на тему:***

Что нового произошло за время занятия?

Что удивило, оказалось неожиданным?

### **Раздел 3. Понятие о ПАВ и последствия зависимости от них.**

**Цель:** формировать отрицательное отношение к зависимым состояниям; представление о последствиях употребления ПАВ.

#### **3.1 Зависимости. Наркотические вещества**

**Цель:** обсудить зависимость от наркотических веществ, несовместимость здоровья и употребления наркотиков

**Задачи:**

1. В области представлений – уточнить представления о механизмах формирования зависимостей, психоактивных веществах и наркотиках. Развенчать представления о безопасности легких наркотиков.

2. В области отношений – закрепить негативное отношение к любому рода зависимости. Помочь осознать зависимость как альтернативу свободному выбору и здоровому жизненному стилю.

3. В области поведенческих интенций – сформировать намерение «быть независимым», критическое восприятие рекламы, пропагандирующей алкоголь, табак и людей, предлагающих наркотики.

**Содержание занятия:**

1. Вводная часть

*Упражнение «Поменяйтесь местами...»*

2. Основная часть

*Введение. «Потребности человека» (работа в группах)*

*Упражнение «Я и мои привычки»*

*Игра «Ассоциация»*

*Обсуждение*

*Подведение итогов*

3. Заключительная часть

*Синквейн на тему «Счастье»*

#### **1. Вводная часть**

##### ***Упражнение «Поменяйтесь местами...»***

**Цель:** создание рабочей обстановки.

**Ход упражнения:** участники садятся по кругу, ведущий в центре круга. Ведущий предлагает поменяться местами тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет: «Пересядьте все те, у кого есть братья», - и все, у кого есть братья, должны поменяться местами, а тот, кто

стоит в центре круга, должен постараться занять одно из мест. Кто остался в центре круга продолжает игру.

Игра позволяет побольше узнать друг о друге, снижает напряжение, поднимает настроение, активизирует внимание и мышление.

## 2. Основная часть

### *Введение*

**Ведущий:** На вопрос: «Что такое счастье?» каждый человек, безусловно, ответит по - своему. Для одних счастье - любимый человек, для других - любимое дело, любимая работа, для третьих - спокойствие, для четвертых - возможность творчества, для пятых - дети.

Некоторые люди затрудняются ответить на этот вопрос, предполагая, что уж когда это счастье наступит, вот тут то они его и опознают.

Что остается делать, когда счастья все нет и нет? Печально и терпеливо ожидать? Принять свою ситуацию как кару небесную и расплату за свои грехи (или грехи предков)? Злиться и завидовать окружающим, которые удовлетворены своей жизнью?

А может быть, можно предпринять активные действия в определении и достижении того, чего не хватает в жизни? *Что такое потребность?* Это ощущение или признание факта отсутствия чего-либо, необходимого человеку: предмета, условий, отношений и т. д.

### **«Потребности человека» (работа в группах)**

**Ведущий:** Разделитесь на группы по 3-4 человека. Порассуждайте и на листе бумаги запишите, какие бывают потребности человека, распределите их по степени важности. Обсуждение ведущий подытоживает (пирамида потребностей Маслоу):

Потребность  
в самореализации

---

Личностные потребности  
(потребность в уважении)

---

Социальные потребности

---

Потребность в безопасности

---

Физиологические потребности

---

**1 уровень** - *физиологические потребности*. Это низший, но самый значимый для человека уровень потребностей (пища, вода, отдых). Если эти потребности возникли, но не удовлетворяются, то и все остальные потребности не имеют значения, поскольку нарушается регуляция работы организма человека.

**2 уровень** - *потребность в безопасности*. Сюда входят потребности в защите от лишений, физических угроз и психологических опасностей. Если эти потребности актуализированы, но не удовлетворяются, то нарушается регуляция психики человека.

**3 уровень** - *социальные потребности*. К ним относятся потребности в общении и принадлежности к группе, в теплых взаимоотношениях с людьми, во взаимной помощи и поддержке, в любви и дружбе.

**4 уровень** - *личностные потребности*. Они носят двойственный характер и чрезвычайно сложны. Во-первых, человек нуждается в самоуважении, которое часто является следствием совершенного овладения какой-либо деятельностью. Так формируется потребность в уверенности в своих силах, возможностях, способностях, знаниях, в независимости от других людей, в успехах и достижениях в работе. Во-вторых, человек нуждается в уважении со стороны других людей, в высокой оценке ими его деятельности, в признании другими его репутации, авторитета, статуса, заслуг.

**5 уровень** - *потребность в самореализации*. Это «потребность стать тем, кем данный человек способен стать». Это выражается в потребности реализовать свои собственные потенциалы, продолжать саморазвитие, заниматься творчеством.

### ***Упражнение «Я и мои привычки»***

***Работа по кругу:*** «Я привык ..., потому что...» «Я не могу отказаться от...». Участники должны осознать у себя множество привычек.

#### ***Обсуждаются вопросы:***

- Мы зависим от наших привычек, или они от нас?
- Что происходит, когда человек не удовлетворяет свои потребности?

***Резюме ведущего:*** Очень большое количество сложностей возникает, когда человек, по тем или иным причинам не слышит свои нужды, не может их удовлетворять.

У некоторых людей может развиваться «замещающее поведение», т. е. различные способы, при помощи которых можно справляться с этим внутренним ощущением нехватки. Чаще всего в таких целях используются такие действия, как еда, покупки, азартные игры, секс, экстремальные виды спорта, употребление алкоголя и наркотиков.

Все эти виды действий как бы «маскируют» этот дискомфорт, который возникает в результате того, что человек не может опознать и удовлетворить свою потребность. Если формы поведения являются суррогатными, или заменяющими истинное удовлетворение потребности, человек рискует попасть от них в зависимость. Такие способы направлены не на удовлетворение конкретной потребности, а на снятие (маскировку) дискомфорта, причиняемого ею. Потребность не удовлетворена - соответственно состояние постоянно требует корректировки.

### ***Игра «Ассоциация»***

Дается задание участникам написать на листочках первую, пришедшую в голову ассоциацию к слову «зависимость». Обсуждение в группе о написанных словах и чувствах, которые испытывали при их написании.

***Ведущий:*** *Зависимость* – это болезненное пристрастие и сверхценное отношение к выбранному «объекту», стремление полагаться на него с целью ухода от реальности и получения позитивных эмоций. Состояние потребности в чем-то, способ забыться, уход от реальности, сильное стремление к чему-либо, невозможность жить без чего-либо.

Как вы сами заметили, «объектом» зависимости может стать и алкоголь, и наркотик, и религия, и работа, и еда, и игра, и другие люди. Зависимость может стать единственным смыслом жизни для человека, желающего спрятаться от реальности.

### ***Обсуждение***

*- А зачем человеку нужно прятаться от реальности?*

У человека что-то не получается, с чем-то не справляется, ему скучно, хочется острых ощущений, в его жизни мало радости, он не умеет справляться с проблемами.

Да, зависимому человеку та реальность, в которой он живет, кажется недостаточно интересной, радостной и дружелюбной. Он пытается ее изменить.

- *К чему стремится зависимый человек?* Например, давайте подумаем, с какой целью люди принимают наркотики или алкоголь, что они в этом находят, о каких состояниях мечтают?

Радость, спокойствие, постижение неизведанного, общительность, уверенность, состояние «кайфа», активность, уменьшение боли, счастье, расслабленность и т. п. Человек, склонный к зависимому поведению, хочет таким образом изменить свою жизнь к лучшему, достичь каких-то важных для себя состояний.

- *Удастся ли ему это?*

Сначала удастся, а потом наступают различные вредные последствия.

Да, сначала «объект» зависимости может помочь забыть свои проблемы, избавиться от одиночества, почувствовать психологический комфорт. Но через некоторое время начинаются неприятности, потому что любая зависимость ограничивает человека, приносит с собой негативные последствия в разных областях - в области физического и психического здоровья, в материальной, социальной и духовной сфере. Рано или поздно зависимому человеку приходится платить некоторую цену за свою зависимость. Можно ли этого как-то избежать?

- *Каким образом достижимы эти состояния без использования «объектов» зависимости?*

Спорт, хобби, отношения с другими людьми, творчество, работа, дружба, любовь...

Да, позитивные состояния достижимы в том случае, если человек не ждет, что они чудесным образом возникнут извне - например, от приема психоактивного вещества. На самом деле люди способны достигать их путем собственной умственной, физической, духовной, социальной и творческой активности.

### ***Подведение итогов***

Итак, мы с вами сейчас сформулировали хороший способ защитить себя от зависимостей. Если в нашей жизни есть хотя бы несколько занятий, которые:

- интересны нам, радуют нас и хорошо у нас получаются;
- помогают найти настоящих друзей и единомышленников;
- делают нас более творческими, самостоятельными, здоровыми, умными и свободными.

Сейчас я предлагаю каждому из вас письменно перечислить те занятия вашей жизни, которые отвечают этим требованиям. Это будут ваши ресурсы, ваша защита. То, что может сделать вас сильнее и счастливее.

Выполнение задания; желающие могут поделиться результатами.

### **3. Заключительная часть**

#### ***Синквейн на тему «Счастье»***

**Цель:** данное упражнение проводится с целью обобщения полученных знаний и представлений.

Синквейн – это творческая работа, это не простое стихотворение, а стихотворение, написанное по следующим правилам:

1 строка – одно существительное, выражающее главную тему синквейна.

2 строка – два прилагательных, выражающих главную мысль.

3 строка – три глагола, описывающие действия в рамках темы.

4 строка – фраза, несущая определенный смысл.

5 строка – заключение в форме существительного (ассоциация с первым словом).

#### **3.2 Последствия злоупотребления психоактивными веществами.**

**Цель:** обсудить зависимость от наркотических веществ, несовместимость здоровья и употребления наркотиков

##### ***Задачи:***

1. В области представлений – сформировать представления о последствиях употребления и злоупотребления психоактивными веществами, о том, что наркотические средства бывают «показаны» только тяжелобольным людям.

2. В области отношений – закрепить желание быть независимым, в т.ч. от ПАВ. Подтвердить преимущества здорового жизненного стиля.

3. В области поведенческих интенций – закрепить намерение отстаивать собственную позицию в референтной группе, критически относиться к агентам влияния; рекламе.

##### ***Содержание занятия:***

1. Вводная часть

*Упражнение «Его сильная сторона»*

2. Основная часть

*Упражнение «Табу»*

*Упражнение «Спорные утверждения»*

*Упражнение «Словесный портрет»*

*Упражнение «Ценности жизни»*

### 3. Заключительная часть

*Упражнение «Незаконченные предложения»*

## 1. Вводная часть

### *Упражнение «Его сильная сторона»*

**Цель упражнения:** разминка, выработка умения говорить и выслушивать комплименты.

**Ход упражнения:** Бросая по очереди друг другу мяч, нужно говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому участник бросает мяч. Необходимо, чтобы мяч побывал у каждого.

## 2. Основная часть

### *Упражнение «Табу»*

**Цель упражнения:** помочь участникам понять, как они относятся к разного рода запретам и ограничениям. Нередко любопытство или желание изведать запретный плод или стремление продемонстрировать свою смелость руководят подростком в его поступках. Хорошо, когда он знает, какие чувства им управляют, это позволяет сделать осознанный выбор.

**Ход упражнения:** ведущий ставит в центре круга небольшую шкатулку или коробочку, в которой лежит неизвестный предмет.

**Ведущий:** Здесь лежит то, что нельзя, плохо, опасно.

Затем предлагает каждому как-то проявить себя в отношении этого предмета. Участники могут вставать или оставаться на месте, выражая отношение мимикой или жестами; они могут подходить к шкатулке, брать ее в руки, заглядывать внутрь, - каждый поступает так, как считает это нужным. Даже если кто-то останется на месте, ничего не предпринимая, - это тоже будет способом реагирования на ситуацию. При выполнении упражнения важно помнить, что это упражнение действия, а не объяснений, поэтому, если кто-то будет пытаться просто рассказать словами о своей позиции, задача ведущего побудить его «показать» свое отношение.

### **Упражнение «Спорные утверждения»**

**Цель:** эта игра, кроме информирования, даёт возможность каждому участнику высказать свои взгляды на проблему наркомании.

**Необходимо:** Для проведения игры необходимо четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями:

«Совершенно согласен»

«Согласен, но с оговорками»

«Совершенно не согласен»

«Не имею точного мнения»

Эти листы прикрепляются по четырём сторонам комнаты.

**Ход упражнения:** Ведущий зачитывает спорные утверждения, после чего участники должны разойтись и встать около тех листов, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос. После принятия решения каждый из участников должен его обосновать: «почему я считаю именно так». Выслушав мнения каждого из участников ведущий в виде краткой формы излагает своё мнение. Выслушав все точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, наиболее подходящими для них теперь.

*Примеры спорных утверждений:*

- Наркомания - это преступление.
- Лёгкие наркотики безвредны.
- Наркотики повышают творческий потенциал.
- Наркомания это болезнь.
- У многих молодых людей возникают проблемы из-за наркотиков.
- Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
- Наркомания излечима.
- Многие подростки начинают употребление наркотиков "за компанию".
- Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
- Наркоман может умереть от СПИДа.
- Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
- По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.
- Наркоман может умереть от передозировки.
- Продажа наркотиков не преследуется законом.

- Наркомания неизлечима.
- Программы обмена шприцами стимулируют распространение наркомании.
- Лечение и реабилитация наркоманов должны быть абсолютно бесплатным, если государство хочет решить эту проблему.
- Наркоманы - это не люди.
- Чтобы решить проблему употребления опиатов, нужно разрешить лёгкие.

### ***Упражнение «Словесный портрет»***

**Цель:** помочь участникам более глубоко почувствовать и пережить ситуацию зависимости.

**Ход упражнения:** группа при помощи жеребьёвки делится на 2-3 микрогруппы. Каждой даётся задание описать зависимого человека.

**Ведущий:** Это не обязательно должно быть изображение человека, просто постарайтесь в рисунке те чувства, которые возникают у вас, когда вы вспоминаете о зависимых людях.

После того, как участники закончат работу, рисунки раскладываются внутри круга и участники делятся своими впечатлениями.

### ***Упражнение «Ценности жизни»***

**Ход упражнения:** Участникам раздается по 3 маленьких листочка. Подростки пишут на них название чего-то самого любимого (по одному на каждом листке). Ведущий проходит по рядам и просит отдать 1 листок с названием чего-то менее ценного. Второй раз ведущий проходит и забирает еще один любой листок.

Затем ведущий поясняет, что эта игра — иллюстрация того, как зависимые люди теряют в жизни сначала то, что меньше всего ценят в ней, а потом и более значимые вещи, причем происходит это по воле случая.

## **3. Заключительная часть**

### ***Упражнение «Незаконченные предложения»***

**Цель:** подведение итогов занятия через письменную рефлексию в форме анкеты «Неоконченные предложения»:

**Необходимо:** бумага и ручки.

**Ход упражнения:** Объясняется, что необходимо закончить следующие предложения:

1. Когда я общаюсь с человеком, зависимым от наркотиков и алкоголя, тогда я...
2. В общении с зависимыми людьми труднее всего мне бывает...
3. Свое сочувствие к зависимому человеку я проявляю через...
4. Когда я наблюдаю поведение зависимого человека, я понимаю, что...
5. Ситуация, в которой я бы мог стать зависимым от наркотика, это...
6. Когда я замечаю, что становлюсь зависимым от кого-то или чего-то, я осознаю, что...
7. Быть независимым для меня означает...
8. Как я понимаю, зависимость это...

Можно эти предложения заготовить в виде распечаток и раздать для самостоятельной работы. Затем группа делится на пары и участники поочередно зачитывают друг другу варианты предложений. При общем обсуждении необходимо отметить наиболее типичные точки зрения, а также наиболее отличные.

#### **Раздел 4. Личная ответственность.**

**Цель:** формировать целостное восприятие понятий «группа риска», «рискованное поведение»; закрепить позитивное отношение к формированию собственной позиции, ориентированной на здоровый жизненный стиль.

##### **4.1 Ответственное поведение. Представление о риске**

**Цель:** Сформировать целостное восприятие понятий «группа риска», «рискованное поведение».

**Задачи:**

1. В области представлений – сформировать представление о последствиях безответственного поведения: о наступлении административной и уголовной ответственности за поведение, связанное с хранением и распространением наркотических веществ, заражением ВИЧ-инфекцией.
2. В области отношений – сформировать негативное отношение к людям, навязывающим другим рискованные формы поведения

3. В области поведенческих интенций – закрепить намерения в формировании собственной позиции, ориентированной на здоровый жизненный стиль.

***Содержание занятия:***

1. Вводная часть

*Разминка «Коллективный счет»*

2. Основная часть

*Работа по теме занятия. Минилекция*

*Упражнение «Должен-выбираю»*

*Дискуссия «Что выбирать?»*

3. Заключительная часть

*Завершение работы*

**1. Вводная часть**

***Разминка «Коллективный счет»***

***Цель:*** создание рабочего настроения.

***Ход упражнения:*** участники группы получают задание: закрыв глаза, в свободном порядке вслух считать от одного до ста таким образом, чтобы каждое следующее число называл только один человек. Если два голоса одновременно называют одно и то же число, игра останавливается и счет начинается с единицы. Договариваться об очередности называния чисел нельзя.

В экспресс-обсуждении ведущий особое внимание уделяет причинам, заставивших кого-то активно называть числа, а кого-то молчать на протяжении всей игры. Подчеркивается, что каждый находился в ситуации выбора (произносить или нет следующее число), обсуждается эмоциональное напряжение, сопровождающее выбор. Откуда оно возникает?

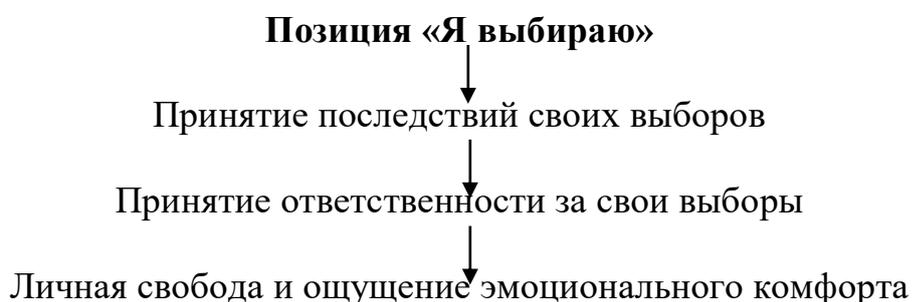
**2. Основная часть**

***Работа по теме занятия. Минилекция***

***Информация для педагога:***

Свобода воли есть наша ни от кого и ни от чего не зависящая способность самоопределения по отношению к добру и злу. Таким образом, человек несет ответственность за свои выборы и их последствия.

Осознание человеком ответственности за свои действия наделяет жизнь субъективным смыслом и обеспечивает человеку состояние эмоционального комфорта. Это положение можно изобразить в виде схемы:



Отсутствие свободы выбора, понимаемое как внешнее принуждение к определенному поведению (в случае, если интериоризация такой ценности, как ответственность, не произошла), субъективно переживается как эмоциональный дискомфорт:



### ***Упражнение «Должен-выбираю»***

**Цель:** формирование представлений о позитивном влиянии возможности выбора на восприятие своей жизни, формирование мотивации к истолкованию нравственных императивов как собственных выборов.

**Ход упражнения:** организуется работа в парах. В первой части упражнения участники вспоминают ситуацию «меня заставили делать то, что я не хотел» (заставили другие люди или обстоятельства) и рассказывают об этом партнеру. По окончании работы обсуждаются вопросы:

1. Что вы чувствовали во время рассказа?
2. Как звучал ваш голос?
3. Каковы были ваши мимика и поза?

Большинство признаков указывает на ощущение себя маленьким, несчастным, нуждающимся в утешении и защите.

Во второй части упражнения участникам предлагается мысленно изменить взгляд на ситуацию и представить себе, что даже в ней у вас был выбор (вы сами решали, подчиняться или нет, сами выбирали способ действия; если вы и решили подчиниться, то только потому, что трезво оценили последствия всех возможных вариантов поведения). Партнеру предлагается новая интерпретация ситуации, обсуждаются те же вопросы.

В итоговом обсуждении затрагиваются вопросы:

- Что изменилось при смене установки с «меня заставили» на «я выбрал»?

- Что означает для человека позиция «меня заставили», как она влияет на его ответственность за собственную жизнь?

- Что дает человеку позиция «я выбираю»?

- Есть ли выбор в ситуациях морального долженствования («не хочется, но должен»)? Ответ обоснуйте.

***Резюме ведущего:** Если человек понимает, что он делает то, что ему хочется, ему намного проще, чем если он делает что-то под давлением. Важно уметь видеть ситуации долженствования с позиции «почему я хочу это сделать».*

### ***Дискуссия «Что выбирать?»***

***Цель:*** формирование представлений о приоритете общечеловеческих ценностей как основания для выбора в различных ситуациях.

***Ход упражнения:*** обсуждается вопрос о том, чем регулируется позиция «Что я делаю?» в ситуации выбора. Обсуждаются темы:

- Насколько человек свободен в своем выборе?

- Что ограничивает выбор?

- Где эти ограничения – вне или внутри самого человека?

- Можно ли рассматривать следование нравственным нормам как выбор самого человека? Ответ обоснуйте.

- Можно ли рассматривать рискованное поведение как выбор самого человека? Ответ обоснуйте.

***Резюме ведущего:** При совершении выбора важно продумывать его возможные последствия. Для этого надо отчетливо понимать, что есть*

*определенные ограничения свободы выбора, связанные с нравственными нормами.*

### **3. Заключительная часть**

#### ***Завершение работы***

***Цель:*** подведение итогов занятия.

***Ход упражнения:*** ведущий подчеркивает, что человек всегда обладает возможностью выбора, который реализуется либо в его действиях, поступках и поведении, либо в отношении к происходящему.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

#### **4.2 Подведение итогов программы.**

***Цель:*** подведение итогов программы, осознание и закрепление личностных изменений.

***Задачи:***

- рефлексии по проделанной работе,
- закрепление полученных знаний.

***Необходимые материалы:*** анкеты (Приложение 1), ручки.

#### ***Анкетирование***

Ведущий проводит анкетирование.

***Цель:*** диагностика представлений о здоровье, механизмах формирования зависимостей, риске заражения ВИЧ, ЗППП.

***Необходимые материалы:*** анкеты для участников, доска, мел (маркер).

***Описание:*** работа начинается с заполнения участниками анкет (см. Приложение 1).

***Рефлексия:*** По окончании анкетирования в свободной форме обсуждаются вопросы, которые возникли у участников.

## **VI. Методические рекомендации**

Профилактическая программа «Правильный выбор» реализуется в форме тренинга и состоит из 9 занятий, занятия могут проводиться 2 раза в неделю, так как у учащихся должны оставаться свежие знания от предыдущего занятия, с целью повышения эффективности результатов занятий. Продолжительность одного занятия - 2 часа. В программу включены тренинговые и игровые (ролевые игры) упражнения; лекционно-консультативные семинары (лекционный материал, групповые дискуссии, анализ различных ситуаций и путей их преодоления). Используемые методы, техники и технологии с указанием ссылок на источники прописаны в методических рекомендациях.

Особенностью данной программы является постепенное усложнение заданий, что позволяет детям постепенно адаптироваться к особенностям проведения занятий по программе.

Другой особенностью данной программы является отведение большого количества времени проведению подробного обсуждения (рефлексии) после каждого упражнения, что способствует развитию саморефлексии учащихся, контроля собственных мыслей и эмоций, пониманию чувств и мыслей других участников группы, осознанию личностных изменений, закреплению полученных знаний и т.д.

## VII. Литература

1. Андреева Г. М. Психология социального познания. М., 1998.
2. Андреева Г. М., Богомолова Н. Н., Петровская Л. А. Зарубежная социальная психология XX столетия. Теоретические подходы. М., 2001.
3. Аронсон Э. Общественное животное. Введение в социальную психологию. М., 1998.
4. Белинская Е. П., Тихомандрицкая О. А. Социальная психология личности. М., 2001.
5. Богомолова Н. Н. Современные когнитивные модели убеждающей коммуникации // Мир психологии. 1999. № 3 (19). С. 46-52.
6. Вачков И. В. Основные технологии группового тренинга. Психотехники: учебное пособие. – 2-е издание., перер. и доп. – М.: Издательство «Ось-89», 2003.
7. Гуревич О. А. Безменова И. К. Аттитюды и их взаимодействие с поведением. Реферативный обзор. М., 1999.
8. Зимбардо Ф., Ляйппе М. Социальное влияние. СПб., 2000.
9. Зубова Н. А., Тихомиров С. М. Сталкер. Профилактика наркозависимости. Методическое пособие. – СПб.: Амалтея, 2003.
10. Колесов Д. В. Предупреждение вредных привычек у школьников. – 2-е изд. – М.: Педагогика, 1984.
11. Мурашов А. А. Профессиональное общение: воздействие, взаимодействие, успех. Общая риторика в компактном изложении. - М.: Педагогическое общество России, 2000.
12. Пол Вацлавик, Дженет Бивин, Дон Джексон. Психология межличностных коммуникаций: Пер. с англ. – СПб.: «Речь», 2000.
13. Правильный выбор: Программа формирования у старших подростков социальных установок на здоровый образ жизни. /Сост. С. М. Чечельницкая, А. А. Михеева, Д. А. Шалаева, Ю. В. Величкина – М.: Фонд «Центр социального развития и информации» (PSI), 2005.
14. Сирота Н. А., Ялтонский В. М.. Теоретические, методологические и практические основы альтернативной употреблению наркотиков активности несовершеннолетних и молодежи. – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.
15. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками / Пер. с англ. 2-е изд., исправленное – М.: Генезис, 2000.
16. Тихомандрицкая О. А. Роль социальной установки в изменении поведения человека // Школа здоровья, 2001, №2, с. 27-35.
17. Шихирев П. Н. Современная социальная психология США. М., 1979.

