

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД КРАСНОДАР

Муниципальное казенное учреждение
муниципального образования город Краснодар
Ресурсный центр «Детство»

**ФОРМИРОВАНИЕ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
И БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

Выпуск 7

Краснодар
2020

УДК 613+614.8+37.037.1
ББК 51.204.0+74.200.55
Ф 79

Ф 79 Формирование здорового образа жизни и безопасного поведения детей и подростков / Ресурсный центр «Детство» [авт.-сост. Т.В. Харченко, Е.С. Позднякова, О.В. Сорокина, К.С. Поварова, О.Ю. Михайлова, С.Ю. Федоренко, С.В. Бошук]. – Вып. 7 – Краснодар: Просвещение-Юг, 2020 – 121 с.

Настоящий сборник посвящен рассмотрению важных теоретических и практических аспектов проблемы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Сборник адресован руководителям образовательных организаций, заместителям руководителя по воспитательной работе, классным руководителям, школьным психологам, социальным педагогам, педагогам-организаторам, а также специалистам учреждений, осуществляющих профилактическую работу с молодежью.

Сборник издан в рамках реализации муниципальной программы муниципального образования город Краснодар «Комплексные меры профилактики наркомании в муниципальном образовании город Краснодар» от 17.09.2014 г. № 6747.

УДК 613+614.8+37.037.1
ББК 51.204.0+74.200.55

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
I. О СОСТОЯНИИ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ В МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ГОРОДА КРАСНОДАРА	6
II. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	20
Раздел 1. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ.....	21
1.1. Понятия здоровье и здоровый образ жизни	21
1.2. Отношение детей к своему здоровью на разных возрастных этапах.....	23
1.3. Учет возрастных особенностей школьников при обучении навыкам здорового поведения	28
1.4. Теория стресса и адаптации.....	31
1.5. Эмоциональное (психоэмоциональное) здоровье. Методы его психокоррекции	36
1.6. Практические материалы по формированию здорового образа жизни	41
Раздел 2. КОМФОРТНОСТЬ (БЕЗОПАСНОСТЬ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ	55
2.1. План мероприятий по профилактике деструктивного поведения обучающихся «Комфортность (безопасность) образовательной среды»...	55
2.2. Методические рекомендации к плану «Комфортность (безопасность) образовательной среды»	56
2.3. «Профилактика агрессивных форм поведения детей и подростков»	61
2.4. Молодежный экстремизм и его профилактика	69
2.5. Изучение склонности подростков к отклоняющемуся поведению	84
Список использованных источников	105

ВВЕДЕНИЕ

Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) провозглашён принцип, в соответствии с которым «обладание наивысшим достижимым уровнем здоровья является одним из основных прав каждого человека».

В настоящее время проблема формирования и сохранения здоровья подрастающего поколения осознается в большей степени как психолого-педагогическая.

Анализ федеральных государственных образовательных стандартов и примерных основных образовательных программ общего образования позволил выделить два основных направления деятельности общеобразовательных организаций по вопросам сохранения, укрепления здоровья обучающихся и воспитанников, формирования здорового образа жизни и ценностного отношения к здоровью.

Культура здоровья должна не изучаться, а воспитываться. Психологическая основа этого – мотивация на ведение здорового образа жизни. Неотъемлемой частью культуры здоровья является информированность в вопросах здоровья и здорового образа жизни.

Как добиться успеха в жизни, как не стать жертвой алкоголя или наркотиков, приобщиться к культуре здоровья – ответы на все эти вопросы ребёнок хочет получить от взрослого. И тогда полученная информация имеет максимальные шансы быть использованной на практике. Обучение вопросам здоровья, воспитание культуры здоровья, использование здоровьесберегающих технологий составляют единое целое – дорогу к здоровью.

Школа является образовательно-воспитательной средой, которая должна не только поддерживать здоровье учащихся, но и создавать условия для его развития. Ведь именно в школе в течение многих лет молодежь не только учится, обретает навыки общения со взрослыми и сверстниками, но и практически на всю жизнь вырабатывает отношение к здоровому образу жизни. Действия учителя должны быть направлены не на то, чтобы школьник бросил курить, употреблять спиртные напитки и наркотические вещества, а на то, чтобы школьник не начал этого делать. Иначе говоря, главное – профилактика.

Семья, так же, как и школа, является важной средой формирования личности и главнейшим инструментом воспитания. Необходима система, направленная на приобретение специальных знаний, жизненных навыков в области здоровья, умений вести здоровый образ жизни, укреплять здоровье, противостоять вовлечению во вредные привычки, позитивно влиять на среду сверстников, на их отношение к проблемам здорового образа жизни.

Формирование навыков ЗОЖ должно осуществляться с учётом защиты и соблюдения прав и интересов детей и молодёжи, гендерных и возрастных особенностей развития личности, физиологических, интеллектуальных потребностей учащихся и степени их адаптации к жизни, социальным условиям, быть ориентировано на позитивное развитие учащихся. Особое внимание при этом необходимо уделять вопросам нравственного совершенствования, социальной активности учащихся, недопущению их дискриминации в процессе формирования жизненных навыков.

**I. О СОСТОЯНИИ РАБОТЫ
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ
В МУНИЦИПАЛЬНЫХ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
ГОРОДА КРАСНОДАРА**



О СОСТОЯНИИ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ В МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ГОРОДА КРАСНОДАРА

В соответствии с перечнем мероприятий по реализации ведомственной целевой программы «Комплексные меры профилактики наркомании в муниципальном образовании город Краснодар» на 2015–2022 год, специалистами МКУ РЦ «Детство» г. Краснодара в рамках мониторинга состояния работы по профилактике наркомании в муниципальных образовательных организациях было проведено итоговое анкетирование. В ходе мониторинга внимание уделялось следующим вопросам: системность первичной профилактики, ее комплексный характер, профилактические мероприятия в отношении всех основных целевых групп, дифференцированный подход к профилактике злоупотребления ПАВ с детьми и подростками с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей и другие вопросы.

Анкеты о проделанной работе предоставили 92 общеобразовательные организации (далее ОО), что составляет 100% от общего числа ОО.

Исходя из полученных результатов можно сделать следующие выводы.

Материально-техническое оснащение, методическое и кадровое обеспечение, нормативно-правовая база профилактической работы в ОО

При организации и проведении антинаркотической профилактической работы в общеобразовательных организациях (далее ОО) города Краснодара педагоги руководствуются государственными, отраслевыми, региональными, муниципальными документами. В 99 % (91 ОО) школ есть обязательный минимум документов, регламентирующих организацию работы по профилактике злоупотребления ПАВ. Что по сравнению с прошлым годом больше на 8 %.

91 % школ руководствуются в своей деятельности нормативно-правовыми документами, у 77 % имеются локальные нормативные акты, 84 % общеобразовательных организаций имеют разнообразное материально-техническое оснащение: методические пособия, научно-популярная литература, аудио/видеоматериалы, диагностические методики, разработки мероприятий для участников образовательного процесса, презентации, периодические издания, буклеты, памятки, 93 % общеобразовательных организаций имеют стенды с информацией по данному направлению деятельности (рис. 1).



Рис. 1. Материально-техническое оснащение, методическое обеспечение, нормативно-правовая база профилактической работы в ОО

Курсы повышения квалификации по профилактике злоупотребления ПАВ за последние 3 года прошли: заместители директоров по ВР в 28 % общеобразовательных организаций, в 29 % ОО социальные педагоги, в 26 % ОО педагоги-психологи.

Работа по профилактике наркомании в ОО города Краснодара осуществляется на основе: программ, рекомендованных (допущенных) МОН РФ – 34 %; школьных целевых программ – 29 %; авторских программ профилактики злоупотребления ПАВ, имеющих положительные отзывы вышестоящих методических служб и утвержденных директором ОО – 6 %; плана (в план работы ОО отдельным блоком включен раздел по профилактике злоупотребления ПАВ детьми и подростками) – 85 % (рис. 2).

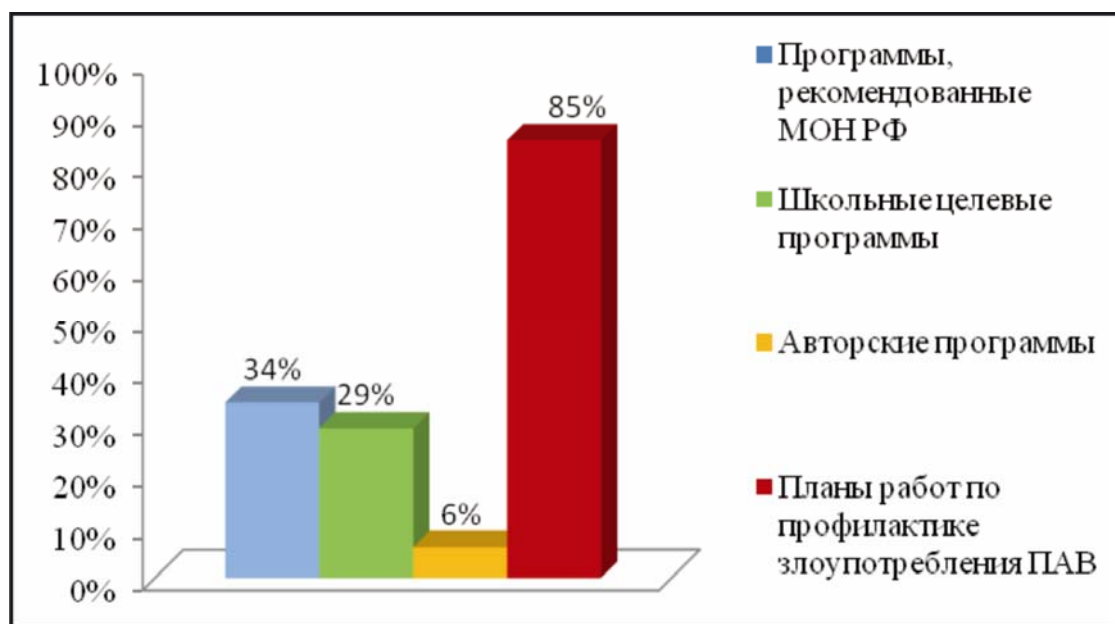


Рис. 2. Основа осуществления деятельности ОО города Краснодара по профилактике злоупотребления ПАВ

Исходя из полученных данных за два года можно сделать вывод, что работа по профилактике наркомании осуществляется в большинстве ОО на основе плана работы ОО.

В 60 % общеобразовательных организаций имеется Кабинет профилактики наркомании и пропаганды ЗОЖ, что на 4 % меньше, чем в прошлом году. Деятельность кабинета направлена на предупреждение употребления обучающимися ПАВ, возникновения у них зависимости, оказание обучающимся, их родителям (законным представителям) квалифицированной консультативной, психологической и социально-педагогической помощи и поддержки. Кабинет выполняет организационно-методические функции, координирует взаимодействие педагогов.

Реализация профилактических мероприятий

Работа по профилактике злоупотребления ПАВ в общеобразовательных организациях проводится на каждом этапе обучения детей с 1 по 11 класс. 60% ОО проводят данную работу в начальной школе. Однако, в 97 % школ уделяется больше внимания работе по профилактике злоупотребления ПАВ с учащимися 5–11 классов. Исходя из последних научных тенденций школа

должна принимать активное участие в формировании мировоззрения ребенка и его отношения к здоровому образу жизни с первого класса. Количество обучающихся, охваченных работой по профилактике злоупотребления ПАВ составляет 110 455 человек, что на 10 789 человек больше, чем в прошлом году.

Ежегодно в большинстве школ города (86 %) проводится месячник по профилактике злоупотребления ПАВ, что на 8% меньше, чем в прошлом году. В основном, мероприятия месячника проходят в школах в ноябре-декабре.



Фото 1. Зарядка с чемпионом
МАОУ лицей № 64



Фото 2. Спортивная эстафета
МАОУ гимназия № 25

Специалисты ОО с обучающимися общеобразовательных организаций в 2019–20 учебном году провели 20 134 мероприятия, направленных на формирование здорового образа жизни. Среди общешкольных мероприятий по профилактике наркомании наиболее популярными формами проведения являются: спортивные мероприятия – 46 %, конкурсы – 36 %, акции – 14 %, флеш-мобы – 4% (рис. 3).

Наиболее популярными формами мероприятий по профилактике наркомании, проведенных по классам, являются: тематические классные часы (46%), беседы (33%), лекции (11%), психологические тренинги (8%), анкетирование учащихся (2%) (рис. 4).

В общеобразовательных организациях г. Краснодара проведено 7801 мероприятий с детьми и подростками «группы риска» по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде здорового образа жизни, что на 1233 мероприятия больше чем в прошлом году.

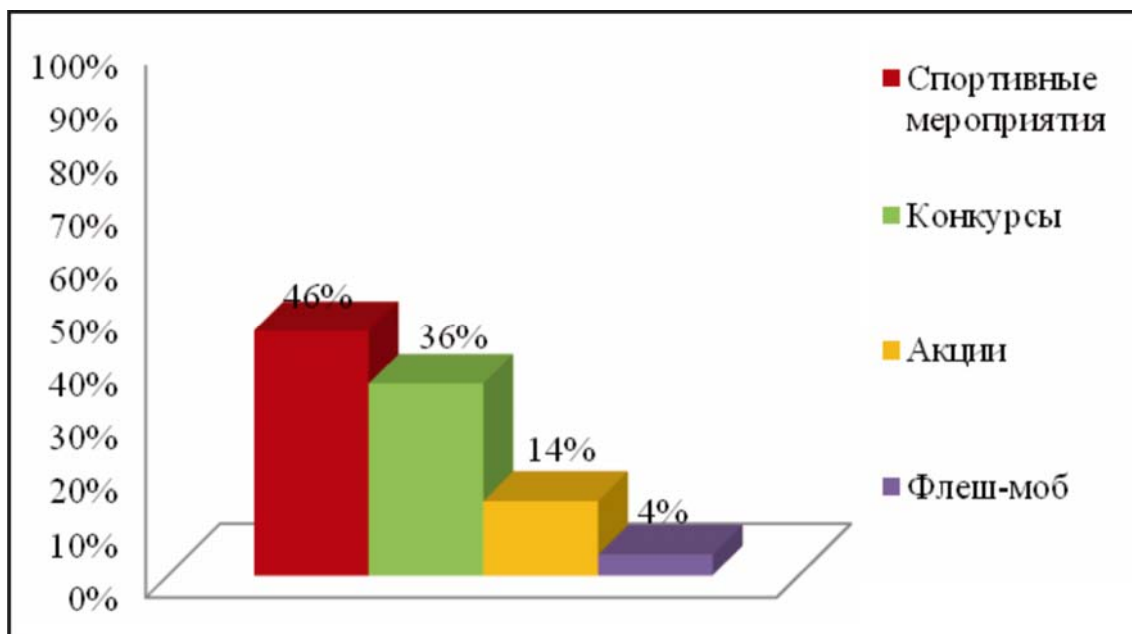


Рис. 3. Формы общешкольных мероприятий для учащихся по профилактике наркомании



Фото 3. Классный час ЗОЖ
МБОУ гимназия № 54



Фото 4. Тренинг «В путь дорогу»
МБОУ СОШ № 38



Фото 5. Викторина в 5 классе
МАОУ гимназия № 25



Фото 6. Занятие «Влияние сквернословия»
МБОУ СОШ № 38

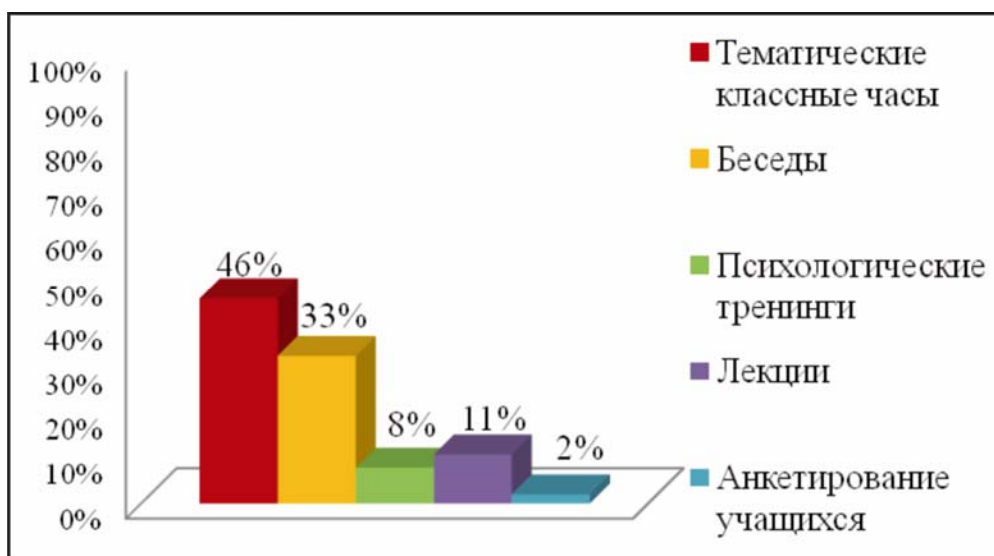


Рис. 4. Формы работы с учащимися по профилактике наркомании и пропаганде ЗОЖ

Проводились следующие мероприятия: профилактические беседы, психологическая диагностика, организация занятости учащихся в каникулярное и во внеурочное время, трудоустройство, направление в детские оздоровительные лагеря, организация занятости учащихся, индивидуальное консультирование (рис. 5).



Рис. 5. Работа с детьми и подростками «группы риска»

В 2019–2020 году специалистами ОО в рамках реализации программ, направленных на профилактику злоупотребления ПАВ и формирования ЗОЖ обучающихся, с родителями проведено

3991 мероприятие. Мероприятия с родителями проводятся классными руководителями, педагогами-психологами, социальными педагогами и заместителями директора по воспитательной работе.

В рамках реализации антинаркотических программ в ОО проводятся мероприятия по повышению компетентности педагогов в области предупреждения злоупотребления ПАВ детьми и подростками. Формы работы с педагогами отражены на рисунке 7.

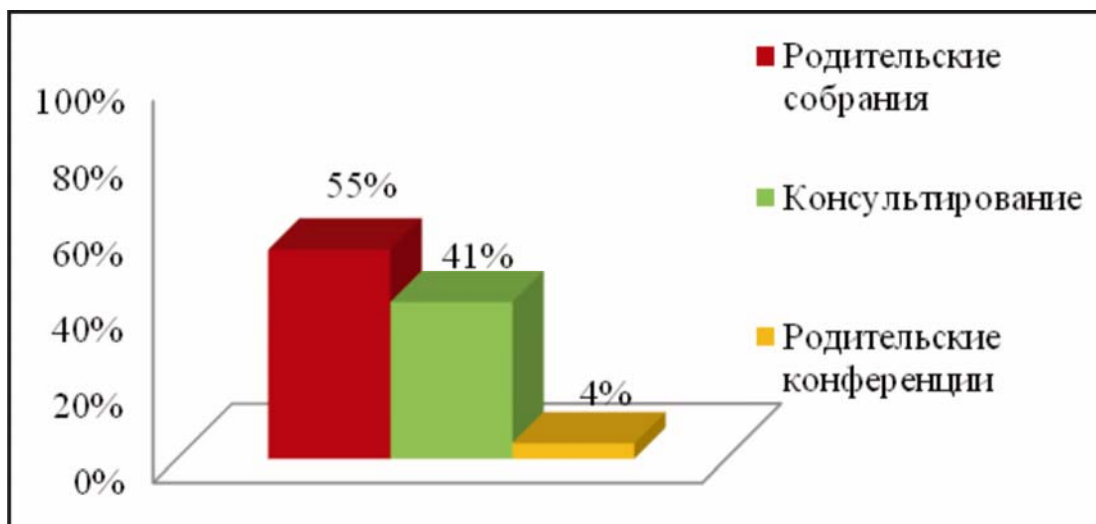


Рис. 6. Формы работы с родителями по профилактике наркомании и пропаганде ЗОЖ

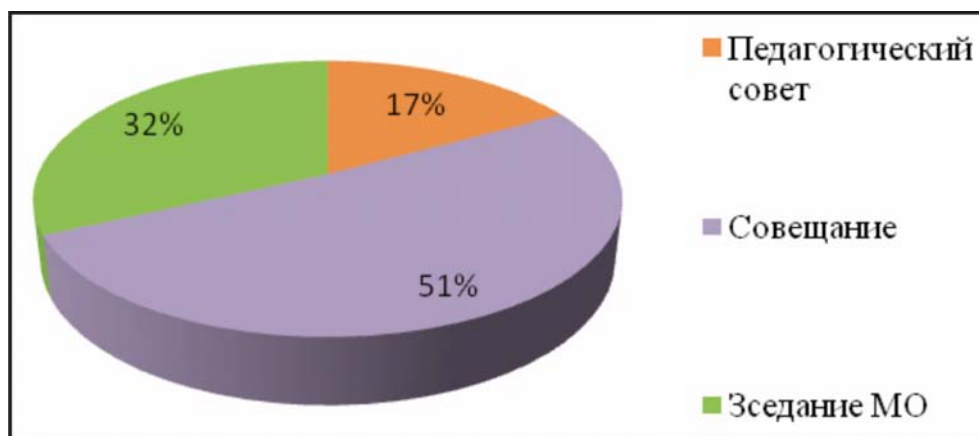


Рис. 7. Формы работы с педагогами в рамках реализации антинаркотических программ

В 100 % общеобразовательных организаций налажено межведомственное взаимодействие с правоохранительными органами, органами по делам молодежи, учреждениями здравоохранения,

социальной защиты, культуры. Школы активно взаимодействуют со следующими организациями и учреждениями: ГБУЗ «Наркологический диспансер» министерства здравоохранения Краснодарского края, отдел по делам несовершеннолетних МВД РФ, Краснодарское краевое отделение Общероссийской общественной организации поддержки президентских инициатив в области здоровьесбережения нации «Общее дело», детские школы искусств, центры детского творчества. Взаимодействие ОО с различными организациями и учреждениями по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде ЗОЖ представлены на рисунке 8.

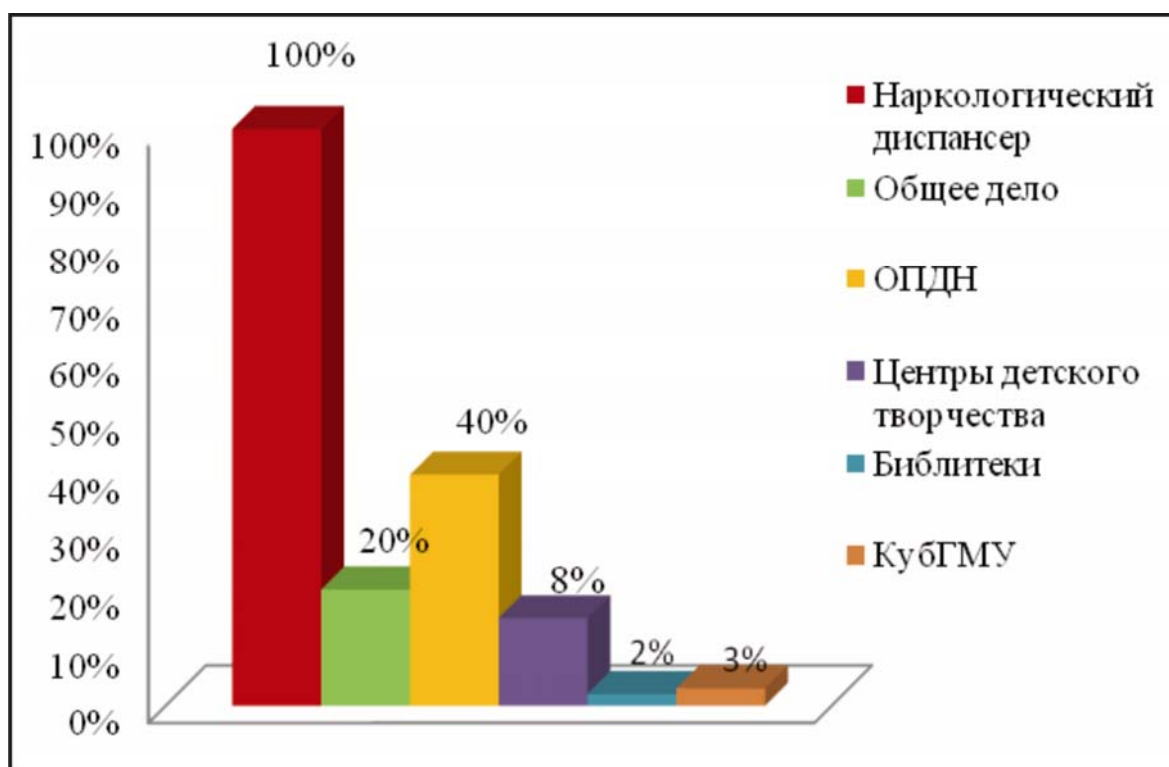


Рис. 8. Взаимодействие ОО с ведомствами и учреждениями по вопросам организации и проведения антинаркотической профилактической работы

В 2019–2020 году общеобразовательные организации совместно с вышеупомянутыми учреждениями организовали мероприятия различной тематической направленности. Кинолектории: «Похититель рассудка/или как сказать нет», «Вред здоровью при употреблении ПАВ: вейб, снюс, электронные сигареты», «Наше кино – за здоровый образ жизни!».



Фото 7. Педсовет
с педагогом-психологом
МАОУ гимназия № 25



Фото 8. Информационно-
разъяснительная беседа
с педагогическим коллективом



Фото 9. «Уроки здоровья
для малышей» Поликлиника № 8
МБОУ СОШ № 67



Фото 10. Беседа сотрудника
ОПДН «О недопущении
употребления ПАВ»
МАОУ СОШ № 54



Фото 11. Лекция врача-нарколога
о здоровом образе жизни
МБОУ СОШ № 58



Фото 12. Лекция «Здоровье –
мое будущее» ПАВ
МБОУ СОШ № 5

Беседы: «Правда и мифы о курении», «Социальные и медицинские последствия ПАВ», «Не отнимай у себя завтра», «Профилактика асоциальных явлений в молодежной среде», «Компьютерная зависимость. Безопасность интернет общения на форумах и в социальных сетях», «Завтра начинается сегодня: о ценности здорового образа жизни», «Секреты манипуляции», «Пять секретов настоящего мужчины», «Полезные уроки о женском здоровье».

Социально-психологические игры: ««Вредные привычки»»; «Безопасность дорожного движения». Тренинг: «Твой путь». Акции «В нашей школе не курят», «Красная лента».

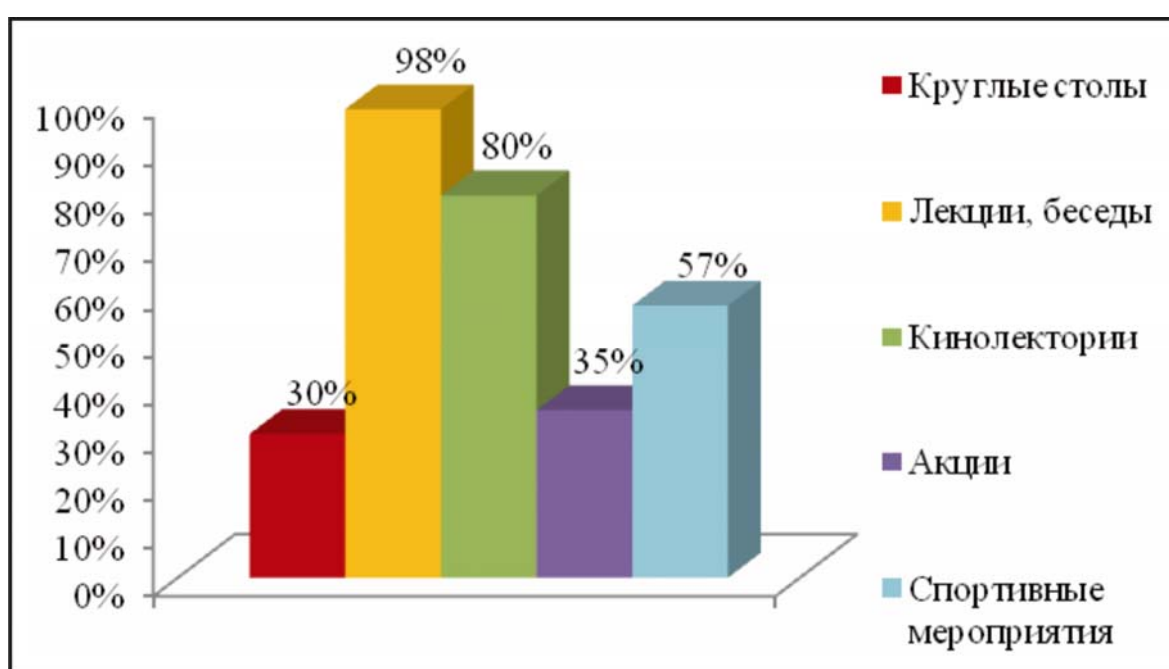


Рис. 9. Мероприятия, проводимые в ОО в рамках межведомственного взаимодействия

Учащиеся 35 % школ принимали участие в конкурсах и акциях, направленных на профилактику ПАВ и пропаганду ЗОЖ различного уровня: Всероссийский открытый творческий конкурс «Здоровый образ жизни мой выбор»; Всероссийский конкурс «Здоровое питание – активное долголетие», (обучающаяся 11 А класса МБОУ гимназии № 18 Анцупова Анастасия, приняла активное участие в Всероссийском конкурсе «Здоровое питание - активное долголетие» и победила в федеральном этапе конкурса в номинации «Лидер»!).

Всекубанская спартакиада «Спортивные надежды Кубани»; Соревнования на кубок губернатора; Краевой конкурс детского творчества «Дети Кубани за ЗОЖ».

Городские соревнования по шашкам «Чудо-шашки»; Городские спортивные игры «Спорт против наркотиков», Городской турнир по мини-футболу среди детских команд в рамках программы «Комплексные меры профилактики наркомании в МОГК».

Волонтерское антинаркотическое движение в ОО

В 95 % общеобразовательных организаций города Краснодара создано волонтерское движение, что на 11% больше, чем в прошлом году. Формы этого движения различны: группы, агитбригады, объединения, отряды. Следует отметить, что наиболее популярной организационной формой волонтерского движения в школе является отряд (71 %). Формы волонтерского движения в общеобразовательных организациях представлены на рисунке 10.

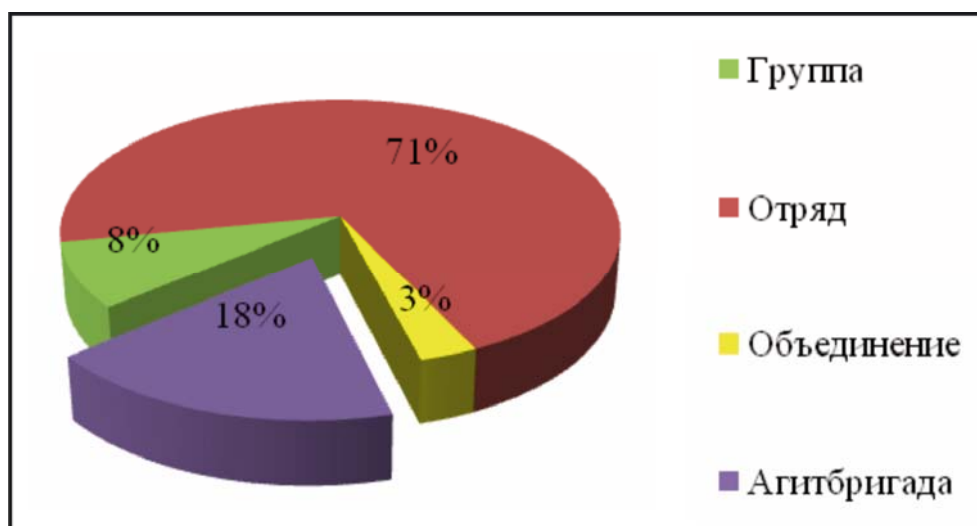


Рис. 10. Формы волонтерского движения в ОО города Краснодара

Волонтеры 94 % школ приняли участие в мероприятиях различного уровня: «От сердца к сердцу», «Альтернатива», «Эко марафон сдай макулатуру – посади дерево», «Красная лента в рамках международного дня борьбы со СПИДом», «Мы

здоровое поколение», «Формула успеха», «Часы мира и добра», квест «Герои нашего времени». За 2019–2020 год волонтерами проведено 2136 мероприятий.



Фото 12. Классный час с волонтерами МБОУ гимназия № 18



Фото 13. Агитбригада МБОУ СОШ № 70 «Здоровый образ жизни»

Мероприятия, проводимые волонтерскими отрядами, в основном, направлены на пропаганду ЗОЖ и профилактику употребления ПАВ. Направления деятельности волонтерского движения в ОО представлены на рисунке 11.

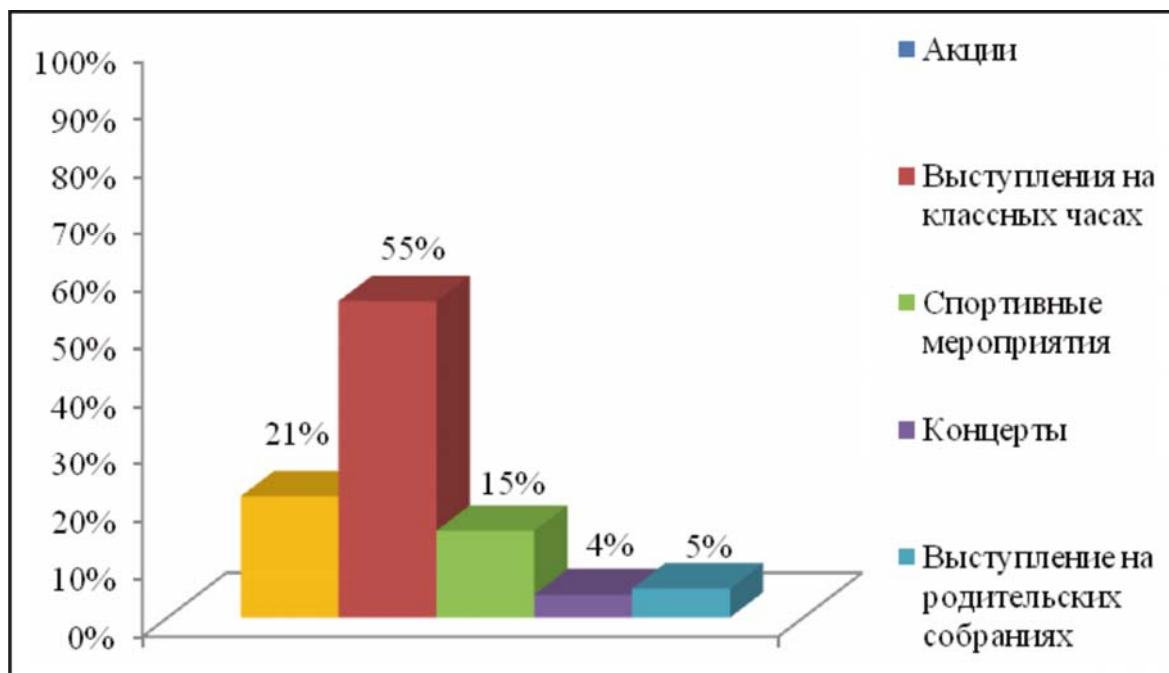


Рис. 11. Направления деятельности волонтерских отрядов в ОО

Самооценка результативности работы образовательной организации по профилактике злоупотребления ПАВ среди детей и подростков

Проводя самооценку результативности и эффективности работы своей организации по профилактике злоупотребления ПАВ и формированию здорового образа жизни среди детей и подростков в 2019–2020 учебном году (рис. 12), общеобразовательные организации города, считают деятельность в данном направлении эффективной и результативной – 42 % (дали высшую оценку своей деятельности 9–10 баллов по 10-бальной шкале). Так, 52 % ОО города оценивают свою работу выше среднего уровня (6–8 баллов), 6 % оценили свою работу на среднем уровне (4–5 баллов).

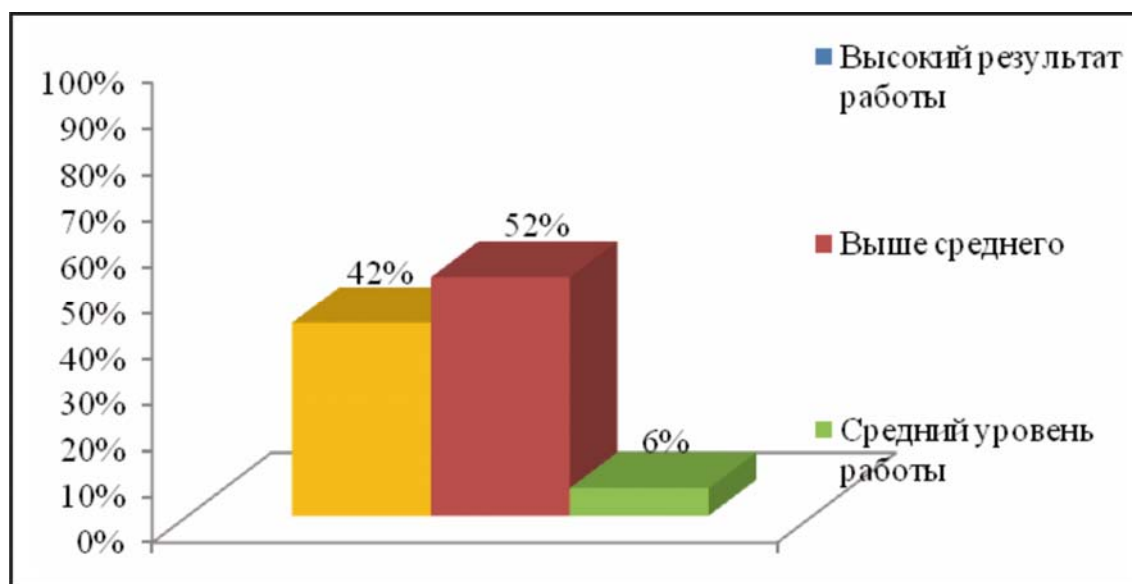


Рис. 12. Показатели результативности профилактической работы в образовательной организации (по мнению ОО)

II. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



Раздел 1

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

1.1. Понятия здоровье и здоровый образ жизни

По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических дефектов».

В настоящее время принято выделить несколько компонентов (видов) здоровья:

Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, – основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, – основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Психическое здоровье – состояние психической сферы, – основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, в также возможностями их удовлетворения.

Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, – основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Признаками здоровья являются:

- специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития;

- функциональное состояние и резервные возможности организма;
- наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Согласно заключению экспертов ВОЗ, если принять уровень здоровья за 100%, то состояние здоровья лишь на 10% зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20% – от наследственных факторов, на 20% – от состояния окружающей среды. А остальные 50% зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Таким образом, очевидно, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением.

Взаимосвязь между образом жизни и здоровьем наиболее полно выражается в понятии **здоровый образ жизни**. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Таким образом, под *здоровым образом жизни* следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. Очень важно формировать понятие здорового образа жизни, начиная с самого раннего возраста. Воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

1.2. Отношение детей к своему здоровью на разных возрастных этапах

В раннем возрасте отношение ребенка к своему здоровью в значительной степени определяется влиянием ближайшего окружения. Примерно *до 3-х лет* у ребенка еще не сформированы психологические механизмы, позволяющие ему самостоятельно выделять и адекватно оценивать особенности организма, психики, состояний. В то же время он испытывает определенные психологические ощущения, связанные с состоянием и функционированием всех физиологических и психологических систем.

На первой ступени развития психики ребенок отражает себя и мир через конкретно-чувственный опыт. Здесь очень важным является процесс смыкания образа и слова. В психике ребенка возникает переплетение образно-словесных ассоциаций, в котором слово «больно» связано с чем-то неприятным, а слово «здоровенький» – с чем-то радостным, с состоянием активности, свободы.

В это время могут возникать совершенно неадекватные и необычные связи: слова, ничего не значащие для других (бумага, ложка и т.д.), могут вызывать чувство страха, обиды, тревоги.

На данной ступени развития ребенка взрослые должны препятствовать формированию нежелательных образно-словесных ассоциаций. Есть дети, которые от одного слова «лекарство» или «врач» впадают в панику. Решающее значение имеет связь отражаемого предмета, явления, человека и тех ощущений, которые возникают в данный момент у ребенка. Некоторые взрослые, пытаясь подготовить ребенка к процедуре, связанной с болью, своей мимикой, жестами, позой так его пугают, что незначительное болевое ощущение усиливается в несколько раз и формируется соответствующий рефлекс, что может стать основой негативного отношения к процедуре, а значит, лечению, и, следовательно, к своему здоровью.

Другая сторона формирования у ребенка отношения к своему здоровью связана с теми оценками, которые при общении со взрослыми он воспринимает и использует, как критерии определения своего собственного мнения, связанного со здоровьем. Знакома ситуация, когда любящая, заботливая мама и бабушка активно закармливают ребенка, приговаривая при этом: «Ешь,

ешь побольше – здоровеньким будешь!». Психологи установили, что наименьшей популярностью среди сверстников пользуются, как раз, склонные к полноте дети. Сам полный ребенок осознает это не сразу, а обычно к школьному и, ярче всего, к подростковому возрасту. Складывается ситуация, когда ребенок вдруг осознает, что он ненавидит свое физическое «Я». Это становится личной трагедией и может привести к самым нежелательным последствиям. Хочется обратить внимание на то, что основы этой трагедии могут закладываться в раннем детстве близкими, любящими, но не знающими или не обращающими серьезного внимания на особенности развития ребенка, взрослыми.

Важное значение для ребенка имеет физическая сторона своего собственного «Я» – отношение к своему физическому облику. Оценки взрослых и сверстников, направленные на отдельные части тела, внешности, существенным образом влияют на формирование самооценки ребенка и, как следствие – на его психическое состояние («Вот какой ты неуклюжий», «конопатый», «лопоухий» и т.д.). Если такая негативная оценка закрепляется в виде клички, то отдельный дефект внешности начинает восприниматься окружающими как обозначение личности в целом. Такой же эффект может вызвать и жалостливое, опекающее отношение к ребенку.

Исследования показывают, что у мальчиков и девочек по-разному проявляется отношение к своей внешности. Ощущение счастья и состояние психологического комфорта у девочек сильно связано с их физической привлекательностью. У мальчиков интерес к своей внешности появляется значительно позже. Скорее всего, это будет связано с периодом половой зрелости и возникновением желания быть привлекательным для противоположного пола.

Причиной формирования не экологичного отношения к здоровью может стать для ребенка сам взрослый. Может ли человек, не выглядящий здоровым или демонстрирующий пренебрежение к своему здоровью сформировать противоположное отношение к здоровью у ребенка? Вряд ли. В раннем возрасте взаимосвязь отношения к своему здоровью у ребенка и воспитывающего его взрослого трудно обнаружить, но в школьном возрасте это явление ярко выражено.

В общении ребенка и взрослого в *дошкольном возрасте* существенное место занимает его связь со здоровьем лиц из близкого круга общения. Так, здоровье близкого человека, например, матери, существенно влияет на характер общения с ней ребенка, а также на здоровье самого ребенка. В практике психологической помощи известны случаи, когда заболевание родителя полностью изменяло характер общения с ребенком и вызывало нарушение его психического развития. Есть семьи, где родители концентрируются на своих недугах (но на самом деле они не настолько больны), что повышает тревожность детей и приводит к развитию у них психических отклонений.

Мы живем в мире обилия информации. Расширились возможности применения разнообразных форм и методов влияния на развитие ребенка. Врачи-педиатры отмечают резкий рост у детей таких болезней, которые раньше были присущи только взрослым, постоянно находящимся в стрессовых ситуациях. Ухудшение здоровья ребенка тесно связано с тем, что взрослые посещают вместе с ребенком места массового скопления людей, где порог стрессогенности обстановки явно выше детской нормы. Другие взрослые, не делая различий между собой и ребенком, подавляют его излишним обилием информации, непосильными для него эмоциональными нагрузками. Все это не проходит бесследно, и у детей появляются такие «взрослые» болезни, как бессонница, язва, колит, мигрень. Если в семье не ладят родители, и ребенок является невольным свидетелем их ссор и разбирательств, это способствует появлению таких заболеваний, как неврозы.

Все то, что происходит в общении взрослого и ребенка в дошкольном возрасте, продолжает оказывать влияние на отношение к здоровью в период начала школьной жизни. На этом этапе появляются новые факторы, которые существенно изменяют отношение ребенка к своему здоровью. Ребёнком осознаётся факт необходимости быть здоровым для успешного освоения новой и интересной для него деятельности – учения. Еще до прихода в школу он знакомится с определенным эталоном ученика, при формировании которого необходимо обращать внимание на такой аспект, как отношение к здоровью.

Другое, не менее важное условие формирования бережного отношения ребенка к своему здоровью, связан с позицией нового

референтного лица в жизни ребёнка – позицией учителя. Для *младших школьников* статус учителя приближен к статусу любимого родителя, а иногда и превышает его. Поэтому задача учителя не только давать рекомендации, но и демонстрировать свое личное отношение к соблюдению правил здорового образа жизни, объяснять детям, почему он это делает, почему он считает, что ребенок должен так делать. В этот же период развития дети начинают осваивать различные виды внешкольной деятельности: заниматься спортом, музыкой, посещать различные кружки, что также предъявляет определенные требования к здоровью ребенка, ведь здоровье – это необходимое условие освоения нескольких видов деятельности.

Подростковый возраст. Многие трудности этого периода связаны с формированием отношения к здоровью у ребенка на предыдущих этапах и если до подросткового возраста отношение к здоровью у ребенка было неадекватным, то при добавлении трудностей переходного периода, ситуация чаще всего становится критической.

В подростковом возрасте происходит перестройка работы важнейших систем организма. И не каждый подросток готов к таким новым и не всегда приятным изменениям. Задачей взрослых является подготовить ребенка к новым для него ощущениям и переживаниям. В любой семье рано или поздно начинают отмечать всплески плохого самочувствия, жалоб на здоровье у детей, достигших подросткового возраста. Чаще всего это проявляется в виде головокружений, упадка сил, головных и сердечных болей. Эти изменения не могут пройти мимо самосознания ребенка. Исследования показывают, что по сравнению с младшими школьниками у подростков изменяется самооценка здоровья.

Отношение к здоровью у подростка начинает тесно связываться с формированием нового личностного новообразования – «чувства взрослости». Стремление быть взрослым распространяется и на отношение к своему здоровью: многие подростки начинают активно заниматься спортом, повышают внимание к своему внешнему виду. Здоровье подростка может быть не только предметом внимания близких или его собственного внимания, но и предметом повышенного интереса сверстников. Подростки постоянно стремятся самоутвердиться во всех сферах, часто подро-

стки-юноши стремятся сделать здоровье основным средством достижения своих целей, выделиться, например, особой силой или рельефом мускул.

Следует отметить, что наряду с вышеописанным, также, нередки случаи, при которых заболевшие или хронически больные дети осознают, какую власть в отношениях с взрослыми они получают благодаря недугу, и это становится главным регулятором в формировании характера и модели общения с окружающими. Такой способ самоутверждения и взаимодействия является неконструктивным и может иметь значительные негативные последствия.

Последний этап школьной жизни отличается направленностью в будущее и связан с развитием такого личностного новообразования, как самоопределение. Тема здоровья и отношения к нему все более связывается с выбором профессии и будущей жизни. Профессиональное самоопределение по-разному связано с ценностью здоровья, т.к. профессии предъявляют определённые требования, как компонент профессиональной готовности. Открывается важность фактора здоровья, как необходимого условия работоспособности в любом виде деятельности. Самоопределение старшеклассников предполагает не только выбор профессии, но и определение своего места в жизни, среди других людей. К этому возрасту многие учащиеся уже знают, что от здоровья во многом зависят и успешность деятельности, и положение в коллективе, в обществе, и семейное счастье. Педагогическое общение в старшем школьном возрасте включает в свое содержание такие аспекты здоровья, как психическое здоровье, сексуальное здоровье, здоровье будущих детей и т.д. Общение со взрослыми в этом возрасте активизируется. Учитывается опыт взрослого окружения в решении проблем самоопределения. В товарищеском, партнерском, доверительном общении старшеклассники могут принять этот опыт и понять, насколько здоровье является важным компонентом в самоопределении.

1.3. Учет возрастных особенностей школьников при обучении навыкам здорового поведения

Отношение ребенка к своему здоровью должно быть предметом педагогического общения с раннего детства. Формы, содержание и способы общения взрослых и детей прямо связаны с теми возрастными психологическими особенностями, которые определяют своеобразие каждого этапа развития ребенка и становятся основой процесса формирования у него представлений о своем здоровье, вырабатывают отношение к здоровью, как к ценности и как условию его личностного роста.

У детей младшего школьного возраста необходимо сформировать целостное представление о многогранности здорового образа жизни, простейших способах его ведения, наличие потребности в сохранении и укреплении собственного здоровья.

При переходе в 5-й класс учащиеся подвергаются стрессам, связанным с усложнением структуры взаимоотношений (увеличением количества учителей), расширением учебной нагрузки. Появляются физиологические изменения, обостряющие восприимчивость явлений окружающего мира, на фоне частичного ухода от контроля взрослых ослабевает личный интерес к гигиене и порядку (мода и стереотипы среды начинают заменять этот интерес). Поэтому необходимо формировать представления о личной и общественной гигиене, осознанное отношение к своему здоровью и здоровью сверстников с учетом социокультурных факторов среды.

Психологические особенности подросткового возраста рассматриваются как кризисные и связаны с перестройкой в трех основных сферах: телесной, психологической и социальной. На телесном уровне происходят существенные гормональные изменения, на социальном уровне подросток занимает промежуточное положение между ребенком и взрослым, на психологическом – подростковый возраст характеризуется формированием самосознания. Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами – формируются личностные смыслы жизни.

В ходе бурного роста и физиологической перестройки организма у подростков может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, сниженная самооценка. В качестве общих особенностей этого возраста отмечаются изменчивость настроений, эмоциональная неустойчивость, неожиданные переходы от веселья к унынию и пессимизму. Придирчивое отношение к родным сочетается с острым недовольством собой.

Подросткам свойственно инстинктивное тяготение к сплочению, к группированию со сверстниками, где вырабатываются и апробируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться коллективной дисциплине, умение завоевывать авторитет и занимать желаемый статус. Поведение подростка регулируется его самооценкой, а самооценка формируется в ходе общения с окружающими людьми, прежде всего со сверстниками. Ориентация на сверстника связана с потребностью быть принятым и признанным в группе, коллективе, с потребностью иметь друга. Воспитать положительные мотивационные установки на здоровый образ жизни возможно, только показав в качестве наглядного примера другую группу детей с иной направленностью. Педагогам и родителям необходимо приложить усилия для того, чтобы сориентировать ребенка на дружбу с позитивно настроенными детьми. Основное внимание уделяется формированию нравственного здоровья личности.

Важной задачей является тактично помочь подросткам, юношам и девушкам в усвоении правил поведения с противоположным полом, в приумножении нравственного и физического здоровья, сориентировать на профилактику опасных для жизни будущего потомства болезней, подготовку к благополучной семейной жизни. Становление культуры взаимоотношений между представителями противоположного пола одновременно с воспитанием положительной мотивации к здоровому образу жизни – важнейший путь их подготовки к семейной жизни и выполнению ролей мужа и жены, отца и матери. Необходимо отметить значимость здорового поведения не только для себя, но и для общества.

Взаимоотношения между людьми, мальчиками и девочками, юношами и девушками, мужчиной и женщиной всегда имеют определенную эмоциональную окраску – симпатию, влюбленность, любовь. Проявление названных эмоций и чувств во многом определяется состоянием психического и физического

здоровья. Но и здоровье человека регулируется чувствами, переживаниями, эмоциями.

Формирование жизненных навыков учащихся в области здорового образа жизни должно быть активным, диалогичным и принимать различные организационные формы. Основной формой организации является занятие, проводимое педагогом с группой учащихся примерно одинакового уровня подготовки. В процессе обучения используются и нестандартные формы – импровизированные учебные занятия, имеющие нетрадиционную структуру, а также другие организационные формы обучения и воспитания (лекция, семинар, учебная экскурсия, учебная конференция, консультация, тренинг, лабораторные и практические занятия, внеурочные и внешкольные занятия, дистанционное обучение).

Для усвоения жизненных навыков в области ЗОЖ педагогическая наука и практика предлагают богатый арсенал методов и приёмов обучения. Их разнообразие вызывает у учащихся интерес к учебно-познавательной деятельности в области здоровья, что обеспечивает выработку мотивации к занятиям. Среди них следует отметить:

- информационно-развивающие (лекция, объяснение, рассказ, беседа и др.);
- проблемно-поисковые (тренинг, ролевая игра, метод «сверстник обучает сверстника», дискуссия, «мозговая атака», работа в малых группах и др.);
- репродуктивные (пересказ, упражнение по образцу, лабораторная работа по инструкции и др.)

В практической деятельности по формированию навыков здорового образа жизни будет эффективным применение наглядности:

- таблицы, плакаты, слайды с использованием видео и мультимедийной техники; демонстрация моделей, натуральных объектов, устройств и механизмов;
- игровые приёмы обучения (головоломки, дидактические игры, разыгрывание ролей, составление кроссвордов, разработка оздоровительных проектов, составление коллажей).

Успешное овладение навыками здорового образа жизни обеспечивается системой средств обучения: учебно-методическими и учебными пособиями, раздаточным материалом, плакатами, играми, видеороликами, видеофильмами, кинофильмами, компьютерными играми и т.д.

1.4. Теория стресса и адаптации

Важным компонентом здоровья человека является состояние его психоэмоциональной сферы. Психоэмоциональная сфера чувствительна к внешним раздражителям и к вегетативному обеспечению жизненных функций. Именно эта сфера, как никакая другая, определяет «качество жизни» человека.

Человек в процессе жизнедеятельности испытывает постоянные воздействия различных раздражителей как физического, так и психологического характера, изменяющихся условий внешней среды и приспосабливается к этим условиям. Приспособление к новым условиям жизнедеятельности называют процессом адаптации.

Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввёл Уолтер Кэннон (англ. Walter Cannon) в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать» (англ. fight-or-flight response). Знаменитый исследователь стресса канадский физиолог Ганс Селье в 1936 году опубликовал свою первую работу по общему адаптационному синдрому, но длительное время избегал употребления термина «стресс», поскольку тот использовался во многом для обозначения «нервно-психического» напряжения.

Только с 1946 года Г. Селье начал систематически использовать термин «стресс» для обозначения общего адаптационного напряжения. Первоначально физиологический стресс был описан Г. Селье как «общий адаптационный синдром».

Стадии общего адаптационного синдрома (по Г. Селье):

1. Стадия тревоги. В этой стадии организм мобилизует свои силы для противостояния угрозе за счёт активизации симпатической нервной системы.

2. Стадия сопротивления – организм пытается справиться с угрозой путём «борьбы или бегства».

3. Стадия утомления (истощения) – наступает, если организм не смог избежать угрозы или побороть её и истощил свои физиологические ресурсы.

Развивая концепцию стресса, Г. Селье предложил концепцию краткосрочной и среднесрочной адаптации, основанную на понятии адаптационной энергии.

Показано, что стресс (как классическая неспецифическая реакция в описании Г. Селье) – это всего лишь одна из реакций, составляющих общую систему неспецифических адаптационных реакций организма, поскольку организм, как чувствительная система, реагирует на разные по силе и качеству раздражители, вызывающие колебания гомеостаза в пределах, в первую очередь, нормальных показателей, а стресс – это реакция на сильные раздражители.

Выделяют следующие типы реакций организма на воздействие окружающей среды:

- реакция адаптации;
- неспецифическая реакция стресса;
- реакция тренировки.

Если изменения среды жизнедеятельности незначительны и укладываются в пределы «нормы реакции», закреплённой генетически, развивается процесс «срочной» адаптации – метаболические механизмы переключаются в новый, генетически детерминированный режим функционирования. Если же изменения условий жизнедеятельности выходят за рамки «нормы реакции», развивается «долговременная» адаптация, связанная с развитием стойких метаболических и структурных перестроек в организме. В этом случае, если неблагоприятные условия сохраняются длительное время, процесс долговременной адаптации последовательно проходит стадии напряжения адаптационных механизмов, истощения адаптационных резервов и затем происходит срыв адаптации. Пределы адаптационных способностей связаны с индивидуальными особенностями человека.

Реакция стресса (от англ. stress – «нагрузка», «напряжение») развивается при действии раздражителей высокой силы, выходящей за пределы «нормы реакции». Для стресса характерны увеличение секреции адреналина корой надпочечников, угнетение функции тимуса и щитовидной железы, увеличение доли нейтрофильных гранулоцитов в периферической крови, снижение доли лимфоцитов и эозинофилов.

Если действие сильного раздражителя ограничено коротким отрезком времени, наблюдается первая стадия стресса – «аллармреакция», характеризующаяся напряжением адаптационных

механизмов. Если же действие раздражителя продолжается, то развивается истощение, срыв адаптации, которые Ганс Селье обозначил как «дистресс» (отрицательная форма стресса). В противовес дистрессу выделяют «эустресс» (положительная форма стресса; стресс, вызванный положительными эмоциями).

При действии раздражителей средней силы развивается общая неспецифическая адаптационная реакция – реакция активации. Характерными признаками реакции активации являются следующие: усиление синтеза гормонов коры надпочечников (преимущественно минералкортикоидов), увеличения тимуса и лимфатических узлов, крови, хотя общее количество лейкоцитов остаётся в пределах нормы, снижается доля нейтрофильных гранулоцитов и увеличивается доля лимфоцитов и эозинофилов. В ЦНС преобладают процессы возбуждения.

При воздействии слабых раздражителей развивается реакция тренировки, сопровождающаяся умеренным усилением синтеза гормонов коры надпочечников; показатели периферической крови остаются в пределах нормы, однако доля лимфоцитов снижается до нижней границы нормы, а количество лейкоцитов – до верхней. В ЦНС преобладают процессы торможения.

Стресс-реакции, связанные с воздействием эмоциональных факторов, называют эмоционально-психическим стрессом. Длительный и тяжёлый психоэмоциональный стресс, сопровождающийся срывом адаптации, может привести к развитию не только соматических, но и психических заболеваний.

Признаки психоэмоционального стресса:

- тревожно-депрессивное состояние, снижение эмоциональной устойчивости;
- снижение степени самооценки;
- преобладание тонуса симпатического отдела нервной системы;
- активизация системы «гипоталамус – гипофиз – надпочечники»;
- повышение содержания липидов в крови.

Первая форма – физиологическая, характеризующаяся эйфорическим состоянием, повышенной психомоторной активностью и вегетативной возбудимостью.

Вторая форма – предклиническая, характеризуется апатией, угнетением вегетативных функций.

По оценкам врачей, эмоциональному стрессу принадлежит существенная роль более чем в половине заболеваний. Психофизиологические расстройства ведут к появлению таких заболеваний как язвы, колиты, ревматоидные артриты, повышенное кровяное давление, сердечно-сосудистые заболевания. Он может нарушать иммунную систему, снижая способность организма бороться с вторгающимися бактериями и вирусами.

Важным является то, насколько индивид может контролировать стресс, стрессоустойчивость – это одна из переменных, определяющих силу сопротивления сильным отрицательным эмоциональным воздействиям, вызывающим высокую психическую напряжённость.

Методы оценки психоэмоционального статуса

Важной составляющей является объективная оценка психоэмоционального состояния человека, выявление расстройств высшей нервной деятельности. Для этого используется комплекс методов психологического характера. Нижеприведённые методики не требуют специальной психологической подготовки.

1) *Шкала Спилбергера-Ханина* – для оценки реактивной тревоги и личностной тревожности. Используются специальные анкеты, имеются компьютерные программы, позволяющие автоматизировать проведение данного теста. Показатели тревожности и тревоги в зависимости от количества набранных баллов, оцениваются как низкие, умеренные либо высокие. Считается, что реактивная тревога отражает текущее состояние организма, воздействие социально-психологических стрессовых факторов, а личностная тревожность отражает ранее перенесенные психоэмоциональные стрессы.

2) *Проективный восьмицветовой тест Люшера*. Данный тест позволяет выявить неосознанные эмоциональные нарушения. Люшером установлен вариант, который называется «аутогенная норма» – последовательность выбора восьми цветов: красный, жёлтый, фиолетовый, синий, коричневый, серый и чёрный. Такая последовательность является отражением оптимального, уравновешенного состояния эмоциональной сферы. Коли-

чественно определяется степень отклонения в баллах от 1 до 32. 1 балл соответствует «аутогенной норме», 32 балла – максимально выраженным нарушением. Кроме этого, оценивается коэффициент вариации, величина которой отражает преобладающий тип психовегетативного реагирования. Коэффициент вариации выше 1 отражает потребности в затратах энергии, менее 1 – перевозбуждение и стремление к покою.

3) «*Индекс жизненного стиля*». Данная методика позволяет выявить один из восьми преобладающих способов психологической защиты индивида:

отрицание – недостаточное осознание определённых событий, переживаний, ощущений, которые причинили бы боль человеку при их признании;

вытеснение – исключение из сознания определённых событий и связанных с ними эмоций и переживаний;

регрессия – возвращение к психологически незрелым типам поведения;

компенсация – попытки исправить или восполнить реальную или воображаемую собственную неполноценность;

проекция – неосознанное отвержение собственных мыслей и желаний и приписывание их другим людям;

замещение – разряд на эмоции, на объекты менее опасные, чем те, что действительно вызывают гнев;

интеллектуализация – неосознаваемый контроль над эмоциями и импульсами;

реактивные образования – предотвращение появления неприемлемых эмоций за счёт развития противоположных форм поведения.

4) *Психологическое типирование по К. Юнгу*. К. Юнг предложил несколько шкал для определения преобладающих психотипов. В дальнейшем на основе его шкалы были сформулированы различные способы оценки психотипа и социотипа:

– *Шкала «экстраверсия – интроверсия»*

Экстраверт – проявляет интерес к внешним объектам и потребность вступить с ними в контакт, склонность к «самодемонстрации».

Интроверт – склонен к самоанализу, к уходу в себя, отрешённости от внешних событий, трудно вступает в контакт.

– Шкала «чувства – мышления» – «этика – логика»

Логический (мыслительный) тип ориентирован на интеллектуальное познание и логические заключения, он не может приспособиться к ситуации, не воспринимаемой логически. **Чувствующий** тип воспринимает ситуацию субъективно, в зависимости от её эмоциональной окраски.

– Шкала «Интуиция – сенсорика»

Сенсорный тип приспосабливается к окружающей среде, непосредственно воспринимая реальность и не давая ей оценок. **Интуитивный** тип воспринимает ситуацию, прогнозируя её развитие на бессознательном уровне.

Все перечисленные методы позволяют достаточно полно оценить психоэмоциональную сферу человека и определить, нуждается ли он в психокоррекции. Лёгкие формы расстройств могут корректироваться, к примеру, системой аутотренинга, более тяжёлые нарушения требуют вмешательства специалиста-психолога или психотерапевта.

1.5. Эмоциональное (психоэмоциональное) здоровье. Методы его психокоррекции

Эмоции влияют на все стороны жизни человека. Позитивные эмоции повышают продуктивность когнитивных (познавательных) процессов, способствуют креативному подходу к решению различного рода проблем, укрепляют самооценку человека. Хронический стресс, длительное переживание негативной эмоции ослабляют иммунную систему.

Переживая стресс, человек часто недостаточно заботится о себе. Учащиеся во время сдачи экзаменов не спят по несколько ночей подряд. Они могут нерегулярно питаться, перехватывая что-то на ходу. Люди после потери близкого родственника начинают злоупотреблять алкоголем, много курят. При стрессе люди прекращают обычные физические упражнения и ведут сидячий образ жизни.

Человек должен уметь выдерживать психологическую нагрузку, сдерживать негативную реакцию на стресс, спокойно переносить стрессовые нагрузки. У стрессоустойчивого индивида

стресс заканчивается естественным способом, посредством восстановления ресурсов организма. В ином случае организм реагирует на психологические проблемы психосоматикой, симптомы которой люди часто неверно трактуют, воспринимают как органическую патологию. Если человек часто длительно болеет, стоит обратиться за психологической помощью.

Повышение стрессоустойчивости делает организм выносливым к внешним отрицательным факторам, позволяет сохранить физическое здоровье, способствует выполнению поставленных задач в стрессовых условиях, позволяет оставаться уверенным, уравновешенным и вдумчивым человеком, выдерживать психологическое давление окружающих людей, не отзываться на критику, оскорбления и провокации.

Развитию стрессоустойчивости способствуют:

- поездки, пешие прогулки, занятия спортом;
- систематизация дел (срочные и неотложные дела выполняются первоначально, второстепенные могут подождать);
- Саморегуляция;
- занятия творческой деятельностью;
- активный отдых необходимо чередовать с пассивным;
- поддержание нервной системы поливитаминовыми комплексами;
- любые иные полезные занятия (танцы, чтение литературы и т.п.).

Положительное зарекомендовали себя методики психокоррекции, тренировки на процессы восстановления психической и физической работоспособности, возможность с её помощью регулировать эмоциональное состояние и повышать эффективность использования психофизиологических резервов организма, корригирующее влияние метода на индивидуально-психологические особенности личности.

Виды психологической помощи

Психологическое консультирование – комплекс мероприятий, направленных на содействие гражданину (группе граждан) в разрешении психологических проблем, в том числе и в принятии решений относительно профессиональной деятельности, отношений с членами семьи и другими людьми, совершенствования личности;

Психологическая коррекция – комплекс мероприятий, направленных на исправление (корректировку) особенностей личности и поведения гражданина, которые приводят к психологическим проблемам;

Психологическая профилактика – комплекс мероприятий, направленных на своевременное предупреждение возможных нарушений в становлении и развитии личности гражданина и межличностных отношений, содействие гражданину в сохранении и укреплении состояния его душевного равновесия;

Психологическое просвещение – комплекс мероприятий (лекции, беседы, семинары, выставки психологической литературы, просмотр и обсуждение кино- и видеофильмов, психологический анализ поведения людей и другие мероприятия), направленных на распространение психологических знаний, повышение степени информированности граждан о психологии и возможностях психологической помощи в целях повышения уровня их психологической культуры и качества жизни.

При необходимости человеку оказывается **психотерапевтическая помощь**.

Деятельность психотерапевтической службы направлена на профилактику, диагностику, лечение и медицинскую реабилитацию пациентов, страдающих пограничными психическими расстройствами, а также пациентов, находящихся в кризисных состояниях.

Методы психотерапевтической коррекции

Психопрофилактика:

- индивидуальное консультирование;
- семейное консультирование;
- выступления и публикации в средствах массовой информации;
- группы самопомощи.

Психотерапевтическое лечение:

- нервно-мышечная релаксация;
- аутогенная тренировка;
- когнитивно-эмотивная психотерапия;
- эмоционально-стрессовая психотерапия;
- семейная психотерапия;

- арт-терапия;
- эриксоновский гипноз;
- музыкотерапия;
- десенсибилизация и переработка психотравмы движениями глаз;
- дыхательная релаксационная гимнастика;
- тренировка социальных навыков;
- десенсибилизационные стратегии лечения тревожных расстройств;
- медитативные техники;
- психодрама и другие формы групповой психотерапии;
- группы взаимопомощи;
- сказкотерапия;
- игровая терапия;
- методы ослабления травматического инцидента;
- посткризисный дебрифинг.

Ошибки в профилактической работе

1. Рассказ в лекциях о наркотиках. Какие они бывают и какой эффект наркотиков.

Одной из самых распространенных форм профилактической работы является лекция, сообщение или рассказ. Цели ставятся гуманные: рассказать детям о наркотиках, об их последствиях. При этом нередко перед сообщением о негативных последствиях лектор описывает те состояния, которые стараются получить и получают экспериментаторы в начале применений. Результатом такого подхода может стать концентрация некоторых учеников на положительном эффекте от наркотиков. У них появляется желание испытать эти состояния. Иногда некоторые зависимые сообщают, что «когда я впервые услышал о воздействии наркотика, то сразу понял, что это то, что я долго искал».

2. Предъявление альтернативной информации (защита разных точек зрения). В некоторых руководствах предлагается в дискуссионной форме обсудить проблему наркотика. Одна команда описывает положительные стороны наркомании, другая доказывает отрицательный эффект. Отрицательный эффект – те, кто доказывает положительные стороны, могут задуматься об истинности своих аргументов.

3. Тренинг говорить «нет». Очень распространенный прием при профилактике наркозависимости. Двое или трое участников тренинга уговаривают кого-то что-то сделать: взять сигарету, выпить спиртное, и даже практикуется ситуация со шприцем. Предлагается взять шприц и ввести себе дозу. При этом разработчики ставят благую цель перед занятием: научить того, кого уговаривает, противостоять давлению окружающих, обучить его технике отказа. Для данного участника это действительно может быть полезным при соблюдении дозировок информации. Однако, для других участников эффект занятия может быть совершенно отрицательным. Когда слушатели ищут аргументацию для достижения своих целей (уговорить покурить, выпить, уколиться), то в когнитивной сфере у них могут происходить изменения оценочных суждений. Они сами начинают убеждаться в этих аргументах. У них могут быть изменения оценочных суждений в сторону того, которое они защищают. Таким образом, обучая одного умениям противостоять давлению, мы подталкиваем других к экспериментам с ПАВ.

4. Профилактика, которая предлагается неавторитетным лицом. Информацию должен предлагать только человек, имеющий вес в данной группе, в противном случае дети подвергают сомнению его слова, в будущем, если кто-то из авторитетных специалистов начинает убеждать ребят в этом же, может сработать стереотипное поведение неприятия информации, и потребуются уже большие усилия для формирования соответствующего оценочного суждения.

5. Отвергаемое или враждебное лицо. Если детям о вреде курения говорит человек, к которому у ребёнка враждебное чувство, то может быть эффект бумеранга. Некоторые наркоманы говорят, что они стали употреблять наркотики назло, например, родителям.

6. Предъявление фильмов по профилактике большой аудитории школьников. В такой ситуации дети переговариваются, шумят. Некоторые плохо видят и слышат, так как далеко сидят. Эффект таких просмотров минимален или вообще отсутствует. В данном случае под большой аудиторией понимается 12 человек. Чем меньше детей, тем лучше. Просмотр фильма одновременно двумя – тремя классами не является эффективным методом профилактики.

7. Часто учителя говорят о проблеме все, что знают. В профилактической беседе необходима система и четко продуманная программа.

8. Внушающие эффекты. Иногда от учителей можно услышать следующие высказывания: «Сейчас во всех школах продается наркотик», «Почти все школьники пробуют наркотики». Данные фразы вселяют в ребенка уверенность, что, оказывается, все пробуют наркотики, и я могу тоже этим заниматься.

Будучи уравновешенной личностью или эмоционально здоровым человеком, каждый способен эффективно противостоять стрессогенным нагрузкам, находить безопасные выходы для негативных эмоций, управлять своим поведением и получать положительные эмоции. Здоровые эмоции – это реальная помощь здоровью.

1.6. Практические материалы по формированию здорового образа жизни

Методика «Знания о здоровье»

Цель: изучить уровень информированности младших школьников о здоровье и ЗОЖ.

Организация: учащимся предлагается ответить на вопросы анкеты, отметив знаком «+» те варианты ответов, которые, по их мнению, являются наиболее точными (один, несколько или все).

1. Что такое здоровье?

- а) отсутствие болезней;
- б) способность работать долгое время без усталости;
- в) стремление быть лучше всех;
- г) хорошее настроение;

2. Почему важно соблюдать режим дня?

- а) чтобы все успевать;
- б) чтобы быть здоровым;
- в) чтобы меньше уставать;
- г) чтобы не ругали родители;

3. Какие из перечисленных правил являются правилами личной гигиены?

- а) мыть руки, вернувшись с улицы, после посещения туалета, перед едой;
- б) чистить зубы два раза в день;

- в) своевременно подстригать ногти;
- г) следить за порядком в доме;

4. Для чего нужно закаляться?

- а) чтобы укрепить здоровье;
- б) чтобы все завидовали;
- в) чтобы не бояться холода и жары;
- г) чтобы тренировать силу воли;

5. Что значит «питаться правильно»?

- а) есть все, что нравится;
- б) есть в одно и то же время;
- в) есть не менее 4 раз в день;
- г) есть полезную для здоровья пищу;

6. Почему нужно больше двигаться?

- а) чтобы быть выносливым, ловким;
- б) чтобы быть быстрее всех;
- в) чтобы хорошо себя чувствовать;
- г) чтобы не болеть;

Обработка данных: за выбор правильного варианта ответа на вопрос (кроме вариантов 1в, 2г, 3г, 4б, 5а, 6б) учащиеся получают 1 балл. Сумма набранных баллов характеризует уровень знаний о ЗОЖ.

0–4 балла – низкий уровень. Слабая ориентировка в вопросах сохранения и поддержания здоровья, знания отрывочные и бессистемные.

5–9 баллов – средний уровень. Знания о здоровье и ЗОЖ фрагментарны, ответы недостаточно осознанные и полные. Система знаний отсутствует.

10–14 баллов – приемлемый уровень. Хорошая ориентировка в вопросах сферы здравосозидания. Знания достаточно полные, осознанные и систематизированные.

15–18 баллов – высокий уровень. Необходимый объем и глубина знаний и представлений о ЗОЖ и здоровье. Суждения о принципах и сущности здоровьесбережения точны и приведены в систему.

Методика «Мое здоровье»

Цель: определить круг умений и навыков ЗОЖ младших школьников.

Организация: учащимся необходимо из предложенных вариантов ответов подчеркнуть один или несколько, которые для них наиболее верны.

1. Кто может позаботиться о твоём здоровье лучше?
а) я сам; б) родители; в) врачи;
2. Как часто ты заботишься о своём здоровье?
а) ежедневно; б) только, когда напомнят родители; в) никогда;
3. Часто ли ты гуляешь на улице?
а) каждый день; б) иногда; в) не гуляю (гуляю редко);
4. Выполняешь ли ты гигиенические процедуры без напоминания взрослых?
а) чищу зубы; б) мою руки (ноги и т.д.); в) принимаю душ/ванну;
5. Выполняешь ли ты режим дня?
а) всегда; б) изредка; в) не выполняю;
6. Как ты ведешь себя во время болезни кого – ни будь из членов семьи?
а) забочусь о больном, беру на себя некоторые обязанности по дому;
б) сострадаю, но ничем помочь не могу;
в) веду себя так же, как всегда.

Обработка данных: проводится качественный анализ результатов. О сформированности умений и навыков ЗОЖ судят по характеру выборов учащихся. Наиболее предпочтительными являются те из них, которые свидетельствуют о высокой здоровьесозидательной активности ребенка.

Экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья учащихся 4-х классов

Из приведенных далее десяти утверждений о здоровье нужно выбрать (отметить кружком номер) четыре, которые учащийся сочтет наиболее подходящими. Важно объяснить детям, что все утверждения правильные, поэтому проверяется не знание правильного ответа, а отношение к здоровью, как явлению человеческой жизни.

Список утверждений

1. Мы здоровы, потому что ведем здоровый образ жизни (двигаемся, правильно питаемся).

2. Мы здоровы, если нам повезло: наш организм сильный от природы и может сам защитить себя.

3. Здоровье – это жизнь без вредных привычек (табака, спиртного, наркотиков, переедания и др.).

4. Мы здоровы, потому что умеем отдыхать и расслабляться после учебной и физической нагрузки.

5. Здоровье зависит от врачей и уровня развития медицины.

6. Здоровье зависит, главным образом, от личной гигиены (соблюдения режима дня, привычки чистить зубы и т.п.).

7. Когда человек здоров, он хорошо учится и работает, не волнуется и не болеет. Учеба и здоровье зависят друг от друга.

8. Чтобы быть здоровым, надо таким родиться. Здоровье зависит от удачи и от здоровья наших родителей, а мы получаем его по наследству.

9. Если есть хорошая квартира, высокая зарплата, удобный график работы, чистая окружающая среда, то есть и здоровье.

10. Человек здоров, если он духовно и физически совершенствует себя, постоянно стремится к лучшему.

Анализ исследования

Номер высказывания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Баллы	3	1	3	3	1	2	2	1	1	4
Суммарный балл										

13 баллов: у ребенка высокий уровень ценностного отношения к здоровью (лично ориентированный тип);

11–12 баллов: ребенок осознанно относится к своему здоровью (ресурсно-прагматический тип);

9–10 баллов: ребенок недостаточно осознанно относится к своему здоровью (адаптационно-поддерживающий тип);

4–8 баллов: у ребенка отсутствует сознательное отношение к своему здоровью как к ценности.

Опросник
«Незаконченные предложения»
(представление о здоровом образе жизни у подростков)

Незаконченное предложение	Наиболее частые варианты ответа
Я считаю, что здоровый образ жизни – это...	отсутствие вредных привычек
	занятия физической культурой
	хорошее отношение с окружающими
	самосовершенствование
	правильное питание
	затрудняюсь ответить
Главный признак здорового образа жизни – это...	нормальное самочувствие
	отсутствие вредных привычек
	занятия физической культурой
	самоконтроль
	внутреннее состояние человека
	затрудняюсь ответить
Здоровье для меня является...	целью
	средством
Здоровый образ жизни необходимо вести каждому человеку	да
	затрудняюсь ответить
	нет
Я считаю, что соблюдаю здоровый образ жизни на...	до 50%
	50-80%
	80-100%
Я хотел бы вести...	здоровый образ жизни
	такой же образ жизни, как в данный момент

Викторина на тему: «В здоровом теле – здоровый дух»
(для младших школьников)

Цели:

1. Формировать представление о том, что такое здоровый образ жизни.
2. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
3. Формировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Участвуют 5 команд по 5–6 человек.

Содержание викторины

1. **«Название»** (до 3 баллов). Придумать название командам, с учетом тематики данной викторины.

2. «Дай ответ» (по 2 балла за ответ)

– Что необходимо делать, чтобы не заболеть? (*Правильное питание, сон, активная деятельность и активный отдых, отсутствие вредных привычек, соблюдение правил личной гигиены, физкультура, закаливание*).

– В каком возрасте полезно заниматься физической культурой? (В любом).

– В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).

– Кто такие «моржи»? (Люди, купающиеся зимой в проруби).

– Кто такие йоги? (Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией).

– Какие лекарственные растения вы знаете? (Корень валерианы, ромашка, шалфей, зверобой, мята и т.д.).

– Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).

– Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).

– Сок этого растения используют вместо йода? (Чистотел).

– Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).

– Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (Можно подхватить блох, клещей, лишай).

– Можно ли есть немытые овощи и фрукты? Почему? (Нет, т.к. на них много разных микробов).

– Назовите зимние виды спорта?

– Назовите летние виды спорта?

3. «Угадай-ка» (по 2 балла за ответ)

Разгрызёшь стальные трубы,
Если часто чистишь ... ЗУБЫ

Я беру гантели смело
Тренирую мышцы ... ТЕЛА

Подружилась с физкультурой
И горжусь теперь ФИГУРОЙ

Сок, таблеток всех полезней,
Он спасёт от всех ... БОЛЕЗНЕЙ!

Хоть ранку щиплет он и жжет,
Лечит отлично – рыжий ...ЙОД

Для царапинок Алёнки
Полный есть флакон ... ЗЕЛЁНКИ

Объявили бой бациллам:
Моем руки чисто с МЫЛОМ

Позабудь ты про компьютер.
Марш на улицу гулять.
Ведь полезней для здоровья
Свежим воздухом... (Дышать)

4. «Физминутка» (до 3 баллов)

Каждая команда должна придумать и показать спортивное движение. (Остальные команды повторяют движения.)

5. «Блиц-опрос». «Итак, сейчас я вам задам вопросы, вам надо ответить Да – Нет, за правильный ответ, получаете 1 балл».

– Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья? (да)

– Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (нет)

– Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (нет)

– Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (нет)

– Правда ли, что надо ежедневно выпивать 4 стакана молока?

– Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой? (да)

– Правда ли, что ребёнку достаточно спать 6 часов? (нет)

– **«Виды спорта» (по 2 балла за 1 вид спорта)**

Назвать как можно больше видов спорта, которые начинаются с букв: Ф, В, П, Т, Б. Капитан команды выбирает конверт, в котором находится одна из 4 букв.

Награждение. Подведение итогов, вручение дипломов.

Примерное содержание урока «Популяризация ЗОЖ» (для подростков)

Цель: определить свое понимание и отношение к здоровому образу жизни.

Рекомендации педагогу: перед проведением этого занятия стоит сформулировать свое понимание здорового образа жизни, соотнести его со своим образом жизни, выявить имеющиеся противоречия и осознать их причины.

Во всех конкурсах, которые проводятся в рамках программы, необходимо в большей степени представлять, защищать здоровый образ жизни, нежели запрет на курение. Работы должны носить позитивный характер. При подготовке конкурсных работ не забывайте возвращаться к результатам этого занятия!

Содержание занятия

1. Вводное слово педагога:

«Здоровый образ жизни. Как можно этому научиться? Как можно сделать так, чтобы для большего числа людей стало возможным вести здоровый образ жизни? Как об этом говорить? Это может показаться скучным... Достаточное количество часов спать, правильно питаться, регулярно умываться, заниматься спортом и т. д. Мы так много об этом слышим, но почему-то часто забываем выполнять. Это звучит неинтересно, обыденно... **ОДНАКО ЭТО НЕОБХОДИМО...** Давайте попробуем иначе взглянуть на эти вещи. Прежде всего, хочется отметить, что нет ничего важнее в профилактике, чем предложение альтернативы. Что может быть альтернативой курению, наркомании, алкоголю? Чем можно заполнить досуг подростков, чтобы им это было интересно? Действительно, мы разучились интересно проводить свободное время. Мы так устаем в школе, что тратить еще силы на то, чтобы отдыхать, — это слишком. Но так ли это? Действительно ли отдых отнимает так много сил?»

2. Дискуссия «Здоровый образ жизни» (15–20 мин).

3. Анкетирование.

Рекомендации педагогу: на доске выписываются или раздаются каждому ученику представленные ниже высказывания. Каждый учащийся выражает меру своего согласия по отношению к каждому из них, используя шкалу ответов.

Вопросы	Шкала ответов
В здоровом теле здоровый дух	а) абсолютно согласен б) согласен в) не согласен г) категорично не согласен д) не знаю
Никто не знает, что такое на самом деле «здоровый образ жизни»	
Если хочешь быть здоров – необходимо соблюдать меру во всем	
Отсутствие хронических болезней говорит о здоровом образе жизни	
Здоровый образ жизни – недостижимая мечта	

4. Обсуждение в группах

В группах (5–6 человек) обсудите каждый из вопросов, постарайтесь прийти к единому мнению (10–15 мин).

Во время работы выберите ведущего группы, функции которого заключаются в том, чтобы следить за тем, чтобы в группе соблюдались правила, чтобы мнение каждого члена группы было услышано.

Рекомендации педагогу: прийти к единому мнению означает не просто принятие мнения большинства, а то, что каждый участник согласен с доводами, выдвигаемыми в пользу выбранного ответа.

Обобщение – выберите в группах того, кто сделает сообщение о результатах работы для всего класса.

Рекомендации педагогу: если в группе по какому-либо вопросу не удалось прийти к единому мнению, выступающий должен выразить и имеющиеся особые мнения.

Предложенные высказывания подобраны так, что не существует однозначно правильного ответа на них. Поэтому задача ведущего — обобщить все сказанное группами, это позволит создать объемную картину о понятии здорового образа жизни.

Коллаж «Здоровый образ жизни» (45 мин)

Рекомендации педагогу: заранее необходимо подготовить ненужные журналы, ножницы, ватман.

Часто взрослые и дети под понятием «здоровый образ жизни» привычно, вслед за медициной, понимают физкультуру и спорт, правильное питание, распорядок дня и т. д., и разговор об этом может показаться скучным. Однако здоровый образ жизни –

это еще и психологическое благополучие, а значит, хорошие отношения с окружающими, хорошее настроение, умение отдыхать.

Создание коллажа очень увлекает, и ребят трудно остановить, в результате на работу может уйти больше времени, чем запланировано. Можно предложить подготовить коллажи заранее или после занятия и вернуться к ним на следующей встрече.

Работа в группах (30 мин). Разделите учащихся на группы (по 5–6 чел.). Предложите на ватмане составить коллаж по заданной теме, используя вырезки из журналов, цветную бумагу, цветные карандаши, фломастеры. На этом коллаже им необходимо отразить свое представление о ЗОЖ

Презентация и коллективное обсуждение коллажей (15 мин). После завершения работы каждая группа представляет свой коллаж, после чего происходит коллективное обсуждение увиденного.

Как провести досуг (15 мин)

Инструкция. Разделитесь на группы по 4–5 чел. В течение 10 минут вам нужно придумать и записать как можно больше способов интересного и полезного проведения свободного времени.

Рекомендации педагогу: подводя итоги, постарайтесь выделить победителей по нескольким номинациям, чтобы победителями стали все группы: самое большое количество предложений; самое оригинальное; полезное; интересное; массовое и др.

Дополнительные задания:

1. Каждая группа должна нарисовать свой плакат (рекламу) здорового образа жизни, а также представить (защитить) его.

2. Необходимо создать портреты двух человек:

– для которого является значимым поддержание здорового образа жизни;

– для которого значимыми являются сиюминутные ощущения.

Разделитесь на две группы, попробуйте – каждая исходя из своей роли (первого или второго человека) – обсудить, как надо жить.

Создайте кроссворд «Здоровый образ жизни». Разбейтесь на несколько команд и придумайте/нарисуйте кроссворд (не более 10–15 слов и определений к ним) на тему «Здоровый образ жизни».

Игра «Да, нет, не знаю»

Можно провести весело с большой группой детей как разминку.

Педагог: «Я подготовила игру «Да, нет, не знаю». Я буду задавать вам вопросы, а вы хором должны отвечать «да» или «нет». Если не знаете, как отвечать, поднимайте руки».

– Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Да.)

– Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Нет.)

– Верно ли, что шоколадные батончики входят в пятерку самых вредных продуктов питания? (Да.)

– Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да.)

– Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (Да.)

– Правда ли, что «совы» любят работать по утрам? (Нет.)

– Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (Да.)

– Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет.)

– Правда ли, что надо ежедневно выпивать два стакана молока? (Да.)

– Правда ли, что сладкие напитки входят в пятерку самых вредных продуктов питания? (Да.)

– Правда ли, что минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха? (Да.)

– Согласны ли вы, что стресс полезен для здоровья? (Нет.)

– Согласны ли вы, что картофельные чипсы полезны для здоровья? (Нет.)

– Верно ли, что сосиски полезны для здоровья? (Нет.)

– Верно ли, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов? (Да.)

Сценарий спортивного праздника

Подготовка:

1. Группа помощников для проведения соревнований
2. Группа поддержки
3. Рапорт, девиз от каждого класса

4. Подбор спортивных мелодий
5. Двое ведущих (взрослый, ребенок)
6. Подготовка шеста, бечевки для понятия флага

Вступление:

Сбор на спортивной площадке в 9.00. МУЗЫКА

1 ведущий: Внимание! Внимание! Дорогие болельщики, спортсмены и судьи! Наши микрофоны установлены на школьной спортивной площадке.

2 ведущий: Чтобы громче пелись песни, жить, чтоб было интересней, нужно сильным быть, здоровым! Эти истины не новы.

1 ведущий: Со здоровьем дружен спорт. Стадион, бассейн и корт, зал, каток – везде вам рады. За старание в награду будут кубки и рекорды. Станут мышцы ваши тверды.

2 ведущий: Только помните, спортсмены каждый день свой непременно начинают с физзарядки. Не играйте с дремой в прятки.

1 ведущий: Вот здоровья в чем секрет! Всем друзьям физкульт-привет!

2 ведущий: Школа, внимание! Начинаем наш спортивный праздник «Здоровье – это здорово!»

1 ведущий: Школа равняйся, смирно, приготовиться к сдаче рапорта. Перекличка классов. Сдача рапорта. Девиз класса.

2 ведущий: Капитанам команд предоставляется право поднять флаг школы. Звучит гимн школы. Прошу произнести клятву.

Навеки спорту верным быть: Клянемся! Здоровье с юности хранить: Клянемся! Не плакать и не унывать: Клянемся! Соперников не обижать: Клянемся! Соревнования любить: Клянемся! Стараться в играх первым быть! Клянемся!

Основная часть

Массовый забег. Во время общего забега, освобожденные от занятий делают зарядку-разминку. МУЗЫКА.

После забега:

1 ведущий: Чтобы восстановить дыхание я предлагаю классам и классным руководителям найти своё место на спортивной площадке, взяться за руки и под музыку повторять движения за мной:

1. идем вправо, ускоряем шаг, еще ускоряем, побежали.....
2. идем влево, ускоряем шаг, еще ускоряем, побежали.....
3. повернулись, посмотрели друг на друга, улыбнулись...

4. а теперь покажите, какие вы дружные: подойдите все в центр своего круга и обнимитесь... Молодцы!

5. поднимите вверх руки и поаплодируйте друг другу!

6. посмотрите вокруг, как нас много, как вы думаете, большой ли круг получится, если все, находящиеся на этом стадионе возьмутся за руки, встанут в один большой круг.

Попробуем, друзья! МУЗЫКА усиливается...

2 ведущий: Вот теперь вы размялись, восстановили дыхание, и мы можем переходить к нашим спортивным соревнованиям. Ребята среднего звена соревнуются после младших. Пока проходят соревнования в младшем звене, ребятам среднего и старшего звена предлагается попробовать свои силы в других видах спорта: поиграть в стритбол, теннис на левой стороне площадки.

1 ведущий: Хотим представить вам членов жюри и одновременно счетную комиссию.

2 ведущий: Все очки вам подсчитает та четверка мудрецов. Всё считать – их миссия. Счетная комиссия.

1 ведущий: Пока ребята готовятся, я предлагаю вам кричалки, хором отвечайте на мои вопросы: Пусть спортивные рекорды Не стареют никогда! Пусть их бьют почаще в спорте, Вы со мной согласны? Да Мы за битвы и сраженья, За спортивный дух побед. Мы за горечь поражения. Только в спорте! В жизни: нет. Все болельщики-любители. В играх знают толк всегда. А сами вы играть хотите? Отвечайте дружно: да!

2 ведущий: Итак, соревнования начинаются, болельщики, не забывайте болеть за понравившуюся команду! МУЗЫКА фоном. Идут соревнования.

1 ведущий: Всё-таки интересно наблюдать за соревнующимися командами. Как у них всё дружно и слаженно получается. Как ловко они обращаются с тем или иным предметом. Как они хорошо манипулируют зрителем. ГРУППА ПОДДЕРЖКИ. ТАНЕЦ.

2 ведущий: Слово для выступления предоставляется членам судейской коллегии. СУДЬИ ОГЛАШАЮТ РЕЗУЛЬТАТЫ.

1 ведущий: Это еще не всё, друзья мои! Мы предлагаем вашему вниманию увеселительные старты для взрослых людей. Думаете это легко уговорить наших педагогов соревноваться с нашими взрослыми детьми – старшеклассниками. Мы понимаем, что они сильнее нас, но, тем не менее, команда учителей покажет,

на что она способна! На старт приглашаются ребята 9, 10, 11 классов и педагоги. Болельщики, отзовитесь! Все готовы? **СОРЕВНОВАНИЯ ПЕДАГОГОВ И СТАРШЕКЛАССНИКОВ.**

Финал:

2 ведущий: Не бойтесь, дети, дождя и стужи. Чаще ходите на стадион. И каждый, кто с детства со спортом дружит, тот будет ловок, здоров и силен.

1 ведущий: Да здравствуют сетки, мячи и ракетки, зеленое поле и солнечный свет! Да здравствует отдых! Борьба и походы! Да здравствует радость спортивных побед!

Раздел 2
КОМФОРТНОСТЬ (БЕЗОПАСНОСТЬ)
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

**2.1. План мероприятий по профилактике
деструктивного поведения обучающихся
«Комфортность (безопасность) образовательной среды»**

№ п/п	Мероприятия	Категория	Дата	Ответственный/ Исполнитель
1.	Родительское собрание «Профилактика агрессивного поведения детей и подростков»	Родители учащихся 5–11 классов		Заместитель директора по ВР / Классные руководители
2.	Совещание (методическое объединение классных руководителей, заседание педагогического совета) «Профилактика проявлений экстремизма и терроризма в ОО»	Педагоги ОО		Заместитель директора по ВР / Педагог-психолог
3.	Акция «Почта доверия»	Учащиеся 5–11 классов		Заместитель директора по ВР / Социальный педагог; Педагог-психолог
4.	Социально-значимая акция «Карта безопасности школьника»	Учащиеся 1–4 классов		Заместитель директора по ВР / Классные руководители
5.	Изучение склонности подростков к отклоняющемуся поведению I этап – диагностика II этап – индивидуальная работа с учащимися ГР	Учащиеся 8 классов		Заместитель директора по ВР / Педагог-психолог; Социальный педагог
6.	Внутришкольная акция «Мы вместе»	Учащиеся 1–6 класс		Заместитель директора по ВР / Руководитель службы школьной медиации (примирения), организатор волонтерской работы, школьное самоуправление

* При реализации плана использовать методические рекомендации, разработанные МКУ РЦ «Детство».

2.2. Методические рекомендации к плану «Комфортность (безопасность) образовательной среды»

Необходимость разработки и реализации данного плана обусловлена профилактикой вероятности распространения негативной информации в отношении детей и подростков, рисков проявлений противоправного поведения несовершеннолетних.

Мероприятия данного плана направлены на изучение и формирование комфортной, безопасной образовательной среды, снижение рисков негативных проявлений и ориентированы на всех участников образовательного процесса.

Общее руководство реализации плана в общеобразовательной организации осуществляет заместитель директора по воспитательной работе. Материалы по реализации плана (фотоматериалы, отзывы, аналитические справки, отчеты, другие материалы) систематизируются в отдельную папку и хранятся в общеобразовательной организации.

Родительское собрание «Профилактика агрессивного поведения детей и подростков»

Родительское собрание проводится с использованием презентации «Профилактика агрессивного поведения детей и подростков» и сопровождающего текста каждым классным руководителем 5-11 классов (*см. методические материалы*). Обращение к данной теме вызвано тем, что в подростковом возрасте возникает противоречие потребностей и стремлений, желаний и возможностей. Могут возникать ситуации, нарушающие естественный ход личностного становления подростка, создавая предпосылки для зарождения и проявления агрессивности. Агрессивный ребенок приносит массу проблем не только окружающим, но и самому себе. Особенно важным является внимание родителей к формирующейся в школьном возрасте агрессивности, когда эта черта находится в стадии своего становления и когда еще можно предпринять своевременные меры.

**Совещание (методическое объединение классных руководителей, заседание педагогического совета)
«Профилактика проявлений экстремизма и терроризма
в общеобразовательной организации»**

Совещание проводится с использованием презентации «Профилактика экстремизма, терроризма в общеобразовательной организации» и сопровождающего текста (*см. методические материалы*). С информацией выступает педагог-психолог (социальный педагог).

Проблема распространения молодежного экстремизма в России стоит весьма остро, данному негативному явлению подвержен контингент от 14 до 30 лет. Профилактические меры, направленные на устранение экстремистских проявлений подростков, должны применяться с учетом возрастного фактора уже в школе. Молодежный экстремизм представляет собой особую форму активности молодых людей, которая выходит за рамки общепринятых норм поведения и направлена на разрушение социальной системы или какой-либо ее части. Мероприятие направлено на просвещение педагогов по данной проблеме.

Акция «Почта доверия»

Акция «Почта доверия» проводится в общеобразовательной организации с целью предоставления возможности обучающимся оставить свое обращение содержащее вопрос, просьбу, изложение проблемы, описание тревожащей его ситуации, предложение или пожелание.

Основными задачами данной акции являются оказание оперативной психологической, педагогической, правовой помощи обучающимся; устранение причин, порождающих обоснованные жалобы.

Длительность проведения данной акции – 1 рабочая неделя, сроки проведения определяются образовательной организацией в рамках реализации предложенного плана.

Информация о данной акции доводится до сведения учащихся 5–11 классов классными руководителями и с помощью объявления размещенного в непосредственной близости у «почтового ящика». Правила работы размещены на «почтовом ящике».

Место расположения «Почтового ящика» определяется с учётом исключения доступа посторонних лиц к содержимому

ящика. Доступ посторонних лиц исключить посредством применения замка. Ключи от замка у ответственного за работу почты педагогического работника (педагога-психолога).

Выемка обращений осуществляется педагогом-психологом каждый день в конце рабочего дня. Обращения анализируются и систематизируются. В случае, если содержание обращения не входит в компетенцию педагога-психолога, он передает данное обращение заместителю директора по воспитательной работе.

Результаты работы «Почты доверия» обобщаются, анализируются на заседании штаба воспитательной работы. По итогам проведения акции председателем (руководителем) штаба воспитательной работы составляется аналитическая справка, которая предоставляется директору образовательной организации. Справка содержит анализ обращений и меры, принятые по результатам этих обращений (в рамках компетенции образовательной организации). После окончания данной акции поступившие обращения подлежат уничтожению.

Педагоги, работающие с информацией, полученной посредством «Почты доверия», несут персональную ответственность за соблюдение конфиденциальности полученных сведений.

Рекомендуется разместить приведенные ниже правила работы непосредственно на ящике с названием «Почта доверия» и использовать при информировании школьников классными руководителями.

Правила работы «Почты доверия»

Уважаемые ребята! В нашей образовательной организации проходит акция. Срок проведения акции – 1 неделя (*указать сроки проведения акции*).

Ящик, который вы видите перед собой – это «Почта доверия». Здесь вы можете оставить свое обращение (письмо, записку) с вопросами, просьбами, изложением проблемы, описанием тревожащей вас ситуации, предложениями, пожеланиями и т.п. Если хочется что-то сказать, но вы стесняетесь или боитесь – напишите! Выемка сообщений происходит каждый день в конце рабочего дня.

Указывать имя и фамилию не обязательно, то есть ваше послание может быть анонимным. При работе с обращениями соблюдается принцип конфиденциальности – ваше сообщение будет известно только ответственному за работу «Почты» педагогу

и тому, кто может решить вашу проблему. Если вы подписали свое обращение – ответ получите лично. **Помните: проблема решится быстрее, если вы о ней скажете!**

Социально-значимая акция «Карта безопасности школьника»

Акция проводится с учащимися начальной школы. Сроки проведения акции определяются образовательной организацией в рамках реализации предложенного плана. Цель мероприятия – определение потенциально опасных факторов в непосредственной близости с образовательной организацией. Решение проблем, выявленных по результатам анализа детских рисунков, будет способствовать созданию комфортной (безопасной) среды обучающихся в данной общеобразовательной организации.

Правила проведения социально-значимой акции «Карта безопасности школьника»

Акция представляет собой сбор детских рисунков учащихся начальной школы и проводится в каждом классе учителем данного класса. Детям предлагается нарисовать школу и свой путь к ней из дома (от остановки, др.). На этом пути дети могут отметить (нарисовать, подписать) все возможные опасности, с которыми они встречаются ежедневно. Это могут быть: опасные объекты, предметы (ямы, стройка, «кучи мусора», густые заросли, оборванные (висящие) провода, заброшенные строения, др.); пешеходные переходы, интенсивное движение, недостаточное освещение, бродячие животные, опасные люди, другие опасности.

Рисунки выполняются на листах формата А4 любыми изобразительными средствами. Полученную из рисунков информацию учитель систематизирует и передает заместителю директора с целью дальнейшего обобщения для возможного устранения выявленных опасностей. Данную информацию целесообразно довести до сведения родителей. Рисунки детей хранятся в школе до начала следующего учебного года.

Изучение склонности подростков к отклоняющемуся поведению

Предлагаемая методика «Диагностика склонности к отклоняющемуся поведению» (А.Н. Орел) является стандартизированным тест-опросником, предназначенным для измерения готовно-

сти (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения. Опросник представляет собой набор специализированных психодиагностических шкал, направленных на измерение готовности (склонности) к реализации отдельных форм отклоняющегося поведения (*см. методические материалы*).

Методика предполагает учет и коррекцию установки на социально желательные ответы испытуемых. А также учитывает то, что содержание и структура деликвентного поведения у юношей и девушек существенно отличаются, соответственно различаются опросники женского и мужского вида.

Диагностику с учащимися 8 классов проводит педагог-психолог образовательной организации согласно инструкции к тесту. В папке материалов имеется электронный вариант обработки результатов диагностики в формате Excel. Сроки проведения диагностики определяются образовательной организацией в рамках реализации предложенного плана. По результатам диагностики педагог-психолог составляет аналитическую справку, на основании которой проводится консультативная (при необходимости – профилактическая, коррекционная) работа с учащимися «группы риска». Сведения о проведенной диагностике и других видах работы отражаются в рабочей документации педагога-психолога.

Внутришкольная акция «Мы вместе»

Цель акции – содействие созданию комфортной (безопасной) среды, обеспечению позитивной атмосферы в общении между учащимися, информирование учащихся о наличии в школе различных возможностей: для предотвращения и разрешения конфликтных ситуаций, обучения эффективным способам межличностного взаимодействия.

Акция проводится школьниками-активистами для учащихся 5–6 классов (младшие подростки). Данная акция разрабатывается образовательной организацией самостоятельно с учетом имеющихся ресурсов (кадровых, материальных, разработок, накопленного опыта воспитательной работы, существующих ученических и иных объединений (волонтерское движение, вожаки, школьное самоуправление, служба школьной медиации (примирения), другие).

2.3. «Профилактика агрессивных форм поведения детей и подростков»

Родительское собрание

Классы: 5–11

Цели родительского собрания:

1. Повышение психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах профилактики агрессивного поведения детей и подростков;

2. Формирование у родителей культуры понимания проблемы агрессии, возможных путей ее преодоления.

Оборудование: мультимедийный проектор, презентация в формате Power Point.

Ход родительского собрания

(Включается презентация)

Педагог: Уважаемые родители! Мы рады приветствовать Вас.

Тема родительского собрания «Профилактика агрессивных форм поведения детей и подростков». Обращение к данной теме вызвано тем, что в подростковом возрасте возникает противоречие потребностей и стремлений, желаний и возможностей, могут возникать ситуации, нарушающие естественный ход личностного становления, создавая предпосылки для зарождения и проявления агрессивности. Агрессивный ребенок приносит массу проблем не только окружающим, но и самому себе.

Особенно важным является внимание родителей к формирующейся в школьном возрасте агрессивности, когда эта черта находится в стадии своего становления и когда еще можно предпринять своевременные меры.

С повышением агрессивных проявлений у школьников увеличивается количество конфликтных ситуаций между детьми, между детьми и взрослыми.

Педагог: Очень важно знать основные характеристики подросткового возраста с точки зрения психологических особенностей и как составной части поколения XXI века – поколения Z .

Подростковый возраст – это самый долгий переходный период, который характеризуется рядом физических изменений. В это время происходит интенсивное развитие личности.

Возрастные границы: от 11–12 до 16–17 лет.

Подросток начинает чувствовать себя взрослым и хочет, чтобы и окружающие признавали его самостоятельность и значимость. Основные психологические потребности подростка – стремление к общению со сверстниками («группированию»), стремление к самостоятельности и независимости, «эмансипации» от взрослых, к признанию своих прав со стороны других людей.

Ведущий вид деятельности: общение со сверстниками.

В этом возрасте складываются две системы взаимоотношений: одна – со взрослыми, другая – со сверстниками. Отношения со взрослыми оказываются неравноправными. Отношения со сверстниками строятся как партнерские и управляются нормами равноправия. Подросток больше времени начинает проводить со сверстниками, так как, на его взгляд, это общение приносит больше пользы, удовлетворяются его актуальные потребности и интересы. Подростки объединяются в группы, которые становятся более устойчивыми, в этих группах действуют определенные правила. Подростков в таких группах привлекает сходство интересов и проблем, возможность говорить и обсуждать их и быть понятыми.

Социальная ситуация развития заключается в том, что подросток находится в положении (состоянии) между взрослым и ребенком, при сильном желании стать взрослым – именно это определяет многие особенности его поведения. Подросток стремится отстоять свою независимость, приобрести право голоса.

Отличие нынешнего поколения в том, что: «Дети и подростки лучше разбираются в технике, чем в человеческих эмоциях и поведении. Современная молодежь меньше общается в социальной реальности и все больше – в реальности виртуальной.

Основные характеристики данного возраста

1. Чувство взрослости – это отношение подростка к себе как к взрослому. Подросток хочет, чтобы взрослые относились к нему не как к ребенку, а как к взрослому.

2. Развитие самосознания, формирование идеала личности направлено на осознание человеком своих личных особенностей. Это определяется особым, критическим отношением подростка к своим недостаткам. Желательный образ «Я» обычно складывается из важных качеств и достоинств других людей. Но так как идеалом для подражания у него выступают и взрослые, и сверст-

ники, то образ получается противоречивым. Получается, что в данном образе необходимо сочетание черт характера взрослого человека и юного, а это не всегда совместимо в одном лице.

3. Склонность к рефлексии (самопознание). Стремление подростка познать себя нередко приводит к потере душевного равновесия. Основной формой самопознания является сравнение себя с другими людьми, взрослыми и сверстниками, критическое отношение к себе, в результате чего развивается психологический кризис.

В этом возрасте происходят как физиологические изменения (половое созревание), так и психологические изменения. Психическое развитие подростков характеризуется тем, что фактически весь этот период сопровождается кризисом.

Основными причинами кризиса являются:

1. Взрослые не меняют своего поведения в ответ на появление у подростков стремлений к новым формам взаимоотношений с родителями и учителями;

2. В поведении появляется прямое отражение полового созревания.

Суть кризиса заключается в глубоком качественном изменении всего процесса психического развития ребенка, его внутреннего мира (а не в ярких внешних проявлениях поведения)

Показателями кризиса могут быть:

1. Снижение продуктивности учебной деятельности (а также способности ею заниматься) даже в тех сферах, где подросток одаренный.

2. Негативизм. Подросток как бы отталкивается от окружающих. Он склонен к ссорам, нарушениям дисциплины, у него часто возникает внутреннее беспокойство, недовольство, стремление к одиночеству, самоизоляции.

Педагог: Агрессивное поведение подростков является одной из наиболее актуальных социальных проблем. Давайте разберемся, что же такое «агрессия» и «агрессивность»?

Агрессия – это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам (правилам) сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицатель-

ные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т.п.).

Агрессия – это поведение или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда другим людям.

Можно сказать, что агрессия – это акт нападения.

Агрессивность – приобретенное личное качество, готовность к агрессии. Агрессивность формируется в течение жизни и, в частности, в процессе социализации личности.

Педагог: Поведение называется агрессивным при наличии двух обязательных условий:

- когда имеют место негативные для «жертвы» последствия;
- когда нарушены нормы поведения.

Давайте же подумаем с Вами, в чем причины агрессивного поведения наших подростков?

(Предположения и комментарии родителей)

Самое трудное – понять причины поведения подростка, объяснить мотивы, побудившие действовать.

Педагог. Формирование агрессивного поведения подростков может зависеть от ряда факторов:

- ближайшее окружение подростка (семья, группы сверстников);
- макросреда – образовательные учреждения, учреждения дополнительного образования;
- личностные черты и особенности подростка;
- традиции данной культуры;
- средства массовой информации, в том числе Интернет.

Решающая роль отводится семье. Факторами, которые могут предопределить агрессивное поведение подростка в семье и вне ее являются *неправильная реакция* родителей на негативное поведение подростка, *характер отношений* между родителями и детьми, другими членами семьи.

В то же время для подростка характерно стремление к эмансипации от близких взрослых. Они еще нуждаются в любви, заботе и мнении родителей, но вместе с тем уже испытывают сильное стремление быть самостоятельными и равными. И то, как сложатся отношения в этот трудный для обеих сторон период, зависит от стиля воспитания и возможности родителей перестроиться, принять ребёнка как взрослого человека.

Основные сложности в общении возникают из-за неоправданно жесткого родительского контроля поведения и учебы подростка, выбора им друзей и т.д. К неблагоприятным факторам стоит отнести и смену образовательного учреждения, коллектива, частую смену педагогов, различающихся педагогической позицией.

Сведения об агрессии подросток получает также в процессе общения со сверстниками. Наблюдая за агрессивным поведением других подростков, буквально «учатся» вести себя также. Те подростки, которые чрезвычайно агрессивны, скорее всего, оказываются отверженными большинством в своей возрастной группе («естественный регулятор») и будут искать друзей среди других агрессивных сверстников. Это создает дополнительные проблемы, т.к. в агрессивной компании происходит взаимное усиление агрессивности ее членов.

На формирование агрессивного поведения особое влияние оказывают средства массовой информации и реклама, ведь мы имеем дело с поколением «цифровых детей».

Среди основных причин проявления агрессивности подростков необходимо выделить:

- личностные черты (акцентуация характера, тревожность);
- темперамент;
- систему ценностей.

Возникновению агрессивных качеств могут способствовать некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга.

Педагог: Существуют следующие формы проявления агрессии:

- *физическая агрессия* – использование физической силы против другого лица;
- *косвенная агрессия* – действия, направленные на другое лицо (сплетни, злобные шутки), и ни на кого не направленные взрывы ярости (крик, топанье ногами, битьё кулаками по столу, хлопанье дверью и др.);
- *вербальная агрессия* – выражение негативных чувств через крик, визг, угрозы, брань и т. п.;
- *склонность к раздражению* – готовность к проявлению негативных чувств, при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость);

– *негативизм* – оппозиционная манера в поведении, обычно направленная против авторитета или руководства. Может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся законов и обычаев;

– *обида* – ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия;

– *подозрительность* – недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред;

– *чувство вины* – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Педагог: Уважаемые родители! Предлагаю вместе с Вами кратко проанализировать основные ошибки родителей, которые влияют на формирование агрессивности и агрессивного поведения и способами их исправления.

К ошибкам относятся:

1. *Стремление подавлять всяческие проявления детской агрессивности.*

Для большинства взрослых агрессия – насилие. Поэтому идет запрет на игры и фантазии с проявлением враждебности. Дети подавляют свои мысли, эмоции. Подавленная агрессия копится (не исчезает) и однажды вырывается наружу в виде яростного взрыва.

Выход – направлять агрессию в нужное русло, учить проявлять агрессию приемлемыми способами, учить ребенка проводить необходимую грань между допустимым проявлением агрессии и непозволительным, соизмерять силу своей агрессии. Формировать у ребенка умения справляться с ситуацией – внутренний самоконтроль.

2. *Ситуация неудовлетворения детских потребностей.* Попадая в ситуацию неудовлетворенности своих потребностей, ребенок пытается изменить ситуацию при помощи агрессивного поведения. При малейшем промедлении исполнения его желаний он начинает кричать, топтать ногами и пр. Если ребенок за счет агрессии получает нужный результат, то стереотип поведения закрепляясь дома, переносится в другой социум.

Выход – исключить стиль воспитания, закрепляющий агрессивное поведение.

3. Родители эмоционально отвергают ребенка, относятся к нему пренебрежительно, негативно, равнодушны.

Такое отношение формирует у ребенка страх, тревожность, либо агрессию. Один из возможных вариантов – замкнутый, безынициативный ребенок, готовый подчиниться всем и каждому.

Выход – пересмотреть способы, формы проявления внимания и любви к ребенку, используя как словесные, так и тактильные проявления любви и поддержки.

4. Демонстрация агрессивного поведения со стороны родителей.

Родители демонстрируют модели агрессивного поведения, а также поощряют в поведении своих детей агрессивные тенденции. В результате у ребенка формируется модель вызывающего, оппозиционного поведения, которая переносится на окружающий мир. Основные воспитательные средства, к которым всегда прибегают родители агрессивных детей – физические наказания, угрозы. Родители не пытаются разобраться в причинах деструктивного поведения своих детей, оставаясь равнодушными к их эмоциональному миру.

Выход – изменение системы наказаний в семье, внимание к эмоциональному миру ребенка.

Педагог: Что делать, если ребёнок агрессивен по отношению к окружающим? Ознакомьтесь, пожалуйста, с рекомендациями.

1. Взрослым необходимо быть последовательными в своих действиях по отношению к детям.

Наибольшую агрессию проявляют дети, которые никогда не знали, какую реакцию родителей вызовет их поведение в этот раз. *Например*, за один и тот же поступок ребёнок в зависимости от настроения отца мог получить либо наказание, либо равнодушную реакцию.

2. Следует избегать неоправданного применения силы и угроз.

Злоупотребление такими мерами воздействия на детей формирует у них аналогичное поведение и может стать причиной появления в их характере таких черт, как злоба, жестокость и упрямство.

3. Важно помочь ребёнку научиться владеть собой.

Дети должны знать о возможных последствиях своих поступков. Надо дать понять ребёнку, что агрессивное поведение

никогда не принесёт желаемого результата. *Самое главное – научить ребёнка «разряжаться», дать ему возможность использовать переполняющую его энергию «в мирных целях».*

4. *Приучите ребёнка рассказывать о том, что его волнует.* Пусть он привыкнет прямо говорить о своих чувствах: «я рассердился», «я обиделся», «я расстроился».

5. *Ни в коем случае в порыве гнева не обзывайте ребёнка.*

Чем больше агрессии с вашей стороны, тем больше её зародиться в ребёнке и, не имея возможности ответить вам, подростки могут «отыгаться» на более слабом сверстнике, животных.

6. *Родителям необходимо противостоять негативному воздействию проявлений жестокости и агрессии в массовой культуре, СМИ, особенно Интернет-источниках, разъясняя подросткам возможные угрозы и опасности.*

7. *Контроль над собственными негативными эмоциями.*

Научитесь сами управлять своим естественными эмоциями (раздражением, гневом, возмущением, беспомощность), сохранять доброжелательность, не подкреплять агрессивное поведение.

8. *Снижение напряжения ситуации.*

Постарайтесь не допускать следующего поведения:

- Повышение голоса, изменение тона на угрожающий;
- Демонстрация власти (как я скажу, так и будет);
- Крик, негодование;
- Агрессивные позы и жесты, сарказм, насмешки;
- Негативная оценка личности ребенка;
- Использование физической силы.

9. *Сохранение положительной репутации ребенка.*

10. *Демонстрация собственной неагрессивной модели поведения.*

Примеры словесных реакций

на эмоциональное состояние ребенка:

- Выражение понимания чувств ребенка («Конечно, тебе обидно...»);
- Переключение внимания, предложение какого-либо задания («Помоги мне, пожалуйста, достать посуду с верхней полки, ты выше меня»);
- Позитивное обозначение поведения («Ты злишься потому, что ты устал»).

– Акцентирование внимания на поступках, а не на личности (« Ты поступил некрасиво, плохо»).

– Объективное описание поведения ребенка (как себя вел, что делал, какие действия совершал, без оценок, без эмоций, только конкретные факты про «здесь и сейчас», без прошлых проступков.

Основным условием установления позитивного контакта является заинтересованность и доброжелательность. Позиция взрослого должна быть твердой – ребенок должен понять, что родители его любят, но против того, как он себя ведет. Обсуждать поступок с подростком необходимо в формате «конструктивного диалога», т. е. не просто обмен информацией и эмоциями, а формирование единой точки зрения на произошедшее – эта задача не лёгкая, но выполнимая.

Педагог: Если вы наблюдаете у своего ребёнка агрессивное поведение длительное время (более 6 месяцев), Вы можете обратиться за консультацией к педагогу-психологу нашей школы (указать ФИО, часы приема).

Уважаемые родители! Мы желаем Вам, чтобы ваши дети в период своего взросления приобрели те навыки, умения, которые позволят им быть успешными в будущей взрослой жизни.

Спасибо за внимание! До новых встреч!

2.4. Молодежный экстремизм и его профилактика

Экстремизм в общем смысле – это приверженность к крайним взглядам и мерам.

ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности» дает развернутое понятие экстремизма – это:

– насильственное изменение основ конституционного строя и нарушение целостности РФ;

– публичное оправдание терроризма и иная террористическая деятельность;

– возбуждение социальной, расовой, национальной или религиозной розни;

– пропаганда исключительности, превосходства либо неполноценности человека по признаку его социальной, расовой,

национальной, религиозной или языковой принадлежности или отношения к религии;

- нарушение прав, свобод и законных интересов человека и гражданина в зависимости от его социальной, расовой, религиозной или языковой принадлежности или отношения к религии;

- совершение преступления по мотивам политической, идеологической, расовой, национальной или религиозной ненависти, или вражды либо по мотивам ненависти или вражды в отношении какой-либо социальной группы;

- пропаганда и публичное демонстрирование нацистской атрибутики или символики;

- публичные призывы к осуществлению указанных действий либо массовое распространение заведомо экстремистских материалов, а равно их изготовление или хранение в целях массового распространения;

- организация и подготовка указанных деяний, а также подстрекательство к их осуществлению.

Экстремизм – это сложная и неоднородная форма выражения ненависти и вражды. Большинство исследователей полагают, что экстремизм в современном обществе – в основном молодежный феномен.

Молодежный экстремизм представляет собой особую форму активности молодых людей, которая выходит за рамки общепринятых норм поведения и направлена на разрушение социальной системы или какой-либо ее части.

Существенно, что такая активность является «...осознанной и имеет идеологическое обоснование либо в форме стройной идеологической концепции, либо в виде обрывочных символов, архетипов, лозунгов. И в том, и в другом случае носитель экстремистской активности осуществляет действия, направленные на причинение вреда другому, социальной группе, обществу или государству в целом, имея в виду при этом какую-либо идею, концепцию или теорию».

В Керчи ФСБ России пресекла подготовку терактов в 2 школах 15-летними подростками, являющимися сторонниками экстремистской идеологии, последователями «керченского стрелка». С одним из задержанных еще в ноябре 2018 года проводились разъяснительные беседы после его одобрительных комментариев

насчет нашумевшего массового убийства. Но несмотря на это, в дальнейшем он вступил в интернет-сообщество неонацистов, в которой состоял и «керченский стрелок» В. Росляков.

В тот же период ФСБ пресекла подготовку вооруженного нападения на одну из школ Саратова. Организаторами оказались два подростка 2005 года рождения, состоявшие в различных интернет-сообществах, пропагандирующих идеологию массовых убийств и суицида.

За 2018–19 гг. в сети выявлено около 150 крупных молодежных экстремистских интернет-сообществ, численностью около 50 000 пользователей; предотвращено более 50 вооруженных нападений на образовательные учреждения. Пресечена деятельность более 260 пропагандистов экстремистской идеологии. Совместно с ОВД профилактрованы более 7 тысяч подростков, попавших под влияние радикальных взглядов.

Планировавшими нападения лицами являлись социально неадаптированные подростки, имеющие выраженные или скрытые психические заболевания, а также состоящие в конфликтных отношениях со сверстниками, преподавателями, членами семьи. При этом все они были участниками ориентированных на возрастную категорию 12–17 лет интернет-сообществ, пропагандирующих идеологию убийств.

Всего же, по официальным данным, за 2019 год в России были пресечены 54 преступления террористической направленности, в том числе 33 теракта.

В конце 2019 года глава ФСБ Александр Бортников сообщил, что спецслужбы с начала года разоблачили в России 78 ячеек международных террористов и пресекли все попытки терактов.

Факторы возникновения экстремизма в молодежной среде в России

Молодежная среда является частью общества, в которой наиболее быстро происходит накопление и реализация негативного протестного потенциала. По данным МВД России, на учете состоит более 300 неформальных молодежных объединений, 50 из которых представляют наибольшую общественную опасность.

1. Обострение социальной напряженности в молодежной среде (характеризуется комплексом социальных проблем, вклю-

чающим в себя проблемы уровня и качества образования, «выживания» на рынке труда, социального неравенства).

2. Криминализация ряда сфер общественной жизни (выражается в широком вовлечении молодых людей в криминальные сферы бизнеса).

3. Изменение ценностных ориентаций (опасность представляют зарубежные и религиозные организации и секты, насаждающие религиозный фанатизм и экстремизм, отрицание норм и конституционных обязанностей, а также чуждые российскому обществу ценности).

4. Проявление так называемого «исламского фактора» (пропаганда среди молодых мусульман России идей религиозного экстремизма, организация выезда молодых мусульман на обучение в страны исламского мира, где осуществляется вербовочная работа со стороны представителей международных экстремистских и террористических организаций).

5. Рост национализма и сепаратизма (активная деятельность молодежных националистических группировок и движений, которые используются отдельными общественно-политическими силами для реализации своих целей).

6. Наличие незаконного оборота средств совершения экстремистских акций (некоторые молодежные экстремистские организации в противоправных целях занимаются изготовлением и хранением взрывных устройств, обучают обращению с оружием).

7. Использование в деструктивных целях психологического фактора (агрессия молодежи активно используется лидерами экстремистских организаций для осуществления акций экстремистской направленности).

8. Использование интернета в противоправных целях (обеспечивает радикальным общественным организациям доступ к широкой аудитории и пропаганде своей деятельности, возможность размещения подробной информации о своих целях и задачах, времени и месте встреч, планируемых акциях).

Наиболее опасным, с точки зрения вхождения в поле экстремистской активности, является возраст от 14 до 22 лет. Этот период характеризуется развитием самосознания, обострением чувства справедливости, поиском смысла и ценности жизни. В это время подросток озабочен желанием найти свою группу, по-

иском собственной идентичности, которая формируется по примитивной схеме «мы»/«они». Также ему присуща неустойчивая психика, легко подверженная внушению и манипулированию.

Особенности молодежного экстремизма

1. Экстремизм формируется преимущественно в маргинальной среде. Он подпитывается неопределенностью положения молодого человека и его неустановившимися взглядами на происходящее.

2. Экстремизм чаще всего проявляется в системах и ситуациях, в которых отсутствуют действующие нормативы, установки, ориентирующие на законопослушность, консенсус с государственными институтами.

3. Экстремизм проявляется в обществах и группах с низким уровнем самоуважения или же там, где условия способствуют игнорированию прав личности.

4. Экстремизм соответствует обществам и группам, принявшим идеологию насилия и проповедующим нравственную неразборчивость, особенно в средствах достижения целей.

Экстремистские тенденции (предпосылки)

в поведении подростков

На основе физиологических изменений подростков возникают определенные психологические особенности, которые могут стать предпосылками экстремального и экстремистского поведения:

1. Половое созревание и связанные с ним эмоциональные проблемы: неустойчивость, рост агрессивности и аффективный характер эмоций;

2. Необходимость принять свой новый облик, несмотря на значимые изменения внешности, выработать «имидж», соответствующий новому переживанию – «чувству взрослости»;

3. Полярность эмоций (склонность подростков переживать свои состояния как ярко положительные или ярко отрицательные, без средних состояний);

4. Связанная с этим потребность в сильных ощущениях.

Следует отметить, что ведущими видами деятельности у подростков является интимно-личностное общение со сверстниками,

дружба. Сверстники становятся в этом возрасте референтной группой, более авторитетной, чем взрослые, возникает феномен «возрастной субкультуры» – языка, музыки, вкусов, образа жизни.

Занятие деятельностью, оцениваемой самим подростком как самостоятельная и полезная, также выступает в роли ведущей.

На подростков действуют также и социальные тенденции, которые могут стать предпосылками экстремальных и экстремистских тенденций в поведении. К таким предпосылкам можно отнести:

- Социальную напряженность, которая связана с неудовлетворенными материальными потребностями и социальным расслоением;
- Отсутствие социальной востребованности, непонимание собственных перспектив;
- Трудности в построении позитивной социо- и этнокультурной идентичности;
- Некомпетентность в области позитивной коммуникации.
- Потребность в позитивной самооценке приводит к стремлению завоевать авторитет в референтной группе, что заставляет искать пути самоутверждения;
- Ориентировка на настоящее время проявляется в нетерпении, невозможности и нежелании что-либо откладывать на будущее.

Признаки экстремистского материала

Признать действие или текст экстремистским может только суд, но знать и уметь находить признаки экстремизма необходимо всем, кто, так или иначе, входит в круг общения с детьми и подростками.

К признакам экстремистского материала относятся:

- призывы к изменению государственного строя насильственным путем (т. е. призывы к революции, к восстанию, к неповиновению законно избранной власти, а также собственно эта деятельность);
- публичные призывы к осуществлению террористической деятельности или публичное оправдание терроризма, в том числе с использованием средств массовой информации (под этим понимается заявление того или иного лица (источника) о признании

идеологии и практики терроризма правильными, нуждающимися в поддержке и подражании);

- возбуждение социальной, расовой, национальной или религиозной розни (призывы к убийству, избиению или выселению лиц определенной национальности или вероисповедания);

- пропаганда исключительности, превосходства либо неполноценности человека по признаку его социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности.

Если в увиденном Вами тексте присутствует хотя бы один из перечисленных признаков – относиться к этому тексту надо с повышенной настороженностью.

Направления экстремистской деятельности

- псевдоисламский радикализм;
- профашистские, неонацистские и националистические молодежные движения;
- фанатские сообщества;
- деструктивные религиозные и квазирелигиозные объединения (секты).

Виды экстремистских группировок

Секта – определяется как небольшое, но активное религиозное движение, как правило, новообразованное и возглавляемое харизматичным лидером. Секты не обязательно являются религиозными. Они могут прикрываться религией, а могут быть вовсе не религиозными. Так, специалистами отмечается тенденция широкого проникновения сектантских организаций в высокодоходную сферу тренингов по личностному росту, профессиональной компетентности и выстраиванию личных отношений. Они активно проявляют себя и в области работы по реабилитации лиц, имеющих алкогольную или наркотическую зависимость, освободившихся из мест лишения свободы.

Наиболее часто жертвами манипулятивного «контроля сознания» или «реформирования мышления» становятся молодые люди, решающие проблемы духовного самоопределения. Опасность для молодых усугубляется в связи с возрастной неопытностью, недостаточной ответственностью, тяготением к простым ответам на сложные вопросы. Группой риска являются также люди с

различными формами психических расстройств и заболеваний. Основным механизмом вовлечения и удержания в культовой группе является деструктивный «контроль сознания», который направлен на изменение системы ценностных ориентаций адептов.

«Спящие ячейки» террористических организаций

«Спящая ячейка» представляет собой группу лиц радикальной направленности, выступающих сторонниками определенной террористической организации, осуществляющих скрытное планирование и подготовку к совершению террористических актов.

«Волк-одиночка» как субъект террористической деятельности

Отличительная черта террориста-одиночки: усвоение им экстремистской идеологии и формирование психологической готовности к совершению теракта происходит не в ходе вербовочных мероприятий или обработки в составе террористической организации, а в ходе самостоятельного поиска и потребления контента террористической и экстремистской направленности.

Виртуальные суицидальные группы

Речь идет о возникновении и развитии феномена так называемых «групп смерти», оформившихся в сервисе «В Контакте», участники которых, подвергаясь различным формам психологического давления, совершают акт суицида.

В данном случае был задействован так называемый «эффект Вертера», описанный американским социологом Д. Филлипсом и состоящий в порождении фактом самоубийства, получившим широкую огласку в СМИ, волны подражающих самоубийств.

Признаки того, что человек «попался на крючок» вербовщиков

Оценивать следует только совокупность нескольких признаков.

1. *Внезапное изменение лексики, не связанное с получаемыми новыми знаниями в ходе обучения.* Устойчиво произносятся ранее не использовавшиеся слова, которые не характерны для конкретной микро-социальной группы или семьи, и обозначают:

– иерархию в религиозной или военизированной структуре (эмир, эмират, джихад, моджахед);

– новые социальные обязательства (иншалла (клянусь), «хлебом клянусь»), упоминание названий джамаатов, к которым принадлежит человек);

– цитаты из религиозных текстов или ссылки на них. Такого рода «ключевые слова» обычно используются в пропагандистских листовках, брошюрах, материалах, в том числе псевдо-религиозного разъясняющего характера.

2. Резкое изменение паттернов поведения:

– внезапно без видимых причин бросает курить, употреблять спиртные напитки, использовать бранные слова, объясняя это новыми правилами жизни;

– общительный молодой человек становится замкнутым, настороженным; испытывает раздражение в случае расспросов о его состоянии; симптоматика устойчивого страха, подозрительности. Возможен и диаметрально противоположный вариант – человек становится уверенным, даже самоуверенным и высокомерным, получая поддержку в новой социальной группе;

– внезапная интенсивная увлеченность силовыми видами спорта, восточными единоборствами, стрельбой, владение холодным оружием;

– внезапная без видимых причин увлеченность религиозными, эзотерическими материалами (видеоролики, тексты, специализированные электронные ресурсы); в разговоре – ссылки на новые авторитеты в этой области или ссылки на содержание видеороликов, текстов, сайтов;

– увлеченность специальными виртуальными играми, в которых разыгрываются смешанные (онлайн и офлайн) сценарии, основанные на пропаганде религиозного, расового, этнического, политического противостояния, которые включают прямые насильственные действия в реальной жизни и требуют фото – и видеоотчета в онлайн;

– изменяется отношение к женщине. Поддерживаются и одобряются разговоры о неполноценности женщин, их невысоких умственных способностях и личных качествах. Отношение к женщине становится высокомерным, как к «низшему существу»;

– резкое и внезапное изменение пищевого рациона – отказ от блюд из свинины, обилие растительной пищи и травяных приправ;

3. Смена обычной одежды на специализированную, смена прически:

– девушка из православной семьи начинает носить хиджаб; из гардероба исчезают т.н. «вызывающие» элементы одежды (декольтированные блузы, короткие юбки, чрезмерно яркая и пестрая одежда);

– изменяется прическа (голова в общественном месте всегда покрыта платком); из обихода исчезают духи и косметика;

– молодой человек перестает носить галстук; цвета одежды «темнеют» и становятся однородными; появляются специализированные четки; отращивается характерная борода. Лица, принадлежащие к ваххабизму, перестают носить нижнее белье, что соответствует особой традиции;

– появляются татуировки на арабском языке, а также татуировки, пришедшие из культуры «исламских моджахедов» (кроме татуировок на японском или китайском языках, они в современной культуре воспринимаются скорее как интересные картинки, придавая владельцу стиль и элемент загадочности);

– в гардеробе молодого человека появляются одежда с нацистской символикой, стилизованные ботинки, предметы-атрибуты (значки с нацистской символикой, наносятся татуировки с нацистской символикой или цитатами из соответствующих источников);

– стрижка очень короткая или голова обривается.

4. Появление новых знакомых, новой социальной микрогруппы с неочевидной социальной идентификацией:

– новые знакомые не принадлежат к студенческой среде;

– по возрасту значительно старше;

– явное несовпадение круга интересов и круга знакомых;

– новые знакомые не сообщают сведений о своей предыдущей жизни или умышленно искажают их;

– новые знакомые избегают знакомства с семьей или ближайшим окружением молодого человека, предпочитают общение онлайн или в собственной группе.

Повторим, что оценивать как тревожные, можно только совокупность признаков одной и той же направленности.

Молодежь в «зоне риска»

Деятельность по профилактике экстремистских проявлений должна быть особенно направлена на молодых людей, чья жизненная ситуация позволяет предположить возможность их включения в поле экстремистской активности. К таким категориям могут быть отнесены:

1. Выходцы из неблагополучных, социально-дезориентированных семей, с низким социально-экономическим статусом, недостаточным интеллектуальным уровнем, имеющим склонность к трансляции девиаций (алкоголизм, наркомания, физическое и морально-нравственное насилие);

2. «Золотая молодежь», склонная к безнаказанности и вседозволенности, экстремальному досугу и рассматривающая участие в экстремистской субкультуре как естественную форму времяпрепровождения;

3. Подростки, имеющие склонность к агрессии, силовому методу решения проблем и споров, с неразвитыми навыками рефлексии и саморегуляции;

4. Участники молодежных субкультур, неформальных объединений, уличных компаний;

5. Члены экстремистских политических, религиозных организаций, движений, сект.

Направления психологической профилактики экстремистских проявлений у подростков в школе

1. Создание психологически безопасной, поддерживающей в школе дружественную среду, обстановки, исключающей психологическое травмирование ребёнка, как со стороны педагогов, так и в детском коллективе;

2. Выявление подростков групп риска методами, исключающими провоцирование экстремистского поведения;

3. Проведение индивидуализированной профориентации, с целью профилактики, связанной с переживанием неопределенной социальной перспективы;

4. Тренинги с подростками, направленные на помощь в самоидентификации;

5. Проведение просветительских бесед с родителями об особенностях и проблемах подросткового возраста;

6. Индивидуальные консультации подростков, родителей и педагогов;

7. Проведение тренингов с педагогами, направленные на осознание ими собственного уровня возрастной толерантности и помощи в выработке умений коммуникации с подростками в кризисных ситуациях.

Меры профилактики экстремистских проявлений среди учащихся ОО:

– Организация работы методических объединений по вопросам формирования толерантности в межэтнических отношениях;

– Внедрение специальных курсов, а также элементов программ в общих курсах предметов для педагогов с целью воспитания межэтнической толерантности учащихся;

– Разработка тематических памяток для родителей учащихся с разъяснением юристов, психологов, социальных педагогов, сотрудников правоохранительных органов;

– Организация и проведение смотра-конкурса программ и методических разработок в образовательном учреждении по профилактике противоправного поведения и экстремистских проявлений подростков;

– Создание в образовательных учреждениях советов старшеклассников.

– Создание в образовательных учреждениях общественных формирований правоохранительной направленности (Клубы друзей правопорядка) из числа учеников 8–11 классов.

Решение задач по предупреждению экстремизма может быть достигнуто лишь в тесном сотрудничестве школы, семьи, общественных организаций.

Список мероприятий по профилактической работе

Акция – мероприятие, направленное на привлечение внимания людей к проблеме терроризма и повышение внимательности людей при нахождении в общественных местах;

Воркшоп (или «мастерская») – вариант практического мероприятия, мастер-класса, в рамках которого участники совместно работают над решением задачи противодействия идеологии экстремизма и терроризма, узнают новые технологии;

Выставка – мероприятие, в котором организации принимают непосредственное прямое участие, со стендом для работы на нем собственного или приглашенного персонала.

Деловая встреча – организуется для обмена опытом, идеями, обучения новым навыкам, установления новых контактов в сфере реализации направления;

Квест – это интерактивная игра с сюжетной линией, которая заключается в решении логических заданий, посвященных предотвращению совершения террористического акта или симуляции поведения граждан во время его совершения;

Тематические конкурсы – соревнование по теме с целью выявить наиболее выдающегося конкурсанта-претендента на победу;

Конференция – мероприятие с организацией серии выступлений докладчиков по тематике профилактики экстремизма. Цель конференции – обсуждение существующих в реализации государственной политики проблем и существующего опыта и практик;

Круглый стол – форма публичного обсуждения или освещения вопросов профилактики экстремизма, подразумевающая обмен мнениями между всеми участниками. На круглые столы приглашаются лица, способные дать объективную оценку происходящим событиям;

Публичная лекция – устная речь, обращенная к многочисленной аудитории, направленная на убеждение, формирование или упорочение в сознании слушателей антитеррористических установок;

Семинар – интерактивное практическое учебное мероприятие, направленное на обсуждение участниками тематических сообщений, докладов по тематике профилактики терроризма и экстремизма;

Фестивали и культурно-просветительские мероприятия – широкая общественная праздничная встреча, сопровождающаяся просмотром достижений каких-либо видов искусства;

Форум – мероприятие, проводимое для обозначения или решения проблем по профилактике экстремизма, включающее проведение комплекса образовательных мероприятий;

Этно-туристическая экспедиция – организованная образовательно-ознакомительная коллективная экскурсия, пролегающая через территории с проживанием различных этнических и профессиональных групп населения РФ.

Черты комплексного подхода к профилактике молодежного экстремизма

1. Профилактика экстремизма должна быть направлена на формирование безусловного *отрицания насилия как ценности и как средства решения проблем.*

2. *Формирование толерантности.* Толерантность следует понимать как глубокое свойство личности, отражающее принятие разнообразия взглядов на мир и возможность смотреть на одну и ту же проблему с разных точек зрения.

3. *Формирование потребности в позитивной социальной идентичности.*

Так как негативное отношение к другим социальным группам является следствием негативного восприятия своей социальной группы, профилактика предубеждений в отношении каких-либо социальных групп должна начинаться с формирования позитивного отношения к своей социальной группе, к истории и культуре народа, региона. Гордость за свой коллектив, за свой район и город является исходным пунктом для позитивной идентичности и блокирования механизма «поиска врагов». Следует избегать ошибки – использование псевдомаркера позитивной социальной идентичности, заключающегося в утверждении «Мы лучше, потому что мы их победили».

4. *Реализация потребности в самоуважении.* Данный подход играет большую роль в профилактике экстремизма. Известно, что директивные методы увеличивают депривацию этой потребности, тогда как диалогическое общение ведет к формированию оптимальных социальных установок.

5. *Реализация потребности в активности.* Необходимо обеспечить молодым людям социально-приемлемые каналы реализации такой активности. Подавление инициативы, поисковой активности и «конструктивной агрессивности» (стремление к освоению и изменению мира, к творческой самореализации) ведет к проявлению деструктивной агрессии. Исправные «социальные лифты» для социально активной молодежи, занятия спортом и творчеством, развитие института волонтерства способны стать существенным профилактическим ресурсом.

6. *Просвещение, формирование культурной компетентности* (этнической, религиозной и т.д.) Просвещение не должно

сводиться к простому информированию об особенностях других социальных групп. Этнокультурная компетентность должна формироваться не путем рассказов об этнических особенностях, а выработкой реальных навыков взаимодействия в этнокультурной среде. Важно организовать успешную и интересную совместную деятельность представителей этносов.

Правовые акты по части экстремизма

1. Конституция РФ от 12.12.1993 г.

Ст.13 – запрещается создание и деятельность общественных объединений, цели или действия которых направлены на насильственное изменение основ конституционного строя и нарушение целостности Российской Федерации, подрыв безопасности государства, создание вооруженных формирований, разжигание социальной, расовой национальной и религиозной розни.

2. УК РФ от 13.06.1996 г. № 63-ФЗ

Все эти преступления относятся к нескольким группам:

I. Преступления против личности.

II. Преступления против конституционных прав и свобод человека и гражданина.

III. Преступления против общественной безопасности и общественной нравственности, а также безопасности государства.

Статья 280. Публичные призывы к осуществлению экстремистской деятельности.

Статья 282. Возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства.

Статья 282.1. Организация экстремистского сообщества

Статья 205. Террористический акт

3. КоАП РФ от 30.12.2001 г. № 195-ФЗ

Статья 20.3. Пропаганда либо публичное демонстрирование нацистской атрибутики или символики, атрибутики экстремистских организаций...

Статья 20.29. Производство и распространение экстремистских материалов.

Статья 13.15. Распространение информации об общественном объединении или иной организации, включенных в опубликованный перечень общественных и религиозных объединений, иных организаций, в отношении которых судом принято всту-

павшее в законную силу решение о ликвидации или запрете деятельности по основаниям, предусмотренным ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности».

4. Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности» от 25.07.2002 г. № 114-ФЗ.

5. Федеральный закон от 6.03.2006 г. № 35-ФЗ «О противодействии терроризму».

6. «Стратегия противодействия экстремизму в Российской Федерации до 2025 года» (утв. Президентом РФ 28.11.2014 № Пр-2753).

2.5. Изучение склонности подростков к отклоняющемуся поведению

Определение склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел)

Предлагаемая методика диагностики **склонности к отклоняющемуся поведению** (СОП) является стандартизированным тест-опросником, предназначенным для измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения. Опросник представляет собой набор специализированных психодиагностических шкал, направленных на измерение готовности (склонности) к реализации отдельных форм отклоняющегося поведения.

Методика предполагает учет и коррекцию установки на социально желательные ответы испытуемых.

Шкалы опросника делятся на содержательные и служебную. Содержательные шкалы направлены на измерение психологического содержания комплекса связанных между собой форм девиантного поведения, то есть социальных и личностных установок, стоящих за этими поведенческими проявлениями.

Служебная шкала предназначена для измерения предрасположенности испытуемого давать о себе социально-одобряемую информацию, оценки достоверности результатов опросника в целом, а также для коррекции результатов по содержательным шкалам в зависимости от выраженности установки испытуемого на социально-желательные ответы.

Необходимо также учитывать, что содержание и структура деликвентного поведения у юношей и девушек существенно отличаются и соответственно различаются пункты, входящие в шкалу деликвентности для женского и мужского видов методики.

Инструкция к тесту:

Перед вами имеется ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите, верно, ли данное утверждение по отношению к вам.

Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике под обозначением «да» поставьте крестик или галочку.

Если оно неверно, то поставьте крестик или галочку в квадратике под обозначением «нет».

Если вы затрудняетесь ответить, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению.

Затем таким же образом отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным. Помните, что вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент. Здесь не может быть «плохих» или «хороших», «правильных» или «неправильных» ответов. Очень долго не обдумывайте ответов, важна ваша первая реакция на содержание утверждений. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление «улучшить» или «ухудшить» ответы приводят к недостоверным результатам. В случае затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

Тестовый материал

Мужской вариант

1. Я предпочитаю одежду неярких, приглушенных тонов.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.

5. Тот, кто в детстве не дрался, вырастает «маменькиным сыночком» и ничего не может добиться в жизни.

6. Я бы взялся за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили.

7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.

8. Иногда бывает, что я немного хвастаюсь.

9. Если бы мне пришлось стать военным, то я хотел бы быть летчиком-истребителем.

10. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.

11. Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы.

12. Я предпочел бы работу, связанную с переменами и путешествиями.

13. Я всегда говорю только правду.

14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это вполне нормально.

15. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам.

16. Я думаю, что мне бы понравилось охотиться на львов.

17. Если меня обидели, то я обязательно должен отомстить.

18. Человек должен иметь право выпивать столько, сколько он хочет.

19. Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.

20. Мне обычно затрудняет работу требование сделать ее к определенному сроку.

21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.

22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение.

23. Я иногда не слушаюсь родителей.

24. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.

25. Я думаю, что мне понравилось бы заниматься боксом.

26. Если бы я мог свободно выбирать профессию, то стал бы дегустатором вин.

27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
30. Я всегда покупаю билеты в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословиц: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадал в драку после употребления спиртных напитков.
36. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после ряда обидных неудач.
37. Если бы в наше время проводились бы бои гладиаторов, то бы обязательно в них поучаствовал.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником.
42. Если нет другого выхода, то спор можно разрешить и дракой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки – это плохое кино.
46. Когда люди стремятся к новым необычным ощущениям и переживаниям – это нормально.
47. Иногда я скучаю на уроках.
48. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
49. Если человек раздражает меня, то готов высказать ему все, что я о нем думаю.

50. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.

51. Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.

52. Если уж ты сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.

53. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.

54. Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку.

55. Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих.

56. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.

57. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.

58. Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях.

59. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.

60. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.

61. Меня раздражает, когда девушки курят.

62. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.

63. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место.

64. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.

65. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.

66. Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.

67. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.

68. Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.

69. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.

70. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.

71. Я могу вспомнить случаи, когда я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.

72. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
73. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.
74. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
75. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.
76. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.
77. Когда человек в пылу спора прибегает к «сильным» выражениям – это нормально.
78. Я часто не могу сдержать свои чувства.
79. Бывало, что я опаздывал на уроки.
80. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
81. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
82. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
83. Иногда случалось, что я не выполнял домашнее задание.
84. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
85. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
86. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
87. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
88. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
89. Иногда я бываю так раздражен, что стучу по столу кулаком.
90. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.
91. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
92. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.
93. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
94. Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить.

95. Я считаю, что люди должны полностью отказаться употребления спиртных напитков.

96. Я бы мог на спор влезть на высокую фабричную трубу.

97. Временами я не могу справиться с желанием причинить боль другим людям.

98. Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом.

Женский вариант

1. Я стремлюсь в одежде следовать самой современной моде или даже опережать ее.

2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должна сделать сегодня.

3. Если бы была такая возможность, то я бы с удовольствием пошла служить в армию.

4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.

5. Чтобы добиться своего, девушка иногда может и подражаться.

6. Я бы взялась за опасную для здоровья работу, если бы за нее хорошо платили.

7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.

8. Я иногда люблю немного посплетничать.

9. Мне нравятся профессии, связанные с риском для жизни.

10. Мне нравится, когда моя одежда и внешний вид раздражают людей старшего поколения.

11. Только глупые и трусливые люди выполняют все правила и законы.

12. Я предпочла бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она опасна для жизни.

13. Я всегда говорю только правду.

14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это нормально.

15. Даже если я злюсь, то стараюсь никого не ругать.

16. Я с удовольствием смотрю боевики.

17. Если меня обидели, то я обязательно должна отомстить.

18. Человек должен иметь право выпивать, сколько он хочет и где он хочет.

19. Если моя подруга опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.

20. Мне часто бывает трудно сделать работу к точно определенному сроку.

21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.

22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно хочешь.

23. Бывало, что я не слушалась родителей.

24. В автомобиле я больше ценю безопасность, чем скорость.

25. Я думаю, что мне понравилось бы заниматься каратэ или похожим видом спорта.

26. Мне бы понравилась работа официантки в ресторане.

27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.

28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.

29. Моё отношении к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».

30. Я всегда плачу за проезд в общественном транспорте.

31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.

32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это не выгодно.

33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.

34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».

35. Бывало, что я случайно попадала в неприятную историю после употребления спиртных напитков.

36. Я часто не могу заставить себя продолжать какое-либо занятие после обидной неудачи.

37. Многие запреты в области секса старомодны и их можно отбросить.

38. Бывает, что иногда я говорю неправду.

39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.

40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.

41. Если бы я родилась в древние времена, то стала бы благородной разбойницей.

42. Добиваться победы в споре нужно любой ценой.

43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпила.

44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.

45. Если в фильме нет ни одной приличной драки – это плохое кино.

46. Когда люди стремятся к новым необычным ощущениям и переживаниям – это нормально.

47. Бывает я скучаю на уроках.

48. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.

49. Если человек раздражает меня, то я готова высказать ему все, что о нем думаю.

50. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.

51. Мне бы понравилась профессия дрессировщицы хищных зверей.

52. Мне нравится ощущать скорость при быстрой езде на автомобиле и мотоцикле.

53. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.

54. Бывает, что я с интересом слушаю неприличный, но смешной анекдот.

55. Мне нравится иногда смущать и ставить в неловкое положение окружающих.

56. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.

57. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.

58. Мне больше нравится читать о кровавых преступлениях или о катастрофах.

59. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.

60. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.

61. Я считаю вполне нормальным, если девушка курит.

62. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.

63. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимала, что сейчас не время и не место.

64. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.

65. Некоторые люди побаиваются меня.

66. Я бы хотела присутствовать при казни преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания..

67. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.

68. Если бы могла, то с удовольствием поучаствовала бы в автомобильных гонках.

69. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.

70. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готова первым начать драку.

71. Я могу вспомнить случаи, когда я настолько разозлилась, что хватала первую попавшуюся под руку вещь и ломала ее.

72. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.

73. Мне бы хотелось из любопытства прыгнуть с парашютом.

74. Вредное воздействие алкоголя и табака на человека сильно преувеличивают.

75. Счастливы те, кто умирают молодыми.

76. Я получаю удовольствие, когда немного рискую.

77. Когда человек в пылу спора прибегает к ругательствам – это допустимо.

78. Я часто не могу сдерживать свои чувства.

79. Бывало, что я опаздывала на уроки.

80. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.

81. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.

82. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.

83. Иногда случалось, что я не выполняла школьное домашнее задание.

84. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.

85. Бывают случаи, когда я могу ударить человека.

86. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.

87. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.

88. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.

89. Иногда я бываю так раздражена, что громко кричу.
90. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.
91. Я бы попробовала какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знала, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
92. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.
93. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
94. Когда я злюсь, то мне хочется громко обругать виновника моих неприятностей.
95. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
96. Я бы с удовольствием покатила бы на горных лыжах с крутого склона.
97. Иногда, если кто-то причиняет мне боль, то это бывает даже приятно.
98. Я бы с удовольствием занималась в бассейне прыжками с вышки.
99. Мне иногда не хочется жить.
100. Чтобы добиться успеха в жизни, девушка должна быть сильной и уметь постоять за себя.
101. По-настоящему уважают только тех людей, кто вызывает у окружающих страх.
102. Я люблю смотреть выступления боксеров.
103. Я могу ударить человека, если решу, что он серьезно оскорбил меня.
104. Я считаю, что уступить в споре – это значит показать свою слабость.
105. Мне нравится готовить, заниматься домашним хозяйством.
106. Если бы я могла прожить жизнь заново, то я бы хотела стать мужчиной, а не женщиной.
107. В детстве мне хотелось стать актрисой или певицей.
108. В детстве я была всегда равнодушна к игре в куклы.

Бланк ответов

Вариант для девочек

Ф.И.О. _____

Класс _____ Возраст (полное количество лет) _____

1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15		16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25		26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35		36		37		38		39		40	
41		42		43		44		45		46		47		48		49		50	
51		52		53		54		55		56		57		58		59		60	
61		62		63		64		65		66		67		68		69		70	
71		72		73		74		75		76		77		78		79		80	
81		82		83		84		85		86		87		88		89		90	
91		92		93		94		95		96		97		98		99		100	
101		102		103		104		105		106		107		108					

Вариант для мальчиков

Ф.И.О. _____

Класс _____ Возраст (полное количество лет) _____

1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15		16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25		26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35		36		37		38		39		40	
41		42		43		44		45		46		47		48		49		50	
51		52		53		54		55		56		57		58		59		60	
61		62		63		64		65		66		67		68		69		70	
71		72		73		74		75		76		77		78		79		80	
81		82		83		84		85		86		87		88		89		90	
91		92		93		94		95		96		97		98					

Ключ к тесту
Мужской вариант

№	Шкала	№ вопросов с ключом
1	<i>Шкала установки на социально-желательные ответы</i>	2 (нет), 4 (нет), 6 (нет), 13 (да), 21 (нет), 23 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 47 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет)
2	<i>Шкала склонности к преодолению норм и правил:</i>	1 (нет), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (нет), 59 (да), 61 (нет), 80 (да), 86 (нет), 88 (да), 91 (да), 93 (нет)
3	<i>Шкала склонности к аддиктивному поведению:</i>	14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 46 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да), 95 (нет)
4	<i>Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению:</i>	3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 16 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 37 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 76 (нет), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 98 (да)
5	<i>Шкала склонности к агрессии и насилию</i>	3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 17 (да), 25 (да), 37 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), 66 (да), 70 (да), 71 (да), 72 (да), 75 (нет), 77 (да), 82 (нет), 89 (да), 94 (да), 97 (да)
6	<i>Шкала волевого контроля эмоциональных реакций</i>	7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да)
7	<i>Шкала склонности к делинквентному поведению</i>	18 (да), 26 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 42 (да), 43 (да), 44 (да), 48 (да), 52 (да), 55 (нет), 61 (нет), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 86 (нет), 91 (да), 94 (да)

Женский вариант

№	Шкала	№ вопросов с ключом
1	<i>Шкала установки на социально-желательные ответы</i>	2 (нет), 4 (нет), 8 (нет), 13 (да), 21 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет)
2	<i>Шкала склонности к преодолению норм и правил:</i>	1 (да), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (да), 59 (да), 61 (да), 80 (да), 86 (нет), 91 (да), 93 (нет)
3	<i>Шкала склонности к аддиктивному поведению:</i>	14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да), 95 (нет)
4	<i>Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению:</i>	3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 75 (да), 76 (да), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 98 (да), 99 (да)

5	<i>Шкала склонности к агрессии и насилию</i>	3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 25 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), 66 (да), 71 (да), 77 (да), 82 (да), 85 (да), 89 (да), 94 (да), 101 (да), 102 (да), 103 (да), 104 (да)
6	<i>Шкала волевого контроля эмоциональных реакций</i>	7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да).
7	<i>Шкала склонности к делинквентному поведению</i>	1 (да), 3 (да), 7 (да), 11 (да), 25 (да), 28 (да), 31 (да), 35 (да), 43 (да), 48 (да), 53 (да), 58 (да), 61 (да), 63 (да), 64 (да), 66 (да), 79 (да), 93 (нет), 98 (да), 99 (да), 102 (да).
8	<i>Шкала принятия женской социальной роли</i>	3 (нет), 5 (нет), 9 (нет), 16 (нет), 18 (нет), 25 (нет), 41 (нет), 45 (нет), 51 (нет), 58 (нет), 61 (нет), 68 (нет), 73 (нет), 85 (нет), 93 (да), 95 (да), 96 (нет), 105 (да), 106 (нет), 107 (да)

Обработка результатов теста

Первый вариант обработки результатов теста

Внимание: со вторым вариантом обработки результатов существуют некоторые неточности, поэтому рекомендуем использовать именно этот вариант.

Каждому ответу в соответствии с ключом присваивается 1 балл. Далее по каждой шкале подсчитывается суммарный балл, который сравнивается с тестовыми нормами. При отклонении индивидуальных результатов исследуемого от среднего суммарного бала по шкале больше чем на $1S$, измеряемую психологическую характеристику можно считать *выраженной*. Если индивидуальный суммарный балл исследуемого меньше среднего на $1S$, то измеряемое свойство оценивается как *мало выраженное*. Кроме того, если известна принадлежность исследуемого к «делинквентной» популяции, то его индивидуальные результаты целесообразно сравнивать с тестовыми нормами, которые рассчитаны для «делинквентной» подвыборки.

Тестовые нормы методики СОП

Шкалы	«Нормальная» выборка		«Деликвентная» выборка	
	М	S	М	S
1	2,27	2,06	2,49	2,13
2	7,73	2,88	10,27	2,42
3	9,23	4,59	15,97	3,04
4	10,36	3,41	10,98	2,76
5	12,47	4,23	14,64	3,94
6	8,04	3,29	9,37	3,01
7	7,17	4,05	14,38	3,22

Второй вариант обработки результатов теста

Каждому ответу при соответствии с ключом присваивается один балл. Затем по каждой шкале подсчитывается первичный суммарный балл, который затем при необходимости подвергается коррекции в связи с действием фактора специальной желательности в соответствии с процедурой, описанной выше. Затем производится перевод «сырых» баллов в стандартные Т-баллы. В том случае, если у пользователя имеются набранные им специализированные тестовые нормы, то перевод в стандартные Т-баллы производится по формуле:

$$T=10 * (X_i - M) / (S + 50),$$

где **X_i** – первичный («сырой») балл по шкале;

M – среднее значение первичного суммарного балла по шкале в выборке стандартизации;

S – стандартное отклонение значений первичных баллов в выборке стандартизации.

Варианты коэффициентов коррекции в зависимости от значений «сырого» балла по шкале № 1

Мужской вариант методики

Если первичный балл по шкале № 1 <i>меньше или равен 6 баллам</i> для «обычных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:	Для шкалы № 2 = 0,3 Для шкалы № 3 = 0,3 Для шкалы № 4 = 0,2 Для шкалы № 5 = 0,2 Для шкалы № 6 = 0,3 Для шкалы № 7 = 0,2
Если первичный балл по шкале № 1 <i>меньше или равен 6 баллам</i> для «делинквентных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:	Для шкалы № 2 = 0,3 Для шкалы № 3 = 0,5 Для шкалы № 4 = 0,3 Для шкалы № 5 = 0,2 Для шкалы № 6 = 0,3 Для шкалы № 7 = 0,5
Если первичный балл по шкале № 1 <i>больше 6 баллов</i> , как для «обычных», так и для «делинквентных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:	Для шкалы № 2 = 0,7 Для шкалы № 3 = 0,6 Для шкалы № 4 = 0,4 Для шкалы № 5 = 0,5 Для шкалы № 6 = 0,3 Для шкалы № 7 = 0,5

Женский вариант методики

Если испытуемые относятся к подвыборке «обычных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:	Для шкалы № 2 = 0,4 Для шкалы № 3 = 0,4 Для шкалы № 4 = 0,2 Для шкалы № 5 = 0,3 Для шкалы № 6 = 0,5 Для шкалы № 7 = 0,4
Если испытуемые заведомо относятся к подвыборке «делинквентных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:	Для шкалы № 2 = 0,4 Для шкалы № 3 = 0,4 Для шкалы № 4 = 0,3 Для шкалы № 5 = 0,4 Для шкалы № 6 = 0,5 Для шкалы № 7 = 0,5

Таблица норм при переводе «сырых» баллов в Т-баллы

«Сырой балл»	Т-баллы						
	Шкалы						
	1	2	3	4	5	6	7
0	35		26				30
1	44	27	28	24	24	26	32
2	50	31	30	26	27	30	34
3	55	34	33	29	29	33	37
4	58	37	35	32	31	37	39
5	62	40	37	35	34	40	41
6	65	43	39	37	36	44	43
7	67	46	42	40	39	48	46
8	70	50	44	43	41	51	48
9	74	53	46	45	43	55	50
10	85	56	48	48	46	58	53
11	89	59	50	51	48	62	55
12		63	53	54	51	65	57
13		66	55	56	53	69	59
14		69	57	59	55	73	62
15		72	59	62	58	77	64
16		75	62	64	60	81	66
17		78	64	67	62	85	68
18		81	66	70	65		71
19		84	68	72	67		73
20		87	70	75	70		75
21		90	72	78	72		77
22			74	81	74		79
23			76	84	77		81
24			78	87	79		83
25			80	90	81		85
26			82		83		87
27			84		85		
28					87		
29					89		

Описание шкал и их интерпретация

1. *Шкала установки на социальную желательность (служебная шкала)*

Данная шкала предназначена для измерения готовности испытуемого представлять себя в наиболее благоприятном свете с точки зрения социальной желательности.

Показатели *от 50 до 60 T-баллов* свидетельствует об умеренной тенденции давать при заполнении опросника социально-желательные ответы. Показатели *свыше 60 баллов* свидетельствуют о тенденции испытуемого демонстрировать строгое соблюдение даже малозначительных социальных норм, умышленном стремлении показать себя в лучшем свете, о настороженности по отношению к ситуации обследования.

Результаты, находящиеся в диапазоне *70-89 баллов* говорят о высокой настороженности испытуемого по отношению к психодиагностической ситуации и о сомнительной достоверности результатов по основным шкалам. О восприятии ситуации как экспертной одновременно с умеренно высокими показателями по шкале № 1 также свидетельствует их резкое понижение по основным диагностическим шкалам и повышение по шкале женской социальной роли.

Для мужской популяции превышение суммарного первичного балла по шкале социальной желательности значения 11 первичных баллов свидетельствуют о недостоверности результатов по основным шкалам.

Показатели *ниже 50 T-баллов* говорят о том, что испытуемый не склонен скрывать собственные нормы и ценности, корректировать свои ответы в направлении социальной желательности.

Отмечено также, что младшие подростки (14 лет и младше) не способны длительное время следовать установке на социально-желательные ответы.

Одновременно высокие показатели по служебной шкале и по основным шкалам (кроме шкалы 8) свидетельствуют либо о сомнительной достоверности результатов, либо о диссоциации в сознании испытуемого известных ему и реальных норм поведения.

2. Шкала склонности к преодолению норм и правил

Данная шкала предназначена для измерения предрасположенности испытуемого к преодолению каких-либо норм и правил, склонности к отрицанию общепринятых норм и ценностей, образцов поведения.

Результаты, лежащие в диапазоне *50-60 T-баллов*, свидетельствуют о выраженности вышеуказанных тенденций, о неконформистских установках испытуемого, о его склонности противопоставлять собственные нормы и ценности групповым, о

тенденции «нарушать спокойствие», искать трудности, которые можно было бы преодолеть.

Показатели, находящиеся в диапазоне *60-70 T-баллов*, свидетельствуют о чрезвычайной выраженности неконформистских тенденций, проявлении негативизма и заставляют сомневаться в достоверности результатов тестирования по данной шкале.

Результаты *ниже 50 T-баллов* по данной шкале свидетельствуют о конформных установках испытуемого, склонности следовать стереотипам и общепринятым нормам поведения. В некоторых случаях при условии сочетания с достаточно высоким интеллектуальным уровнем испытуемого и тенденции скрывать свои реальные нормы и ценности такие оценки могут отражать фальсификацию результатов.

3. Шкала склонности к аддиктивному поведению

Данная шкала предназначена для измерения готовности реализовать аддиктивное поведение.

Результаты в диапазоне *50-70 T-баллов* по данной шкале свидетельствуют о предрасположенности испытуемого к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, о склонностях к иллюзорно-компенсаторному способу решения личностных проблем. Кроме того, эти результаты свидетельствуют об ориентации на чувственную сторону жизни, о наличии «сенсорной жажды», о гедонистически ориентированных нормах и ценностях.

Показатели *свыше 70 T-баллов* свидетельствует о сомнительности результатов либо о наличии выраженной психологической потребности в аддиктивных состояниях, что необходимо выяснять, используя дополнительные психодиагностические средства.

Показатели *ниже 50 T-баллов* свидетельствуют либо о невыраженности вышеперечисленных тенденций, либо о хорошем социальном контроле поведенческих реакций.

4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению

Данная шкала предназначена для измерения готовности реализовать различные формы аутоагрессивного поведения. Объект измерения, очевидно, частично пересекается с психологическими свойствами, измеряемыми шкалой № 3.

Результаты, находящиеся в диапазоне *50–70 Т-баллов* по шкале № 4 свидетельствуют о низкой ценности собственной жизни, склонности к риску, выраженной потребности в острых ощущениях, о садомазохистских тенденциях.

Результаты *свыше 70 Т-баллов* свидетельствуют о сомнительной достоверности результатов.

Показатели *ниже 50 Т-баллов* по данной шкале свидетельствуют об отсутствии готовности к реализации саморазрушающего поведения, об отсутствии тенденции к соматизации тревоги, отсутствии склонности к реализации комплексов вины в поведенческих реакциях.

5. Шкала склонности к агрессии и насилию

Данная шкала предназначена для измерения готовности испытуемого к реализации агрессивных тенденций в поведении.

Показатели, лежащие в диапазоне *50-60 Т-баллов*, свидетельствуют о наличии агрессивных тенденций у испытуемого. Показатели, находящиеся в диапазоне *60-70 Т-баллов*, свидетельствуют об агрессивной направленности личности во взаимоотношениях с другими людьми, о склонности решать проблемы посредством насилия, о тенденции использовать унижение партнера по общению как средство стабилизации самооценки, о наличии садистических тенденций.

Показатели *свыше 70 Т-баллов* говорят о сомнительной достоверности результатов.

Показатели, лежащие *ниже 50 Т-баллов*, свидетельствуют о невыраженности агрессивных тенденций, о неприемлемости насилия как средства решения проблем, о нетипичности агрессии как способа выхода из фрустрирующей ситуации. Низкие показатели по данной шкале в сочетании с высокими показателями по шкале социальной желательности свидетельствуют о высоком уровне социального контроля поведенческих реакций.

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций

Данная шкала предназначена для измерения склонности испытуемого контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций (*Внимание!* Эта шкала имеет обратный характер).

Показатели, лежащие в пределах *60–70 Т-баллов*, свидетельствует о слабости волевого контроля эмоциональной сферы, о нежелании или неспособности контролировать поведенческие

проявления эмоциональных реакций. Кроме того, это свидетельствует о склонности реализовывать негативные эмоции непосредственно в поведении, без задержки, о несформированности волевого контроля своих потребностей и чувственных влечений.

Показатели *ниже 50 T-баллов* по данной шкале свидетельствуют о невыраженности этих тенденций, о жестком самоконтроле любых поведенческих эмоциональных реакций, чувственных влечений.

7. Шкала склонности к делинквентному поведению

Название шкалы носит условный характер, так как шкала сформирована из утверждений, дифференцирующих «обычных» подростков и лиц с зафиксированными правонарушениями, вступавших в конфликт с общепринятым образом жизни и правовыми нормами.

Данная шкала измеряет готовность (предрасположенность) подростков к реализации делинквентного поведения. Выражаясь метафорически, шкалы выявляет «делинквентный потенциал», который лишь при определенных обстоятельствах может реализоваться в жизни подростка.

Результаты, находящиеся в диапазоне *50–60 T-баллов* свидетельствуют о наличии делинквентных тенденций у испытуемого и о низком уровне социального контроля.

Результаты *выше 60 T-баллов* свидетельствуют о высокой готовности к реализации делинквентного поведения.

Результаты *ниже 50 T-баллов* говорят о невыраженности указанных тенденций, что в сочетании с высокими показателями по шкале социальной желательности может свидетельствовать о высоком уровне социального контроля.

Необходимо также учитывать, что содержание и структура делинквентного поведения у юношей и девушек существенно отличаются и соответственно различаются пункты, входящие в шкалу делинквентности для женского и мужского видов методики.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. – СПб., 2007.
2. Антонян, Ю.М. Экстремизм и его причины: монография / Ю.М. Антонян. – М.: Логос, 2010.
3. Антонян, Ю.М. Криминология / Ю.М. Антонян. – М.: Юрайт, 2012.
4. Бандура А. Теория социального научения. Монография. – СПб.:Евразия, 2000.
5. Байер К., Шейнбер Л. Здоровый образ жизни: Пер. с англ. – М.: Мир, 1999.
6. Буйнов Л.Г., Макарова Л.П., Пазыркина М.В. Сохранение здоровья школьников как педагогическая проблема // Современные проблемы науки и образования. 2012. № 4.
7. Все о здоровом образе жизни: Пер. с англ. – Франция: Ридерз Дайджест, 1998.
8. Глушанко В.С. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб.-метод. пособие / В.С. Глушанко, А.П. Тимофеева, А.А. Герберг, Р.Ш. Шефиев / Под ред. проф. В.С. Глушанко. – Витебск: ВГМУ, 2017.
9. Горцев Г. Энциклопедия здорового образа жизни. – М.: Вече, 2001
10. Гурвич И.Н. Социальная психология здоровья. – СПб., 1999.
11. Лебедева Н.Т. Школа и здоровье учащихся. – Мн., 1998.
12. Леванова Е.А., Соболева А.Н., Плешаков В.А., Телегина И.О., Волошина А.Г. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия. Изд-во Питер, 2012.
13. Миллер А. В начале было воспитание. – М.: Академический проект, 2015.
14. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. Учебник для студ. ВУЗов. – М., 2000.
15. Оглоблин К.А. Здоровый образ жизни. – Уссурийск, 1998.

16. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. – М, 1991.

17. Плахов Н.Н. Профилактика социальных отклонений: Учебно-методическое пособие /Под ред. В.П.Соломина. – СПб.: РГПУ им. А.И.Герцена, 2011.

18. Плахов Н.Н. Безопасность жизнедеятельности: психолого-педагогические основания здоровья // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2012. № 145.

19. Профилактика наркомании и ЗОЖ. Методическое пособие. Ижевск, 1999.

20. Психология здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб, 2003

21. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. – СПб, 2000. – (серия «мастера психологии»).

22. Сборник сценариев и мероприятий по пропаганде здорового образа жизни. Сост. Хусаинова З.А., Давлетова О.В., Иргалина Г.Г.

23. Сизанов А.Н., Хриптович В.А. Психолого-педагогические и интерактивные методики обучения здоровому образу жизни. – Мн., 2001. № 3.

24. Соколова Е.Т. Общая психотерапия. – М.: Тривола, 2001.

25. Хлебушкин А.Г. Преступный экстремизм: понятие, виды, проблемы криминализации и пенализации: Дис. канд. юрид. наук. – Саратов, 2007.

26. Хриптович В.А. Психолого-педагогические основы обучения школьников здоровому образу жизни. – Мн., 2001.

27. <http://rsl.ru> – Российская государственная библиотека

28. <http://www.prlib.ru> – Президентская библиотека

29. <http://elibrary.ru> – Научная электронная библиотека

30. <http://window.edu.ru> – Электронная библиотека. Федерального портала «Российское образование» «Единое окно».

31. <http://www.knigafund.ru> – КнигаФонд.

32. <http://www.big-library.info> – Большая электронная библиотека.

ФОРМИРОВАНИЕ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
И БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Выпуск 7

В авторской редакции.

Подписано в печать 25.10.2019. Формат 60x84¹/₁₆.

Бумага Maestro. Печать трафаретная.

Усл. печ. л. 5,58. Тираж 100 экз. Заказ № 18195.

Издательство ООО «Просвещение-Юг».
350080, г. Краснодар, ул. Бородинская, 160/5.

Тираж изготовлен в типографии ООО «Просвещение-Юг».
350080, г. Краснодар, ул. Бородинская, 160/5. Тел. 239-68-31.