

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВ И УКРЕПЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ

Начало публикации статьи в № 6 «ШП» в 2008 году.

Юрий Науменко, доцент, заведующий кафедрой коррекционной педагогики и здоровьесберегающих технологий Волгоградского государственного института повышения квалификации работников образования, кандидат педагогических наук

Занятие 5

«Неприятные эмоции и способы их преодоления»

Цели:

- проследить механизмы возникновения неприятных эмоций;
- освоить способы преодоления неприятных эмоций.

I. Вводная часть

Педагог предлагает желающим привести примеры стрессовых ситуаций, которые они испытывали в течение дня и как они пытались их преодолеть.

II. Основная часть

Дискуссия «Нужно ли понимать эмоциональное состояние окружающих?». Вопросы для дискуссии: Насколько важно, чтобы другие люди понимали, какие ты испытываешь эмоции? Какие проблемы могут возникнуть, если другие не понимают, какие эмоции ты испытываешь (обида, прекращение взаимоотношений и т.д.)? Как показать другому человеку, какие ты испытываешь чувства?

Педагог должен особо подчеркнуть, что наиболее эффективный способ в таких ситуациях — разговор о своих чувствах. Причём гово-

ритель нужно от первого лица (Я-высказывание): «Я чувствую, что...», «У меня такое ощущение, что...», «Мне кажется, что...».

Упражнение «Выход из конфликта». Педагог предлагает разбиться на пары. Одна пара проигрывает обычное для подростков развитие конфликта. Другая пара проигрывает ту же ситуацию, но с Я-высказываниями. Можно предложить нескольким парам проиграть одну и ту же ситуацию. При обсуждении необходимо выяснить, какой паре удалось наиболее удачным способом выйти из конфликтной ситуации.

Упражнение «Прости меня...». Учащиеся разбиваются на две группы, образуя два круга — один внешний, другой внутренний. Два круга начинают двигаться: один по часовой стрелке, другой — против часовой стрелки. По сигналу педагога подростки останавливаются, поворачиваются друг к другу лицом. Участники, которые оказались во внутреннем круге, должны попросить за что-то прощения у подростков из внешнего круга. При этом подростки внешнего круга либо ничего не говорят, либо прощают. Затем внешний и внутренний круг меняются местами. При обсуждении необходимо актуализировать на том, что чувствовали учащиеся. Зачем просить прощения, что это нам даёт (*возможность начать обсуждать проблему, налаживание взаимоотношений*).

Домашнее задание: заполнить в тетрадях-дневниках следующую таблицу.

Моя злость

Ситуация 1. (краткое описание) Я подумал (*что*). Я почувствовал (*что*). Я отвечал (*что и как*). Результат был (*какой*). Я мог бы изменить свои мысли (*какие и как*). Результат мог бы быть (*какой и почему*).

Ситуация 2. (краткое описание) Я подумал (*что*). Я почувствовал (*что*). Я отвечал (*что и как*). Результат был (*какой*). Я мог бы изменить свои мысли (*какие и как*). Результат мог бы быть (*какой и почему*).

Ситуация 3. (краткое описание) Я подумал (*что*). Я почувствовал (*что*). Я отвечал (*что и как*). Результат был (*какой*). Я мог бы изменить свои мысли (*какие и как*). Результат мог бы быть (*какой и почему*).

Занятие 6. «Я и взрослые»

Цели:

- формирование представления о сотрудничестве со взрослыми;
- формирование уважительного отношения к мнению взрослых;
- формирование способов решения проблем в сотрудничестве со взрослыми.

I. Вводная часть

Игра-активатор «Крокодил». Группа разбивается на две команды. Одна команда загадывает какую-то эмоцию. Участник противоположной команды должен изобразить эту эмоцию так, чтобы члены его команды смогли назвать её. Условие — показывающий не имеет права говорить. Побеждает команда, которая смогла отгадать наибольшее количество эмоций.

II. Основная часть

Дискуссия «Я и взрослые». Вопросы для дискуссии: с кем из взрослых людей вам приходится общаться изо дня в день? Чем отличаются манера обращения и содержание беседы с перечисленными вами взрослыми людьми? Что о вас думают и как относятся к вам эти взрослые люди? Нет ли противоречия между тем, что они думают о вас и как ведут себя с вами? Нет ли такого противоречивого отношения со взрослыми у вас?

Упражнение «Я хочу попросить...». Участники занятия делятся на подгруппы из пяти человек и распределяют между собой роли: подросток, папа (мама), преподаватель, незнакомый взрослый человек, хорошо знакомый взрослый человек (например, сосед). Участник игры, исполняющий роль «подростка», должен по очереди попросить у остальных участников помочь нарисовать ему в полный рост тело человека. Для проведения игры используются: карандаши, маркеры, однотонные обои. При обсуждении необходимо обратить внимание на то, как взрослые отреагировали на столь необычную просьбу — о чём подумали и как себя повели в такой ситуации. Обязательно следует попросить «актёров» объяснить выбранную им трактовку роли.

Информация для размышления и обсуждения. Понятие о форме обращения к различным категориям взрослых людей. Рассмотрение атрибутов взрослой и подростковой «картины мира» (интересы, заботы, род занятий и т.п.). **Вопросы для обсуждения:** чем похожи и чем отличаются в отношении к жизни подростки и взрослые? Чему можно и чему не следует подражать подростку из мира взрослых?

III. Закрепление

Упражнение «Стенка на стенку». Участники занятий делятся на две подгруппы. Одна подгруппа представляет интересы взрослых, другая — защищает интересы подростков. Игра проходит в форме вопроса и ответа. «Подростки» задают какой-либо каверзный вопрос, касающийся взаимоотношений со взрослыми, а команда «взрослых» должна на него ответить. Затем в качестве «ответчиков» выступает команда «подростков» и так далее. Желательно, чтобы каждый из участников игры имел возможность задать и ответить на вопрос. *Примерные*

вопросы: зачем подростки носят такие широкие штаны? Почему взрослые постоянно учат, как нам жить? и т.п. При обсуждении целесообразно акцентировать внимание учащихся на том, когда было трудно и когда легко принимать участие в обсуждении проблемы взаимоотношений со взрослыми. Почему возникли эти трудности?

Домашнее задание: заполнить в тетрадях-дневниках следующую таблицу.

Мои неудачные встречи со взрослыми

Ситуация 1. (краткое описание) Я подумал (*что*). Я почувствовал (*что*). Я отвечал (*что и как*). Результат был (*какой*). Я мог бы изменить свои мысли (*какие и как*). Результат мог бы быть (*какой и почему*).

Ситуация 2. (краткое описание) Я подумал (*что*). Я почувствовал (*что*). Я отвечал (*что и как*). Результат был (*какой*). Я мог бы изменить свои мысли (*какие и как*). Результат мог бы быть (*какой и почему*).

Ситуация 3. (краткое описание) Я подумал (*что*). Я почувствовал (*что*). Я отвечал (*что и как*). Результат был (*какой*). Я мог бы изменить свои мысли (*какие и как*). Результат мог бы быть (*какой и почему*).

Занятие 7. «Я и сверстники»

Цели:

- формирование представления о терпимом отношении к людям, чьи взгляды не совпадают с мнением большинства;
- формирование уважительного отношения к точке зрения другого человека;
- формирование навыков дипломатического разрешения спорных вопросов между сверстниками.

I. Вводная часть

Игра-активатор «Море волнуется». Учитель говорит слова: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри». Вместо слов «морская фигура» он вставляет названия разных эмоций, чувств, например, «фигура страха», «фигура обиды», «фигура гнева» и т.д. Дети должны замирать, изображая названную эмоцию. Выбираются самые удачные фигуры.

II. Основная часть

Обсуждение проблемы формирования групп в подростковой среде.

Вопросы для обсуждения: каким образом можно поделить ребят вашего возраста, с которыми вы общаетесь изо дня в день? По каким признакам ребята объединяются в различного рода группы? Чем отлича-

ются ваши отношения со сверстниками, которых вы отнесли в разные группы?

Упражнение «Подписание мирного договора». Учащиеся делятся на четыре подгруппы: «металлисты», «рэперы», «ботаники», «футбольные фанаты». Командам предлагается написать историю возникновения их группы, правила, по которым они живут в мире, девиз и кто может стать участником их «тусовки». Затем один из представителей каждой команды зачитывает этот своеобразный «устав» группы. Далее участники игры высказываются о том, что их больше всего раздражает в поведении ребят, которые принадлежат к другой группе. Заканчивается игра совместным сочинением мирного договора, под которым должны согласиться подписаться все участники игры. При обсуждении игры желательно акцентировать внимание участников на примерах реальных ситуаций противоборства между различными неформальными объединениями молодёжи.

Вопросы для обсуждения: почему важно терпимо относиться к людям, чьи взгляды на жизнь и интересы не совпадают с мнением других людей? Почему подростки с негодованием относятся к сверстникам, которые каким-либо образом отличаются от них?

III. Закрепление

Упражнение «Сказка для взрослых». Участники делятся на две команды. Каждая из команд определяет сказку, которая станет основой для создания новой «сказки для взрослых». Педагог даёт следующее задание: «Придумайте новый сценарий сказки, которую вы выбрали. Для этого положительные герои сказки должны примерить на себя маску злодея, а отрицательные — маску добродетели. В связи с этим, конечно, изменится сюжет сказки. Для начала определите, кто в команде будет исполнять роль, перечисленных вами героев сказки. Постарайтесь наполнить сюжет многочисленными выяснениями отношений между «сильными» и «слабыми», «умными» и «глупыми». Отношения могут принимать характер унижения, оскорбления, глумления, издевательства и т.п.». После того как учащиеся придумали сюжет, команды по очереди показывают свою «новую сказку». При обсуждении важно услышать не только впечатление учащихся от игры, но и ощущения, которые они испытывали в ситуации «выяснения отношений». Возможно кто-то приведёт примеры из жизни, когда он сталкивался с недоброжелательным отношением со стороны сверстников или взрослых людей. **Вопросы для организации дискуссии:** как себя вести в ситуации «вымогания» денег, «придинок», шантажа и других «козней» сверстников? Какие черты характера, особенности личности человека определяют уживчивый и конфликтный стиль отношений с людьми?

Учебный процесс

Упражнение «Наезд». Участники делятся на три группы: первая команда, вторая команда и два эксперта игры. Перед началом игры педагог просит, чтобы внутри первой и второй команд учащиеся поделились на пары. Игра состоит из нескольких раундов (по числу пар в играющих командах). Педагог на каждый раунд задаёт проблемную ситуацию, связанную с «острыми» коммуникациями между подростками («выбивание» денег, шантаж, угроза физической расправы, вовлечение в драку, оскорбление и т.п.). От каждой команды в игре принимает участие по одной паре, т.е. раунд состоит из «выяснения отношений» между двумя парами, защищающими интересы своих команд. Перед началом «выяснения отношений» педагог определяет, какая из пар будет «наезжать» (кто нападающий и кто защищающийся в инсценируемой ситуации). Игру оценивают два эксперта, которые засчитывают баллы по двум пунктам: за конструктивный способ разрешения проблемы и за находчивость в деле обострения конфликта.

Первая команда		Вторая команда	
«Нападение»	«Защита»	«Нападение»	«Защита»

В начале игры только один представитель от каждой пары принимает участие в «завязке» проблемы. Интрига игры состоит в том, что эксперт в любой момент разыгрывания ситуации может хлопнуть в ладоши, и участники пар должны сменить друг друга. Эксперты между собой договариваются, какой из команд они будут сигнализировать о смене участника игры. Таким образом, сюжетная линия «выяснения отношений» может состоять из взлётов и падений, успехов и неудач. При каждом новом раунде команды меняются ролевыми позициями — кто был нападающим, теперь должен отразить противоположный характер «выяснения отношений». В конце игры эксперты суммируют баллы, полученные командами, и определяют победителя. При обсуждении основными вопросами должны стать трудности в выполнении задания.

Упражнение «Ты мне нравишься тем...». Участники встают в круг. Педагог бросает мяч одному из участников, говоря при этом: «Мне в тебе нравится...» — и называют понравившееся качество (несколько качеств). Участник, получивший мяч, бросает его другому человеку и называет понравившееся ему качество этого человека. Мяч должен побывать у всех участников.

Занятие 8. «Мифы об алкоголе и наркотиках»

Цели:

- сформировать потребность к здоровому образу жизни, расширяя представление о наркотиках;
- развивать установку поведения на отказ от наркотиков.

Материал: плакат с описанием мифов и реальности (можно заранее написать текст мелом на доске).

I. Вводная часть

Игра-активатор «Вам барыня прислала сто рублей». Педагог говорит: «Вам барыня прислала сто рублей. Что хотите, то купите, «да» и «нет» не говорите, чёрного и белого не покупайте». Далее педагогом задаются любые вопросы, ученики могут отвечать, как угодно, но не использовать слова «да» и «нет». Сказавший, одно из этих слов, становится ведущим.

II. Основная часть

Беседа «Что вы знаете об алкоголе?». Учитель задаёт вопрос: Слышали ли вы положительную информацию об алкоголе? Ответы записываются на доске, которые может дополнить, вывешивая плакат с написанными мифами об алкоголе. Затем он предлагает доводы, которые опровергают названную информацию, записывая их на доске напротив мифов. Таким образом, делается вывод о недостоверности безвредности алкоголя.

Мифы об алкоголе

Мифы	Реальность
Алкоголь снимает	Это кратковременный эффект. Лица, употребляющие алкоголь для снятия страха и нервозности; постепенно становятся нервными, тревожными, неуверенными в себе
Алкоголь помогает решать проблемы, стоящие перед человеком	Алкоголь не помогает решать проблемы, а помогает на время их забыть. Проблемы приходится решать всё равно, и на трезвую голову их решать гораздо лучше
Пиво не алкоголь	Пиво содержит спирт, и в больших количествах оно оказывает такое же действие, как вино или водка
Алкоголь согревает	Он имеет весьма кратковременный эффект и может применяться как средство скорой помощи лишь при отсутствии другой возможности. Однако «согревающий» эффект кратковремен. Очень часто пьяные замерзают, пробыв длительное время на морозе

Воспитательная работа

Мифы	Реальность
Алкоголь помогает улучшить отношения со сверстниками	На первый взгляд, это так. Однако «снятие тормозов» в конечном счёте приводит к резкому ухудшению взаимоотношений, поскольку в алкогольном общении нередко возникают ссоры, взаимные подозрения, драки
Я всегда знаю меру, всегда смогу остановиться. У меня сильная воля и алкоголиком я не стану	Большинство алкоголиков не считают себя алкоголиками. И никогда начинающий пить не собирается стать алкоголиком. Подростки очень быстро становятся алкоголиками, поскольку на растущий организм алкоголь действует наиболее разрушительно
Употребление алкоголя — личное дело человека, и как, где и сколько он употребляет, никого не касается	Это не так, поскольку употребление алкоголя сказывается на отношениях в семье, на работе, в общественных местах. Значительное число ранений и убийств совершается в состоянии алкогольного опьянения («выяснение отношений»)
Алкоголь отрицательно отражается на здоровье только пьющего, а это его личное дело	Алкоголь влияет на потомство, и часто рождаются неполноценные дети

Беседа «Мифы о наркотиках». Учитель напоминает, что учащиеся уже знакомы с понятием «наркотики» и предлагает вспомнить значение понятия, сообщает, что существуют и мифы о наркотиках. Эти мифы очень опасны. Если человек убедится в несостоятельности их только после того, как станет употреблять наркотики, то это может быть очень поздно. Привыкание к наркотикам наступает очень быстро! Это крайне опасно для здоровья и жизни человека. Учитель предлагает учащимся обсудить, что они знают о наркотиках «положительного». Уточняя, что распространяют эти мифы люди, заинтересованные в распространении наркотиков, они наживаются на этом и сами никогда не употребляют наркотики.

Далее на левой стороне доски записываются высказывания учеников, а против каждого мифа записывается его интерпретация.

Мифы о наркотиках

Мифы	Реальность
Употребление некоторых наркотиков не опасно (например, гашиш и анаша)	Употребление любых наркотиков вызывает состояние опьянения, в котором человек может совершать поступки, ведущие к тяжёлым последствиям, даже преступлениям. Употребление любых наркотиков раньше или позже

Мифы о наркотиках (продолжение)

Мифы	Реальность
	может вызвать зависимость, по крайней мере, психологическую. Наркотики негативно влияют на многие внутренние органы, в первую очередь на мозг
Употребление наркотиков престижно, это помогает попасть в круг избранных	Человек, употребляющий наркотики, очень быстро оказывается изгоем, его начинают избегать прежние знакомые и друзья. Он оказывается в среде таких же наркоманов, опустившихся людей, преступников
Алкоголь — удел «низших», примитивных людей, а наркотики употребляет «элита»	Как алкоголь, так и наркотики действуют на мозг человека, ведут к его деградации, причём многие наркотики делают это быстрее, чем алкоголь
Наркотики способствуют творчеству	В состоянии наркотического опьянения у человека происходит «эмоциональный взрыв» и действительно ему кажется, что он делает что-то гениальное. Однако, чаще всего это иллюзии. На самом деле, уходя в мир иллюзий, человек перестаёт заниматься творчеством в реальности
Многие пробовали наркотики, а потом бросили	Бросить употреблять наркотики часто очень тяжело. Человеку приходится пройти через довольно мучительный процесс «ломки». От психической зависимости избавляться тяжело, как и от любой привычки. Полностью избавиться от наркотической зависимости удалось немногим людям
Наркотики позволяют снять напряжение, расслабиться, улучшить настроение	Период подъёма в опьянении быстро сменяется затем напряжением, состояниями апатии, подавленности, депрессии, тоски, раздражительности, длящихся значительно дольше
Я всегда буду знать и в любой момент смогу бросить употреблять наркотики	Попасть в зависимость от многих наркотиков можно уже после нескольких приёмов. Безопасной меры здесь просто не существует.

III. Закрепление

Учащиеся переносят таблицы в тетрадь. Педагог предлагает учащимся поработать в парах — *игра «Попробуй найти свой аргумент»*. Один в паре предлагает попробовать наркотик (аргументируя предложение), а другой находит аргументы для отказа. Затем пары меняются ролями. Обсуждаются все показанные в игре способы отказа. *Вопросы для мозгового штурма*: просто ли сказать: «нет» без объяснения? Отказаться и объяснить причины легче? Отказаться с предложением альтернативы легче? Проще ли будет просто уйти без объяснений или убежать? Может быть, легче использовать метод «заезженной пластинки» (на все уговоры повторять «Нет!»)? Легко ли просто проигно-

ризовать предложение? Может быть, просто избегать опасных ситуаций? Правильно ли будет объединиться с кем-то, кто придерживается твоего мнения?

В конце обсуждения делается вывод о том, что ситуаций способов отказа существует очень много. Можно предложить дома потренироваться, говорим «Нет!» в подходящих ситуациях. Уметь отказываться необходимо!

Занятие 9. «Умение отвечать за своё здоровье»

Цели:

- формировать у учащихся потребности в здоровом стиле жизни;
- обучать активной позиции в выборе здорового образа жизни.

I. Вводная часть

Учитель предлагает учащимся сыграть в *игру «Здоровье и барьеры»* — придумать программу борьбы с вредными привычками, разрушающими здоровье. Он предлагает вообразить, что ученики попали в страну, где люди ведут неправильный образ жизни: едят нездоровую пищу, употребляют алкоголь, наркотики, много курят, ведут малоподвижный образ жизни. Исследования медиков показывают, что число больных растёт, среди них всё больше детей и подростков, но никто не помнит, что такое здоровый стиль жизни. Правительство этой страны готово реализовать любые эффективные предложения, выдвинутые за здоровый образ жизни предложения. Все предложения учащихся записываются на доске, а затем выбираются наилучшие. Никакие критические замечания по поводу предложений не принимаются.

II. Основная часть

Учитель предлагает классифицировать все предложения по таким критериям: информационные мероприятия; мероприятия по преодолению вредных привычек; мероприятия, поддерживающие тех, кто ведёт здоровый образ жизни.

Учитель предлагает учащимся обсудить вопросы: в каком возрасте нужно начинать профилактическую работу? Полезна ли запугивающая информация? Если да, то в какой мере? Нужно ли контролировать работу создателей рекламы? Нужны ли телепередачи и фильмы, посвящённые здоровью? Нужна ли научно-популярная литература о здоровом образе жизни? Должны ли медики помогать людям, не желающим отказаться от вредных привычек? Нужны ли административные меры для борьбы за ЗОЖ? Скажите, с какими профилактическими мероприятиями вы знакомы, кроме уроков, проводимых у вас в школе? Подумайте, станете ли вы приучать своих детей к здоровому стилю жизни?

Занятие 10. Заключительное

Цели: получить обратную информацию от учащихся и оценить степень эффективности проведённого тренинга.

Материалы: листы с текстом анкет на каждого учащегося.

I. Вводная часть

Вступительное слово учителя: «Мы провели с вами много уроков, посвящённых здоровью и борьбе с вредными привычками, которые разрушают здоровье. Сегодня я хочу предложить вам проверку не только своих знаний, но и отношения к этому вопросу». Затем учащимся предлагается тест об особенностях привычек и образа жизни подростков. Ребята предупреждают, что заполнение анкеты несложное, что нет неправильных ответов, потому что каждый выражает свою позицию и тем самым отвечает за себя. Ребятам можно сообщить, что результаты анкетирования анонимные, а результаты будут использованы в организации досуга в школе.

II. Основная часть

Заполнение анкет.

Анкета

1. Мне кажется, что в последнее время для моих сверстников наиболее важными являются проблемы, связанные с... (*напишите 2–3 проблемы*).
2. Думаю, что подростки употребляют наркотики из-за причин (*отметьте 2–3 варианта*): любопытство; стремление приобщиться к чему-то рискованному; подражание сверстникам; уговоры или давление старших; влияние кино, телевидения, книг; незнание последствий; стремление получить удовольствие; свободное время; одиночество; горе, болезни близких; попытка решить свои проблемы с противоположным полом; желание отвлечься от повседневных забот; напряжённые отношения с родителями).
3. Я считаю, что наркоман — это человек, который... (*закончите предложение, как вы считаете*).
4. Напиши наиболее известные тебе наркотические вещества.
5. Как они тебе стали известны? (*отметь ответ*) От сверстников; из средств массовой информации; из случайных разговоров на улице, в клубе, в школе; в семье; на уроках в школе; назови свой вариант.
6. Отметь три наиболее быстро формирующиеся привычки к употреблению: алкоголь; азартные игры; наркотические вещества; кофе; компьютерные игры; никотин; сладости; Интернет.
7. Отметь цветом своё отношение к наркотикам: красный; зелёный; чёрный; оранжевый; синий; голубой; жёлтый; фиолетовый; серый.

III. Заключение

Учитель тоже заполняет анкету вместе с учащимися и предлагает обсудить её результаты.