

Педагогика
Психология
Управление

А. Н. СИЗАНОВ
В. А. ХРИПТОВИЧ

**Модульный курс
профилактики курения
ШКОЛА БЕЗ ТАБАКА**

5–11
классы

УДК 373.18:613.84(072)

ББК 74.200.58я7

С34

Сизанов А.Н., Хриптович В.А.

С34 Модульный курс профилактики курения. Школа без табака: 5–11 классы. – М.: ВАКО, 2008. – 272 с. – (Педагогика. Психология. Управление).

ISBN 978-5-94665-656-6

Модульный курс по предупреждению курения среди учащихся 5–11 классов предназначен для классных руководителей, педагогов-психологов, социальных педагогов и валеологов. Курс представляет собой систему занятий в форме бесед, практикумов, исследовательских и игровых заданий, сценариев и тренингов. Пособие прошло экспериментальную апробацию и внедрение во многих школах.

Содержит готовые классные часы, родительские собрания, игровые методики, дополнительный материал, цель которых – способствовать формированию у учащихся установок на здоровый образ жизни.

Пособие разбито на разделы и законченные главы, имеет удобную навигацию.

УДК 373.18:613.84(072)

ББК 74.200.58я7

ISBN 978-5-94665-656-6

© ООО «ВАКО», 2008

Введение

Курение является одной из вредных и распространенных привычек среди молодежи. Кроме нанесения непоправимого вреда здоровью курящих и их окружению, эта привычка препятствует формированию у детей, подростков, юношей и девушек адекватных возрасту поведенческих установок на здоровый образ жизни, замедляет личностный и нравственный рост.

К сожалению, в сознании молодых людей курение не считается девиацией (отклонением от общепринятой нормы поведения). Общественная мораль в нашей стране терпима к курению. В то же время в целом ряде стран курение признается одной из форм девиантного поведения. Курильщиков отождествляют с наркоманами, невротиками, загрязнителями воздуха, виновниками пожаров и т. п. Предстоит многое сделать в обществе, чтобы в сознании людей, и прежде всего молодежи, укрепилась мысль, высказанная директором Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины Российской Федерации академиком Р. Г. Огановым о том, что курильщик – это человек, имеющий определенные дефекты в культуре и поведении.

Разрушительная сила курения заставила психологов и педагогов искать ответы на вопросы: почему люди курят и как им помочь избавиться от этой привычки, насколько эффективны программы по борьбе с курением?

Сегодня помощь курильщикам включает следующее: предупреждение официальной службы охраны здоровья, советы врачей, лечение, когнитивную терапию, создание групп поддержки. К сожалению, все это дает только временный эффект и всего лишь 1/5 часть людей бросают курить после принятых мер, большинство же возобновляют привычку.

Наибольший эффект дают программы по коррекции поведения, приводящего к курению. В данном пособии представлен **модульный курс**, который отличается от обычных программ широким разнообразием методического оснащения, гибкостью и длительностью применения, направленностью на широкую аудиторию – от детей до взрослых. Ключевыми моментами нашего модульного курса являются: предоставление полной информации о вреде курения на организм человека; показ механизмов влияния рекламы, сверстников, родителей и средств массовой информации на распространенность

курения; проведение исследовательских заданий по изучению проблем, связанных с курением; моделирование ситуаций и ролевых игр с целью избавления от вредной привычки; проведение тренингов по формированию ответственного и безопасного поведения, социальных и жизненных навыков.

Модульный курс имеет гибкую структуру и позволяет проводить систематическую профилактическую работу в классе и учебной группе на протяжении нескольких лет (но не менее двух лет). Под профилактической работой мы понимаем создание на занятиях, вне учебного процесса (классные и кураторские часы, факультативы, досуговое время, родительские собрания), в социуме (учреждения, предприятия, прилегающая территория) таких ситуаций, которые приводят учащихся и студентов к положительным установкам на здоровый образ жизни, формируют мотивацию на полный отказ от курения.

Модульный курс состоит из методического инструментария для преподавателя и информационных материалов для учащихся 5–11-х классов. Методический инструментарий для преподавателя включает в себя: анализ концептуальных подходов создания программ профилактики курения, систему профилактики курения в учебном заведении, правила проведения тренинговых занятий, работу с «Договором» как средством психолого-педагогической поддержки учащегося при прекращении курения; технологии подготовки и проведения ролевой игры «Суд над табаком», ток-шоу; форму подачи информации; планы занятий и тренингов; игровые задания; сценарии; информацию для родителей.

Информационные материалы для учащихся содержат: тексты для учащихся, вопросы к текстам, исследовательские и практические задания, справочные материалы рубрики «Информ-дайджест», анкеты, психологические тесты.

Принципы создания программ обучения здоровому образу жизни

Следует отметить, что обучение ЗОЖ (здоровому образу жизни) – относительно новая дисциплина, которая разрабатывается в учреждениях образования многих стран мира. Обучение учащихся и молодежи здоровому образу жизни имеет свою специфику. Она основывается как на общих образовательных принципах, так и на психологическом подкреплении поведения школьников, способствующему сохранению здоровья.

Важным социально-психологическим фактором формирования ЗОЖ является личность педагога. В сложившейся в стране системе педагогических кадров роль педагога и специалиста по здоровому образу жизни может на себя взять педагог-психолог, социальный педагог, валеолог, преподаватели биологии и физического воспитания. Консультационную поддержку им может оказать врач и другие специалисты. При этом очень важно, чтобы среди преподавателей здорового образа жизни было значительное количество мужчин, поскольку как раз для мальчиков не хватает положительных образцов мужского поведения. Именно у мальчиков по сравнению с девочками больше проблем с вредными привычками, аддитивным поведением. Разумеется, педагог должен быть образцом здорового образа жизни, внешне привлекательным и спортивным. Особые требования предъявляются к коммуникативным навыкам и умениям педагога, которые включают активное слушание, умение разъяснять, задавать вопросы, наличие положительного эмоционального тона, умение без смущения говорить на интимно-личностные темы, подбирать примеры.

Занятия по здоровому образу жизни несут прежде всего профилактическую функцию и требуют соблюдения определенных принципов, которые должны быть заложены в программе по здоровому образу жизни. Целью программ обучения учащихся здоровому образу жизни должно быть формирование у них социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную деятельную жизнь и долголетие.

Программы обучения ЗОЖ предполагают решение следующих задач:

- формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;
- выработка умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения;
- закрепление гигиенических навыков и привычек;
- приобщение к разумной физической активности;

- обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

В качестве основных при создании оздоровительных программ могут выступать три группы принципов.

I. Системно-структурная группа принципов:

- *непрерывность* формирования навыков здорового образа жизни на протяжении всех лет обучения в школе;
- *повторение* сведений, относящихся к проблемам здоровья, вредных привычек, полового и безопасного поведения, при этом первичная информация должна быть элементарной, а в дальнейшем на каждом возрастном этапе расширяться за счет введения новых понятий, фактов и сведений;
- *конкретность и доступность* предполагает, что все сведения должны излагаться ясно и понятно, в соответствии с подготовленностью и предобразованностью учащихся, без упрощенчества и схематизации;
- *оптимизация задач* означает, что обучение здоровому образу жизни должно соотноситься с целями и задачами воспитания подрастающего поколения;
- *системность* включает разработку программ на основе системного анализа актуальной социальной ситуации в стране и состоянии здоровья детей, подростков и молодежи;
- *стратегическая целостность* определяет единую, целостную стратегию оздоровительно-профилактической деятельности, обуславливающую основные направления и конкретные мероприятия для образовательного учреждения;
- *многоаспектность* предполагает позитивное развитие ресурсов личности, и прежде всего адекватной самооценки, целенаправленное формирование прочных навыков и стратегий стресс-преодолевающего поведения, активное формирование систем социальной поддержки (социально-психологический центр, психологическая служба).

II. Социальная группа принципов:

- *деловитость* предполагает деловое отношение к обсуждаемым проблемам; смущение и беспомощность педагога при обсуждении социально-нравственных острых тем, пагубных пристрастий вызывают у учащихся неоправданно повышенный интерес к обсуждаемым проблемам; эмоциональная беспристрастность обеспечивается использованием научных понятий и научных выводов, при этом следует избегать излишней сенсационности и запугивания фактами и выводами;
- *активная инициатива и опережение* – школьников трудно оградить от негативных воздействий социума, – поэтому лишь своевременные оздоровительно-профилактические программы способны исключить или по крайней мере смягчить их влияние;

- *готовность личности к обучению здоровому образу жизни* – любая программа обучения ЗОЖ должна предусматривать работу с личностью, – это достигается через систему тренинговых занятий;
- *выработка индивидуальных и социальных установок* – очень важно, чтобы учащиеся понимали, что здоровый образ жизни является проявлением межличностных отношений, нравственной и психологической культуры личности.

III. Психологическая группа принципов:

- *правдивость* – уклончивые ответы, обещания разъяснить позже, ссылки на недостаточную зрелость и неспособность понять приводят к потере доверия, нарушают контакт с педагогом;
- *доверие* – недоверие, подозрения и выспрашивания, как правило, провоцируют у учащихся закрытость, обострение интереса к наркотикам, алкоголю, курению, личностно-интимным сторонам жизни человека;
- *поддержка и стимулирование* собственного поиска информации, познания себя и других;
- *адресность* – навыки здорового образа жизни могут быть сформированы только с учетом пола, психического и физического развития, преобразованности и актуализации проблемы для учащихся;
- *скрытое оздоровительно-профилактическое воздействие на личность* через игры, интерактивные методы обучения, научно-исследовательские учебные задания, беседы в условиях похода, участие самих учащихся в реализации оздоровительно-профилактических программ.

Рассмотренные нами концептуальные подходы к созданию программ здорового образа жизни должны учитывать ограниченность воспитательного процесса. Ведь далеко не всё в жизни человека произвольно регулируется. Нереалистические ожидания, обращение к оздоровительной программе как к средству неотложного и радикального решения возникших в обществе проблем со здоровым образом жизни, по существу, будет дискредитировать саму идею введения программ обучения здоровому образу жизни. Необходим объективный подход к возможностям этих программ, к отражению социально-экономических явлений, влияющих на здоровье подрастающего поколения.

Методический инструментарий модульного курса

Модульный курс базируется на принципе индивидуальной ответственности личности за себя как члена общества. Ответственное поведение по отношению к себе и другим является важной составной

частью процесса формирования члена общества. Модульный курс содержит занятия и виды работ, рассчитанные на то, чтобы помочь учащимся осознать, что они являются важной частью общества и что социально ответственное поведение означает отказ от курения и стремление достичь высокого уровня здоровья как своего личного, так и общества в целом.

Курс уделяет особое внимание таким общепризнанным ценностям, как умение видеть цель, принимать решения, а также умение сказать «нет» в ответ на попытки отрицательного влияния со стороны сверстников.

В силу той роли, которую играет педагог в передаче знаний, и в силу того, что учащиеся проводят много времени в его обществе, личный пример наставника трудно переоценить. Педагог, как и врач, относится к той профессиональной группе, которая является моделью поведения для остальной части населения. Учащемуся при проведении занятий по модульному курсу отведена несколько иная роль, чем при преподавании других дисциплин, потому что конечной целью такого обучения является достижение изменений в сложившейся схеме поведения. Наибольший эффект в попытках добиться того, чтобы полученные учащимися знания прочно вошли в их повседневную жизнь, обеспечивается многообразием подходов к обучению.

Педагогу важно выработать такие подходы к обучению, которые являются результативными и одновременно интересными для обучаемых. Чем больше степень участия обучаемых в процессе познания, тем больше информации и навыков усваивается ими. Разнообразие методов делает процесс обучения более творческим и позволяет осуществить многоплановое воздействие на обучаемого. Кроме того, это улучшает понимание и восприятие, так как многие из способов, представленных в пирамиде, рассчитаны на развитие навыков работы в группе, что способствует лучшему взаимодействию между учащимися.

Лекция (5% усвоения): это один из способов быстрой подачи необходимой информации. На лекциях обучаемые находятся в положении пассивных слушателей. Лекции необходимо использовать в сочетании с другими способами обучения.

Чтение (10% усвоения): оно наиболее полезно для учащихся лишь в сочетании с другими способами обучения.

Аудиовизуальные средства (20% усвоения): в сочетании с последующим обсуждением аудиовизуальные материалы могут в значительной мере повысить степень усвоения материала обучаемыми.

Использование наглядных пособий (30% усвоения): одни учащиеся усваивают материал, воспринятый на слух или при помощи зрения, в то время как другие лучше воспринимают осязанием. Используя наглядные пособия (диаграммы, слайды, плакаты, раздаточ-

ный материал), педагог может помочь ученикам в любом из видов восприятия.

Обсуждение в группах (50% усвоения): оно дает возможность учащимся поделиться своими мыслями, впечатлениями и ощущениями в рамках определенной темы, а также позволяет размышлять, сопоставлять, делать собственные выводы и выслушивать разнообразные мнения своих сверстников.

Обучение практикой действия (70% усвоения): учащимся предлагается представить себя в той или иной роли при решении жизненной ситуации. Ролевые игры, или обучение практикой действия, рассчитаны на то, чтобы помочь учащимся проанализировать свои чувства, мысли и действия в критической обстановке. Ролевые игры могут давать обильный материал для обсуждения.

Выступление в роли обучающего и исследователя (90% усвоения): консультирование одноклассников, обучение своих сверстников самими учащимися, исследование проблемы – один из самых эффективных способов привлечь внимание обучаемых и заставить их изменить свое поведение. Этот способ меняет поведение обучающего ученика в той же мере, в какой влияют на него сверстники. В рамках программы обучения сверстниками педагоги могут опираться на наиболее подготовленных учащихся, которые помогают им в качестве ассистентов в работе с другими детьми.

Обучение включает привитие умения слушать, навыков общения и ведения дискуссии, принятия решений и основных навыков по оказанию помощи. Успех преподавания материала программы зависит от каналов общения, существующих между участниками образовательного процесса. Учащиеся должны понимать основные правила ведения дискуссии в классе и соблюдать их, в то время как от педагога (руководителя) требуется понимание основных навыков межличностного общения и применение их на практике, что облегчает процесс обсуждения в группах.

Обсуждение в классе, подача материала и мероприятие в целом проходят более организованно, когда участники вырабатывают и придерживаются определенных правил групповой работы, когда вместе с ведущим их определяют и соблюдают. Установленные правила помогают детям и взрослым осуществлять свои права и справляться со своими обязанностями. Вот несколько полезных правил (каждый педагог вместе с учащимися может расширить их перечень):

1. Умейте слушать друг друга.
2. Говорить должен кто-то один.
3. Говорить по существу.

Групповая работа окажется более эффективной, если она будет основываться на ряде принципов.

Необходимость делиться мыслями. Следует поощрять стремление учащихся делиться своими мыслями. В классе важно мнение каждого ученика, и каждый должен иметь возможность свободно

высказываться. Дайте учащимся почувствовать, что их соображения ценят и за них будут благодарны. Если ученик высказывает ложное представление или неправильное суждение, отреагируйте на это примерно так: «Многие школьники и взрослые согласились бы с тобой. Однако известно, что ...». Таким образом, ученик не будет поставлен в неловкое положение и будет избавлен от чувства смущения за неправильный ответ.

Необходимость повышать самооценку. К участию в обсуждении и других видах работ в классе необходимо побуждать всех учащихся. Однако ученик должен обладать правом отказаться от подобного участия, когда это ему по какой-то причине неприятно.

Недопустимость умаления достоинства. Открытость в высказываниях будет лишь тогда, когда обучаемые усвоят, что можно не соглашаться с чьим-то мнением, что недопустимо судить о людях лишь на основе изложенных ими мыслей. Необходимо дать учащимся понять, что обидные замечания (высказывания) ранят другого человека, когда такие выпады по отношению к нему допускаются. Дайте обучаемым понять, что такое поведение недопустимо и будет пресекаться.

Уважительное отношение ко всем ученикам без исключения. Глупых вопросов не бывает. Каждый вопрос имеет свою ценность.

Внушайте учащимся, что к любому их вопросу отнесутся с должным уважением и на любой из них они получают ответ в рамках образовательной программы.

Эти правила дополняют навыки межличностного общения педагога и учащегося. Необходимыми качествами являются умение опытного педагога выделить ключевые идеи, дать ученикам почувствовать, что вы понимаете то, о чем они говорят, и умение вмешаться, когда ученики выражаются недостаточно ясно.

Существуют пять **основных навыков межличностного общения**, которые могут помочь педагогу облегчить установление контакта с классом, а всем участникам дискуссии – установление контакта друг с другом. К навыкам, о которых идет речь, относятся:

- умение слушать;
- воспроизведение сказанного;
- умение разъяснять;
- подбор примеров;
- умение задавать вопросы.

При попытках педагога понять, что думает ученик о предмете дискуссии, очень полезным может оказаться использование вопросов. Задавать вопросы необходимо не часто и осмотрительно. Вот несколько советов, как следует эффективно задавать вопросы:

- задавайте вопросы, оставляющие свободу для выбора ответа: «Вы не могли бы рассказать об этом поподробнее?», «Каково ваше мнение?», «Не хотите ли еще что-либо добавить?»

- задавайте лишь один вопрос. Не задавайте несколько вопросов один за другим;
- дайте ученику возможность ответить на поставленный вопрос. Прежде чем предложить вариант ответа, повремените по крайней мере полминуты. Иногда бывает так, что на вопросы, обращенные к ученику, отвечает сам педагог;
- оцените ответ учащегося. Поблагодарите ответившего ученика за ответ. Если ответ неверный, подбодрите его, а затем дайте верный ответ;
- не загоняйте учащегося в угол. Задавая вопрос, внимательно следите за тем, не обнаруживает ли ученик признаков беспокойства, страха или неспособности ответить. Вмешайтесь после нескольких минут молчания и скажите: «Кажется, вы очень тщательно обдумываете мой вопрос. Вам нужно еще время или, может быть, вам помочь с ответом?»;
- завершайте диспут на положительной ноте. Заканчивая задавать вопросы, старайтесь создать положительный настрой. Скажите ученикам, что ваши вопросы были не из легких и что они хорошо поработали, отвечая на них.

При попытках выразить абстрактную идею ученику зачастую легче подыскать аналогию или пример. Простой вопрос: «Не могли бы вы привести пример или описать, что вы имеете в виду?» – может учащемуся точнее выразить свою мысль.

Все пять приведенных навыков межличностного общения в сочетании друг с другом рассчитаны на то, чтобы помочь школьникам развить свою мысль и подробно изложить ее. Эти навыки общения помогают вести беседу. Ими можно пользоваться при проведении обсуждений в классе, ролевых игр, во время других видов работ, а также при выработке альтернатив в процессе принятия решений.

При реализации курса можно использовать обучение малыми группами. Каждый план занятия содержит виды работ, которые через интерактивные способы обучения помогают учащемуся полностью погрузиться в материал. Один из таких способов – обучение в малых группах – является весьма эффективным, так как побуждает школьников самостоятельно исследовать содержание обучения, использовать знания друг друга и размышлять над полученной информацией как со своей собственной точки зрения, так и с точки зрения группы. С тем чтобы максимально повысить познавательный потенциал малых групп, в ходе осуществления образовательной программы следует руководствоваться следующими указаниями:

- оптимальное количество учеников в малых группах – 6–8 человек;
- формируя группы в первый раз, дайте время ученикам познакомиться друг с другом поближе. Несколько минут, затраченных на межличностное общение внутри группы, значительно улучшат учебный климат;
- определите возможности учеников и используйте их;

– старайтесь выявить склонности к лидерству у школьников и использовать их при любой возможности. Попросите таких учеников помогать вам руководить работой малых групп;

– формируйте малые группы по основным разделам образовательной программы. Учащиеся затем смогут самостоятельно выбрать группу по интересам.

Правила проведения тренинговых занятий

Слово «тренинг» в переводе с английского означает «упражнение». На тренинге организуется специальное взаимодействие между членами группы, позволяющее развивать и корректировать особенности личности, приобретать знания, умения и навыки в процессе общения и осознания каждым членом тренинговой группы своих чувств и действий.

Проведение групповых тренингов – вид деятельности педагога-психолога (его называют ведущим группы или тренером), который позволяет предъявить особые требования к его профессиональным и личностным качествам.

Подготовка ведущего (тренера) предполагает его участие в обучающем тренинге вначале в качестве рядового члена группы, а затем как тренера, проводящего занятия под наблюдением специалиста. Все предлагаемые процедуры и упражнения ведущий предварительно прорабатывает на себе, определяя свои трудности в их проведении и возможные реакции участников.

Время работы с группой по предлагаемой методике – длительность и количество занятий, скорость прохождения тем – зависит от продвинутой группы и способности ведущего к глубине проработки материала. Это время жестко не регламентируется. Обычно достаточно 1–2 часов на каждое занятие тренинга.

Тренинговые занятия объединены общим замыслом, материал располагается в них с учетом возраста и нарастанием сложности. Но в зависимости от особенностей группы последовательность проведения занятий может быть изменена.

Общая «драматургия» тренинговых занятий прослеживается в их структуре.

Материал в них скомпонован в соответствии с классической простой трехчастной формой: завязка, кульминация и развязка.

Первая часть каждого занятия начинается с «разогрева» группы. Он необходим для того, чтобы внимание человека переключилось с событий внешнего мира на события внутри группы, поскольку в ней создается свой особый мир, атмосфера, отношения, климат, динамика и развитие. Ведущий подбирает различные психологические процедуры, направленные на переключение и восстановление внимания, снятие накопившегося стресса и напряжения, повышение тону-

са, установление в группе доброжелательной атмосферы понимания и кооперации. Ведущий может изменять разогревающие и релаксирующие игры и упражнения в соответствии со своими задачами и потребностями группы.

Во второй части происходит постановка и проработка проблем. Это то, ради чего человек приходит в группу. Мотивацией участия в тренинге не может быть принуждение.

Третья часть – обсуждение. По ценности – это наиболее весомая часть, так как здесь человек может открыто выразить себя. Это та часть, где происходит решение проблемы, где человек чувствует, вспоминает, думает про себя.

В процессе обсуждения проблемы происходит ее осознание через проговаривание вслух своих мыслей. Обсуждение осуществляется не только в конце, но и поэтапно: после «разогрева», после каждого упражнения и процедуры и после всего занятия.

В основе тренинговой программы по формированию здорового образа жизни, безопасного и ответственного поведения лежит методика переоценочного соконсультирования. Ее основные постулаты: человек в каждый момент времени делает лучшее из того, на что он способен; человек имеет врожденный талант, ум и способность любить; человек не может принять правильное решение, потому что находится в состоянии дистресса, т. е. подавления и эмоционального истощения.

В названии методики есть слово «переоценочное». Это означает, что человек может и должен переоценить ситуации, в которых испытывает подавление своего ума, таланта и способности любить. Соконсультирование – это взаимодействие людей, которые помогают друг другу решить проблемы, получить в общении эмоциональную разрядку. Оно основано не на личных, а на деловых отношениях.

Если помогать человеку избавляться от дистресса по поводу какой-либо ситуации, то он становится более свободным и адекватно реагирует на обстоятельства жизни, учится применять психологические способы изменения своего самочувствия.

Признаки дистресса: физическая напряженность (усталость, напряженность или болевые ощущения в мышцах, костях, связках); спазмы и болевые ощущения во внутренних органах и системах; изменения речи, в которой постоянно используются слова с частицей «не», слова «никогда» и «всегда» в значении глобального неуспеха.

Психологические способы эмоциональной разрядки являются максимально естественными для детей, особенно для маленьких. К ним относятся: физическая работа, потение, дыхание с полным выдохом, зевание, пение, смех, плач и др.

Но с возрастом человек приучается к самоподавлению естественных реакций и для снятия напряжения начинает использовать непсихологические способы, такие как табак (никотин), алкоголь, наркотики.

У детей, подростков и молодежи встречаются разнообразные дистрессы. Например, *возрастной дистресс* – это эмоциональная реакция на подавление младшего старшим по возрасту (ты мал, «зелен», не дорос), а также переживание кризисных периодов жизни.

Социальный дистресс связан с неадаптированностью или дезадаптацией к общественным условиям организации жизни, например к школьному распорядку.

Половой дистресс – переживания по поводу особых проблем девочками и мальчиками. Эти проблемы называются гендерными и касаются стереотипов и норм, связанных с социальным полом человека.

Национальные дистрессы – это эмоциональное напряжение, вызванное принадлежностью к определенной национальности, в силу чего испытывается подавление, насилие или даже дискриминация.

Личностные дистрессы – это индивидуальные варианты переживания подавления. Кто-то, например, боится высоты, кто-то – темноты, учителя, сверстников, собак и т. д.

Ситуативный дистресс связан с определенными обстоятельствами в жизни. Например, он бывает у одного подростка только тогда, когда его вызывают к доске, а у другого – когда ссорятся родители, у третьего – когда не купили желаемую игрушку и т. д.

Хронический дистресс – это прочно сформированные, устойчивые схемы реагирования, привычные способы жизни, в которых проявляются ценностные отношения к самому себе, к другим людям, к деятельности.

На тренинге человек обучается здоровым формам реагирования на тяжелые жизненные ситуации.

Существуют общие требования к проведению тренинговой программы.

Требования к ведущему

Вести группу целесообразно лицам с высшим психологическим образованием либо специалистам с высшим образованием другого профиля (педагогическим, медицинским, социально-педагогическим и др.), прошедшим определенную стажировку и имеющим опыт работы с обучающимися соответствующего возраста.

Количество ведущих – 1–2 человека. Наибольший эффект достигается, когда в группе работают два ведущих разного пола, что дает возможность учащимся ощутить разницу в ролевом поведении мужчины и женщины.

Ведущему следует хорошо знать особенности подросткового и юношеского возраста. Старшие подростки, учащиеся юношеского возраста могут пройти весь курс, начиная с пятого класса, но в более сжатые сроки.

Проведение тренинговых занятий предполагает знание ведущим современных теорий личности и социальной психологии.

Обязательным требованием для ведущего является знание и соблюдение этических правил психолога, например таких, как «не навреди», конфиденциальность, нейтральность, проработанность собственных проблем.

Практические умения и навыки тренера при их некотором сходстве с умениями людей, чья профессия связана с общением, существенно отличаются от них.

Ведущий должен владеть техникой психологической беседы, а для этого надо уметь целенаправленно выстраивать ее план и гибко менять ее по ходу, формулировать открытые и закрытые вопросы, слушать молча, следуя правилам активного слушания, безоценочно принимать любое мнение к сведению, давать возможность членам группы осознать разные точки зрения и сделать их достоянием группового опыта.

Важное умение ведущего – эффективно использовать резервы собственной психики: памяти, внимания, воображения.

Особенно серьезные требования предъявляются к развитию профессионального мышления, с помощью которого в группе решается поведенческая задача, задачи общения и осознания этих процессов.

Ведущий должен:

- уметь действовать в изменяющихся обстоятельствах, быть креативным, избегать стандартов и стереотипов в подходах и оценках;
- отличаться психологической устойчивостью и физической выносливостью;
- вести здоровый образ жизни, соответствующий традиционной культуре (без мистицизма, без приверженности к мировоззренческим догмам) и современной экологической ситуации, не должен курить, употреблять алкоголь и наркотики;
- быть гендерно чувствительным специалистом;
- владеть информацией о репродуктивном здоровье, насилии, о гендерных различиях, о курении как патологической части жизни общества и каждой отдельной личности.

Требования к помещению. Помещение должно быть оборудовано в соответствии с нормативными требованиями к проведению тренинга.

Реквизит. Для выполнения ряда упражнений необходимы: бумага (писчая и ватман), ручки, карандаши, наборы фломастеров или цветных карандашей, пластилин, столики или жесткие подставки для письма.

Требования ко времени проведения и содержанию занятий. Ведущий занятия учитывает временные параметры содержания занятий, перечень тренинговых процедур и выбирает их в соответствии с целями, задачами и условиями.

Количество участников. В тренинге количество участников не должно превышать 15 человек.

Технология подготовки и проведения ток-шоу

Как известно, для подростков, молодежи привлекательны дискуссионные формы занятий, когда можно поспорить с одноклассниками и педагогом, все подвергнуть сомнению, приводя свои аргументы, отстаивать собственную точку зрения. Таких форм много. Телевизионные ток-шоу могут служить основой для творческого поиска педагогов и учащихся в создании собственных форм дискуссий. Организационно ток-шоу позволяет включить в дискуссию большое количество учащихся и как воспитывающая форма имеет много достоинств:

- обсуждаются проблемы, волнующие учащихся, в привлекательной и достаточно известной для них форме;
- аудитория делится на группы, отстаивающие или придерживающиеся различных точек зрения;
- ведущие (учащиеся, а не педагог) концентрируют обсуждение на предмете спора, напоминая о правилах ведения дискуссии и о необходимости уважать друг друга;
- мнение взрослого не навязывается подросткам, они свободны в своем нравственном выборе, и даже если они его не сделают в ходе диспута, дискуссия натолкнет их на размышления, на поиск истины.

Ситуации нравственного выбора могут быть представлены различными средствами и методами. Это может быть:

- а) рассказ человека в маске, «история маски»;
- б) фрагмент кино- или видеофильма;
- в) ситуация, цитируемая из книги, журнальной или газетной статьи;
- г) ситуация, придуманная или реальная из жизни учащихся, рассказанная аудитории;
- д) инсценировка ситуации;
- е) проблемы (ситуации), записанные каждым учеником на отдельных карточках, одна из ситуаций выбирается для обсуждения, или выбирается проблема, чаще всего называемая учащимися.

Можно найти и другие интересные для подростков средства представления ситуации.

Подготовка к дискуссии в форме ток-шоу проходит в течение 2–3 дней. В первый день проводится «мозговой штурм» по планированию предстоящего мероприятия. Кратко технология проведения «мозгового штурма» может состоять из нескольких этапов:

1. Коллектив делится на микрогруппы по 5–7 учащихся в каждой.
2. Предлагается каждой группе за 2–3 минуты придумать порядок проведения ток-шоу, в котором они хотели бы участвовать.
3. Выслушиваются краткие описания проектов, придуманных каждой микрогруппой.

4. Выбирается наиболее понравившийся вариант, либо комбинируются разные идеи, либо усовершенствуется наиболее подходящая.

Педагог, организующий «мозговую атаку» учащихся, должен соблюдать ряд правил:

1. Поддерживается и одобряется любая, даже на первый взгляд кажущаяся нелепой, идея.
2. Запрещается критиковать, высмеивать какие-либо идеи, предложения, высказанные в ходе «атаки».
3. Поощряется стремление усовершенствовать свою или чужую идею, попытка комбинировать, модернизировать идеи.
4. Нельзя принуждать участников высказываться. В ходе «мозговой атаки» идет быстрый свободный, добровольный обмен идеями.

Завершается этап коллективного планирования, когда всем участникам станут известны:

- день и час проведения;
- конкретное место – кабинет (зал);
- проблема (или тема);
- ведущие (Ф.И.О.);
- принципы деления на группы (организаторы точно знают, каким способом будут создаваться эти группы);
- ответственные (инициативная группа) за подготовку зала к дискуссии и уборку его после проведения диспута;
- сформулированы правила ведения дискуссии.

Примерный свод правил ведения дискуссии:

1. С уважением относиться друг к другу.
2. Чтобы высказаться, каждый поднимает руку.
3. Порядок выступлений определяет ведущий.
4. Мнение или позиция аргументируются фактами, примерами из жизни, литературы, фильмов и т. д.
5. Признается право каждого иметь свою точку зрения, свое собственное мнение.
6. Обсуждаются точки зрения и взгляды, а не личности.

В ходе подготовки педагог помогает ведущим продумать в деталях ход дискуссии, вопросы, выносимые на обсуждение, ситуацию нравственного выбора, средства ее презентации, консультирует инициативную группу по вопросам оформления зала, проводит вместе с ведущими деление коллектива на группы, если это предусмотрено сценарием ток-шоу.

Технологическая цепочка проведения ток-шоу:

1. Ведущий знакомит участников с темой ток-шоу, представляет участников.
2. Ведущий напоминает правила ведения дискуссии.

3. Формулируется проблема обсуждения (ситуация нравственного выбора).
4. Ведущий предоставляет слово одному из участников дискуссии.
5. Идет обсуждение проблемы, направляемое вопросами ведущих. В ходе дискуссии происходит коллективный анализ ситуации (выявление субъектов ситуации, анализ их целей, мотивов поведения, выявление проблемы или конфликта, выдвижение гипотез решения нравственной проблемы, анализ различных вариантов и способов решения проблемы, поиск оптимального нравственно обоснованного решения проблемы).
6. Подведение итогов дискуссии.

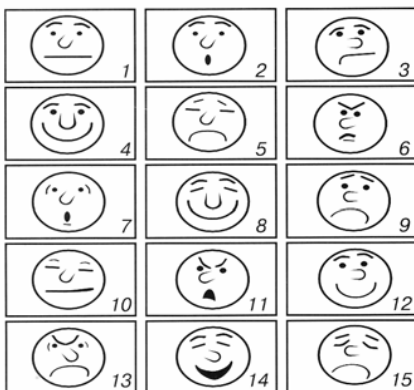
Ток-шоу не дает единственно верного решения проблемы, однако в коллективном поиске истины и самоанализа уясняются основные нравственные принципы, соотносятся моральные ценности участников дискуссии с общечеловеческими ценностями.

ЗАДАНИЯ И ТЕСТЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

А теперь приведем задание для педагогов, приступающих к реализации данного модульного курса.

Тест «Мордашка – зеркало души»

Такие вот милые карикатурные мордашки мы, случается, рисуем от нечего делать. В данном случае они послужат нам не для того, чтобы пощекотать нервы приятелей, а для лучшего познания сущности самих себя.



Ниже приведены названия возможных групп людей, объединенных в конкретные коллективы. Выберите из представленного разнообразия мордашек приглянувшиеся вам, при этом учитывайте, что-

бы выражения выбранных вами вариантов оптимально передавали настроение, обычно свойственное людям выбранной вами группы. Следует выбрать одну из приведенных ниже групп и подобрать для ее характеристики не менее двух и не более десяти мордашек.

Группы людей (в скобках после названия группы стоит ваш первоначальный балл):

А – семья (14);

Б – педагогический совет (8);

В – группа игроков в бридж (очень умная карточная игра) (12);

Г – руководство фирмы (5);

Д – гости на фуршете (10);

Е – группа политиков (2);

Ж – группа педагогов курса «Школа без табака» (20).

**Таблица оценки в баллах выбора за «группу»
и «номер мордашки»**

Группа	Номер мордашки														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
А	8	10	4	13	6	7	11	14	5	9	1	12	2	15	3
Б	7	6	10	3	9	5	1	8	6	13	2	12	0	11	14
В	9	11	5	15	7	6	12	13	4	8	2	14	3	16	1
Г	1	5	8	10	0	4	2	12	7	3	13	6	11	15	9
Д	10	9	2	16	3	7	12	18	5	8	1	14	0	20	2
Е	1	4	11	14	5	0	7	17	6	3	18	12	16	19	13
Ж	10	9	2	16	3	7	12	18	5	8	1	14	0	20	2

В таблице напротив буквы, обозначающей выбранную вами группу, и под номером мордашки стоит ваш оценочный балл. В зависимости от количества выбранных мордашек вы наберете больше или меньше баллов. Теперь суммируйте все набранные вами баллы.

Ответы к тесту «Мордашка – зеркало души»

От 3 до 28 баллов

Вы избегаете выражать свое, на ваш взгляд, всегда поверхностное, предвзятое мнение, чтобы не обидеть малознакомого человека. Кроме того, таким образом вы не вводите самого себя в заблуждение насчет положительных качеств окружающих вас учеников. Вы не уверены в своей способности реализовать образовательную программу профилактики курения среди молодежи. Но вы бы добились лучших результатов, если бы оценивали учащихся более оптимистично и прислушивались к своему внутреннему голосу.

Вы – педагог неуверенного типа.

От 29 до 56 баллов

Вы считаете, что ваше мнение не может заинтересовать ваших учеников. Правда, вы обладаете талантом глубоко вникать во внутренний мир своих подопечных и являетесь хорошим психологом,

что дает основание на успешную реализацию программы профилактики курения. Больше уверенности в себе и подавления своей скромности там, где дело касается судьбы учеников, – и они станут охотнее прислушиваться к вашему мнению.

Вы – скромный тип педагога.

От 57 до 87 баллов

Вы точно знаете, чего хотят ученики, и столь же хорошо знаете, что могли бы им дать. Вы педагог, с которым легко и приятно обсуждать личные проблемы: вы можете внимательно выслушать и дать дельный совет, в том числе и при реализации образовательной программы предупреждения курения среди несовершеннолетних. Но не переусердствуйте в роли советчика. Почаще оставляйте за учащимися право сделать свой выбор.

Вы – педагог-советчик.

От 88 до 115 баллов

Вы тот педагог, успех к которому приходит именно благодаря вашей уверенности в нем. Это дает основание говорить о вашем высоком творческом потенциале при осуществлении образовательной программы предупреждения курения среди молодежи. Притом вы не делаете секретов из своего оптимистичного взгляда на жизнь и возможности учеников. Ваша открытость и жизнерадостность заслуживают положительной реакции со стороны учеников. Но если на ваш оптимизм и радость не реагируют ваши подопечные, то вы начинаете грустить.

Вы – педагог-оптимист.

От 116 баллов и выше

В трудной для учащегося ситуации вы, вероятно, поступаете таким образом: стараетесь вникнуть во все нюансы дела и предлагаете свой выход из трудностей. Но при этом вы стараетесь быть как бы в стороне, вовремя выйти из дела или найти оправдание на случай провала. Поэтому ученики чувствуют себя с вами неуверенно: с одной стороны, вы довольно участливы, с другой – чрезвычайно эгоистичны. Это создаст для вас дополнительные трудности при реализации программы профилактики курения.

Вы – педагог-зануда.

Тест «Психологический портрет преподавателя»

Предлагаемый нами модульный курс предъявляет к преподавателю особые требования. Этот тест поможет определить свой стиль преподавания и узнать о некоторых особенностях собственной нервной системы.

Отвечая на вопросы, не забывайте, что «неправильных» ответов быть не может – могут быть только неискренние. Из трех вариантов выбирайте тот, который наиболее точно отражает ваши мысли, чув-

1. В воспитании ребенка (ученика) важнее всего:
а) окружить его теплотой и заботой;
б) сформировать уважительное отношение к старшим;
в) выработать определенные знания и умения.
2. Если кто-то в классе (группе) отвлекается, меня это раздражает настолько, что я не могу вести урок (занятие):
а) да;
б) в зависимости от настроения;
в) нет.
3. Когда ученик на уроке (занятии) излагает факты, которые мне неизвестны, я испытываю:
а) интерес; б) смущение; в) раздражение.
4. Если класс не приведен в порядок, то:
а) я не могу начать урок (занятие);
б) я не обращаю на это внимания;
в) моя реакция зависит от ситуации.
5. Когда я поступаю несправедливо с учеником, то:
а) мне трудно признать это;
б) я могу признать свою неправоту;
в) таких случаев не было.
6. Для меня важнее всего:
а) отношение с учениками;
б) с коллегами;
в) не знаю.
7. Если ученики вызывают раздражение, бывает трудно это скрыть:
а) часто; б) иногда; в) никогда.
8. Присутствие посторонних на занятиях:
а) воодушевляет меня;
б) никак не отражается на моей работе;
в) выбивает меня из колеи.
9. Если ученик нарушает порядок в общественном месте, я считаю, что:
а) я должен сделать замечание;
б) я не должен делать замечание;
в) я должен вести себя в зависимости от ситуации.
10. Я с одинаковой теплотой отношусь ко всем своим ученикам:
а) не уверен; б) нет; в) да.
11. Во время перемены я предпочитаю:
а) общаться с учениками;
б) общаться с коллегами;
в) побыть в одиночестве.
12. Я почти всегда иду на занятие в приподнятом настроении:
а) нет; б) не всегда; в) да.

13. У меня есть такие качества, по которым я превосхожу других:
а) да; б) нет; в) не уверен.
14. Я предпочитаю работать под руководством человека, который:
а) дает четкие указания;
б) не вмешивается в мою работу;
в) предлагает простор для творчества.
15. Мне приходилось высказывать суждение о вещах, в которых я плохо разбираюсь:
а) да; б) нет; в) не помню.
16. Случайные встречи с учениками за пределами учебного заведения:
а) доставляют мне удовольствие;
б) вызывают у меня чувство неловкости;
в) не вызывают у меня особых эмоций.
17. Бывает, что без видимых причин я чувствую себя счастливым или несчастным:
а) часто; б) редко; в) никогда.
18. Замечания со стороны коллег и администрации:
а) меня мало волнуют;
б) иногда задевают меня;
в) часто задевают меня.
19. Во время занятия я придерживаюсь намеченного плана:
а) всегда;
б) предпочитаю импровизацию;
в) зависит от ситуации.
20. Мне случалось нелестно отзываться о своих коллегах:
а) да; б) нет; в) не помню.
21. С мнением, что каждого ученика нужно принимать таким, какой он есть:
а) я согласен;
б) не согласен;
в) что-то в этом есть.
22. Мне не хватает теплоты и поддержки со стороны близких и коллег:
а) да; б) иногда; в) нет.
23. Мысль о предстоящей встрече с учениками и коллегами:
а) доставляет мне удовольствие;
б) особых эмоций не вызывает;
в) мне в тягость.
24. Когда я вижу, что ученик ведет себя вызывающе по отношению ко мне, то:
а) я плачу ему той же монетой;
б) игнорирую этот факт;
в) предпочитаю выяснить отношения.

25. Я добросовестно готовлюсь к занятиям:
а) обычно; б) иногда; в) всегда.
26. В работе для меня важнее всего:
а) привязанность учеников;
б) признание коллег;
в) чувство собственной необходимости.
27. Успех занятия зависит от моего физического и душевного состояния:
а) часто;
б) иногда;
в) не зависит.
28. В дружелюбном отношении со стороны коллег:
в) я не сомневаюсь;
б) уверенности нет;
в) затрудняюсь ответить.
29. Если ученик высказывает точку зрения, которую я не могу принять, то:
а) я стараюсь поправить его и объяснить ему его ошибку;
б) перевожу разговор на другую тему;
в) пытаюсь понять его точку зрения.
30. Я опаздываю на работу:
а) регулярно; б) изредка;
в) никогда не опаздываю.
31. Если при мне незаслуженно наказывают ученика, то:
а) я тут же заступлюсь за него;
б) один на один сделаю замечание коллеге;
в) сочту некорректным вмешиваться.
32. Работа дается мне ценой большого напряжения:
а) обычно; б) иногда; в) редко.
33. В своем профессионализме:
а) у меня нет сомнений;
б) есть сомнения;
в) не приходилось задумываться.
34. По-моему, в педагогическом коллективе важнее всего:
а) трудовая дисциплина;
б) отсутствие конфликтов;
в) возможность работать творчески.
35. Я откладываю на завтра то, что необходимо сделать сегодня:
а) часто; б) иногда; в) никогда.
36. С высказыванием «Я ничему не могу научить этого ученика, потому что он меня не любит»:
а) согласен полностью;
б) не согласен;
в) что-то в этом есть.

37. Мысли о работе мешают мне уснуть:
 - а) часто;
 - б) редко;
 - в) никогда не мешают.
38. На собраниях и педсоветах я выступаю по волнующим меня вопросам:
 - а) часто;
 - б) иногда;
 - в) предпочитаю слушать других.
39. Я считаю, что преподаватель может повысить голос на ученика:
 - а) если ученик этого заслуживает;
 - б) затрудняюсь ответить;
 - в) это недопустимо.
40. Правильный выход из конфликтной ситуации я нахожу:
 - а) не всегда;
 - б) не знаю;
 - в) всегда.
41. Во время каникул я испытываю потребность в общении с учениками:
 - а) да;
 - б) нет;
 - в) иногда.
42. Я нахожу в себе достаточно сил, чтобы справиться с трудностями.
 - а) редко;
 - б) обычно;
 - в) всегда.
43. Мне приходилось выполнять приказы людей не вполне компетентных:
 - а) да;
 - б) не помню;
 - в) нет.
44. Непредвиденные ситуации на занятиях:
 - а) только мешают учебному процессу;
 - б) лучше игнорировать;
 - в) можно эффективно использовать.
45. Мне случалось быть не совсем искренним с людьми:
 - а) да;
 - б) нет;
 - в) не помню.
46. В конфликте между преподавателем и учеником я в душе встаю на сторону:
 - а) ученика;
 - б) преподавателя;
 - в) сохраняю нейтралитет.
47. В начале или конце учебного года у меня проблемы со здоровьем:
 - а) как правило;
 - б) не обязательно;
 - в) проблем со здоровьем нет.
48. Мои ученики относятся ко мне с симпатией:
 - а) да;
 - б) не все;
 - в) не знаю.

49. Требования начальства не вызывают у меня протеста, даже когда кажутся не вполне обоснованными:
 а) не вызывают; б) не знаю; в) вызывают.
50. Ответы на некоторые вопросы давались мне с трудом:
 а) да; б) нет; в) не помню.

**Бланк для ответов к тесту
«Психологический портрет преподавателя»**

I	№	1	6	11	16	21	26	31	36	41	46
	а)										
	б)										
	в)										
II	№	2	7	12	17	22	27	32	37	42	47
	а)										
	б)										
	в)										
III	№	3	8	13	18	23	28	33	38	43	48
	а)										
	б)										
	в)										
IV	№	4	9	14	19	24	29	34	39	44	49
	а)										
	б)										
	в)										
V	№	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
	а)										
	б)										
	в)										

**Интерпретация теста
«Психологический портрет преподавателя»**

I. Приоритетные ценности преподавателя

1. Если в ваших ответах преобладает первый вариант (первая строка), то вы – наш единомышленник. Вам близки интересы учеников, их проблемы. Общение с ними для вас не «производственная необходимость» и не способ самоутверждения, а духовная потребность. Ученики безошибочно чувствуют преподавателя, готового отстаивать их интересы, и платят ему доверием и любовью. На ваших занятиях они, вероятно, чувствуют себя в безопасности и комфорте. Благоприятная эмоциональная обстановка создает возможность и для творческой, плодотворной работы, сохраняет ваше здоровье и здоровье ваших учеников.

2. Если в ваших ответах преобладает второй вариант (вторая строка), то в нелегкой работе преподавателя вам важна поддержка коллег, их признание. Для вас особое значение имеет их мнение. В свою очередь, коллеги ценят вас не только как профессионала, но и

как союзника, который может понять их проблемы и поддержать. Однако учащиеся в не меньшей степени нуждаются в вашем внимании, сочувствии и поддержке. Возможно, что они не видят в вас союзника, а ваши отношения в лучшем случае не носят личностной окраски, а в худшем – пронизаны чувством недоверия и отчуждения, что затрудняет сотрудничество в процессе обучения и воспитания.

3. Если в ваших ответах преобладает третий вариант (третья строка), то учебное заведение для вас «не один свет в окошке». Возможно, круг ваших интересов не исчерпывается образовательными проблемами, есть и другие возможности самореализации. Вы внимательно относитесь к своим проблемам и переживаниям, рассчитывая только на свои силы, или ищете опору в себе и за пределами учебного заведения. Или вы настолько самодостаточны, что можете совсем не зависеть от мнения коллег и учеников, или работа отнимает у вас столько душевных сил, что многое стало для вас безразлично.

II. Психозэмоциональное состояние

1. Если в ваших ответах преобладает первый вариант, то, вероятно, работа в учебном заведении отнимает у вас много физических и душевных сил. Вы часто испытываете чувство тревоги, бессилия, раздражения от невозможности изменить ситуацию. Возможно, вы предъявляете завышенные требования к себе и к окружающим. Изменение своего отношения к возникающим ситуациям позволило бы вам избежать стрессов, характерных для работы преподавателя, и улучшить свое психозэмоциональное состояние. Чтобы общение с учащимися и коллегами доставляло вам радость, необходимо искать пути достижения гармонии с собой и с миром. Ресурсы человеческой психики безграничны, и в ваших силах найти необходимые для вас средства и способы саморегуляции, которые помогут вам достичь благополучного психозэмоционального состояния.

2. Если в ваших ответах преобладает второй вариант, то, благодаря повышенной чувствительности вашей нервной системы, вы способны воспринимать состояние другого человека, сопереживать ему. Ваше настроение может зависеть от внешних факторов. Неблагоприятное стечение обстоятельств может выбить вас из колеи. В таком состоянии вы способны проявлять раздражительность, испытывать чувства тревоги и бессилия, отрицательно влияющие на эффективность вашей работы. Не всегда в ваших силах изменить неблагоприятное стечение обстоятельств, но управлять своими эмоциями можно и нужно учиться.

3. Если в ваших ответах преобладает третий вариант, то ваше благополучное психозэмоциональное состояние определяет эффективность вашей работы. Вы не теряете самообладания в экстремальных ситуациях, способны принимать верные решения при высокой ответственности за их последствия. Ваша эмоциональная стабильность, предсказуемость и работоспособность благотворно влияют на психо-

логический климат в учебном заведении, если только за внешним благополучием и невозможностью не кроются другие проблемы.

III. Самооценка

1. Если в ваших ответах преобладает первый вариант, то вам свойственно позитивное самовосприятие. Вы отличаетесь творческим, недогматическим мышлением, способны создавать на уроке (занятиях) атмосферу живого общения, вступая с учащимися в тесный контакт и оказывая им психологическую поддержку. Вы воспринимаете ученика как личность, обладающую достоинством. Благодаря этому, становится возможным эмоциональное развитие учащихся, а их представления о себе приобретают реалистический характер. Ваше поведение отличается спонтанностью, творческим подходом и демократизмом.

2. Если в ваших ответах преобладает второй вариант, то ваша самооценка неустойчива, она существенно зависит от внешних обстоятельств, от настроения, от мнения значимых других. Позитивная оценка вашего труда и положительный настрой способствуют творческому взлету: у вас «вырастают крылья». Вы свободны, уверены в себе, способны оказывать влияние на учащихся, формируя у них позитивную личностную ориентацию. Снижение самооценки (в «полосе неудач») негативно влияет на эффективность взаимодействия с окружающими, затрудняя решение профессиональных и жизненных проблем.

3. Если в ваших ответах преобладает третий вариант, то вам не всегда легко вступать в свободное общение с другими. Вам свойственно принижать значение своей личности. В большинстве случаев это сопровождается установкой на негативное восприятие окружающих. Это мешает действовать спонтанно, уверенно, создавать благоприятную, творческую атмосферу на уроке (занятиях). Чувствуя себя в классе (аудитории) уверенно, не испытывая необходимости прибегать к психологической защите, вы легко примете определенную ограниченность собственных возможностей, а также ограниченность возможностей учащихся (студентов).

IV. Стиль преподавания

1. Если в ваших ответах преобладает первый вариант, то, возможно, вы являетесь лидером в коллективе и имеете репутацию «сильного преподавателя». Ученик для вас – объект воздействия, а не равноправный партнер. Вы сами принимаете решения, устанавливаете жесткий контроль за выполнением предъявляемых требований, часто используете свои права без учета ситуации и мнения учащихся. Наличие авторитарных тенденций в вашем стиле преподавания не способствует взаимопониманию и творческой атмосфере урока (занятия). Учащиеся утрачивают активность, самостоятельность, их самооценка падает, нередко приводя к агрессивности как форме психологической защиты. Возможно, вас уже не удовлетво-

ряет роль «преподавателя-начальника» и вы способны к профессиональному и личностному росту, к освоению более успешных стратегий взаимодействий.

2. Если в ваших ответах преобладает второй вариант, то вам близка позиция миротворца. Как правило, вы стараетесь избегать душевного напряжения, сопутствующего конфликтам. Вы нередко испытываете чувство вины и взваливаете на себя чужую работу. Организацию и контроль деятельности учащихся осуществляете без системы, проявляя нерешительность и колебания. Либеральный стиль не способствует развитию у учащихся уважения к преподавателю, продуктивности в работе и чувства ответственности. Вы идете на большие жертвы, но в вас растет чувство неудовлетворенности работой, тревога, страх и неуверенность. Вам не кажется, что настало время решать вопрос выживания – строить новые, партнерские отношения с миром и с учениками?

3. Если в ваших ответах преобладает третий вариант, то для вас ученик – равноправный партнер. Вы привлекаете учащихся к принятию решений, прислушиваетесь к их мнению, поощряете самостоятельность суждений, учитываете не только успеваемость, но и их личные качества. Основные методы воздействия: совет, просьба, побуждение к действию. Для вас характерны удовлетворенность своей профессией, высокая степень принятия себя и других, гибкость в выборе способов реагирования, открытость в общении с учениками и коллегами, хорошее психоэмоциональное состояние, которое передается и воспитанникам, способствуя эффективности обучения.

V. Достоверность ответов

1. Преобладание первого и второго вариантов говорит о высокой степени вашей искренности и способности объективно оценивать себя.

2. Преобладание ответов третьего варианта говорит о вашей зависимости от социально одобряемых норм.

Работа с родителями

Особым потенциалом в профилактике курения среди учащихся в школе обладают родители. Помощь родителей неоценима. Прежде всего, родители обладают огромным жизненным опытом, они являются представителями многих профессий, где курение отрицательно сказывается на производительности труда. Участие родителей в профилактических мероприятиях по нераспространению курения среди молодежи наиболее значимо для подростков.

Реализация в школах программы «Школа без табака» предполагает работу с родителями в таких направлениях, как:

- ознакомление родителей с содержанием программы;
- подготовка для родителей письменных сообщений с просьбой о поддержке программы;
- выступления на родительских собраниях врача и психолога по следующим темам: «Пассивное курение и его вред для окружающих», «Как помочь ребенку отказаться от вредных привычек»;
- ознакомление родителей с общими результатами анкетирования учащихся по проблемам курения;
- подготовка для родителей выступлений агитбригад учащихся, выпуск листовок здоровья, создание коллажей «Брось сигарету!» и «Послание от смерти»;
- оформление «Уголка для родителей»;
- проведение индивидуальной работы с родителями курящих детей;
- проведение массовых семейных праздников.

Родителям отвечает психолог

Что делать, если отпрыск курит?

Обнаружив пачку сигарет в кармане сына или дочери, не впадайте в панику. Подумайте, как отвлечь его от дурной привычки. Вот несколько «работающих» способов.

- Придется идти на жертвы. Лучший способ – отказаться от курения всем членам семьи или хотя бы дымить вне дома. При исследовании проблемы распространенности курения обнаружено, что очень редко можно встретить некурящего мальчика-подростка в курящей семье, а также курящую девочку-подростка в некурящей семье.
- Не можете бросить курить, хотя бы честно в этом ребенку признайтесь. Мол, дурак я, силы воли не хватает, а ты-то парень с характером, у тебя должно получиться...
- Подростки обожают экстремальные виды спорта. Катание на роликах, прыжки с парашютом – в конечном счете, все это ме-

нее опасно, чем табачная зависимость. Дайте ребенку поэкспериментировать, подтолкните его в какую-нибудь секцию.

- Для девочек в этом возрасте внешность – это все. «Милая моя, если хочешь – кури. В конце концов не в мальчиках счастье. Ну и что, что зубы станут желтые, кожа позеленеет, а запах изо рта не перебьет даже французский парфюм!»
- Заключите с ребенком пари. Спорим, что у тебя не хватит духу отказаться от курения на полгода? Выиграешь – получишь велосипед (пару новых дисков, право приходить домой на час позже).
- Научите ребенка противостоять соблазнам. Один из лучших способов – карманные деньги. Выделяйте на неделю так называемую родительскую стипендию. Пусть он сам планирует траты и поймет, какую брешь в его бюджете образует лишняя пачка сигарет.

На вопрос отвечают родители

Что вы делаете, чтобы уберечь вашего ребенка от курения?

- Привожу отрицательные примеры негативного жизненного опыта курящих людей и положительный пример некурящих.
- Объясняю вред, сам бросил курить.
- Разговариваем о вреде курения.
- Провожу профилактические беседы, обращаю внимание на социальную рекламу.
- Не курю сама. Очень часто беседуем с ней на тему здорового образа жизни, материнства, сохранения молодости и привлекательности.
- Стараемся разговаривать на эту тему, обращаем внимание на изменения в организме папы, связанные с курением, говорим о последствиях курения.
- Беседую, стараюсь занять полезным делом.
- Пытаюсь убедить всеми возможными и невозможными средствами, ругаюсь, возмущаюсь, злюсь и т. д.
- В семье введен здоровый образ жизни.
- Стараемся не курить в его присутствии. Осуждаем курение, хвалим ребенка за его некурение.

На этот же вопрос отвечают психологи и педагоги

Чтобы предупредить курение подростков, необходимо способствовать повышению самооценки и самооценки его личности. Для этого обязательно помочь расширить круг общения со сверстниками, особенно некурящими. Ограничить общение со сверстниками, которые снижают его самооценку, например, критикуют, унижают.

Помочь подростку стать интересной личностью. Для этого подросток должен многому научиться, многое знать и уметь. В этом случае ему будет интересно общаться с другими сверстниками (есть

о чем рассказать, есть что показать). Поощрять и способствовать посещению кружков, секций, включать в общественную и творческую деятельность.

Не использовать в общении с подростком так называемые «саботажники» общения.

«Саботажники» общения

«Саботажник» общения	Примеры высказываний	Последствия для личности
Предупреждение, предостережение, угроза	«Делайте, как сказано или...», «Смотри, как бы не стало хуже», «Я не остановлюсь ни перед чем»	Нежелание помочь решить проблему, неуважение к личности, ее самостоятельности. Вызывают чувства униженности, бесправия. К частым угрозам человек привыкает. Отсюда возможность неадекватности наказания к проступку
Приказ, команда	«Срочно зайдите ко мне в кабинет». «Чтобы больше я этого не слышал!» «Не спрашивайте почему делайте так, как вам сказано»	Неуважение к личности, стремление доминировать над ней, подчинить ее себе. Вызывают чувства неполноценности, бесправия
Критика, обвинение	«Вы постоянно жалуетесь». «На что это похоже?» «Все из-за тебя!»	Снижает самооценку, вызывает чувства безысходности, озлобленности
Обзывание, высмеивание, оскорбительные прозвища	«Видали, первая красавица!» «Такое может сказать только идиот»	Вызывает чувства униженности, мести, снижает активность личности, ее потенциальные возможности
Выспрашивание, расследование, допрос	«Почему вы так поздно?» «Что случилось? Я все равно узнаю». «Чем ты занимаешься?»	Вызывает чувства виноватости, стремление оправдаться, ощущение дискомфорта. Рекомендация психологов – вопросительные предложения лучше заменить на утвердительные
Чтение морали, проповеди	«Вспомни, сколько средств на тебя затрачено», «Ты должен уважать старших». «Каждый должен отвечать за свои поступки»	Вызывает чувства давления авторитета, вины, иногда скуку, ощущение собственной никчемности, незначимости для других
Решения, несвоевременные советы	«Почему ты не сделал это вот так?» «А ты возьми и скажи...» «Просто не обращай на них внимание»	Снижается собственное достоинство. Личность лишается права принимать самостоятельные решения
Похвала с подвохом	«У вас так хорошо получаются отчеты; вы не напишете еще один?» «Лучше тебя это никто не сделает, составь таблицу, пожалуйста»	Отнимает желание хорошо работать, приводит к самобичеванию, самообвинению, озлобленности

5 класс

Занятие 1. Привычки и здоровье

Цель: формирование у учащихся представлений о полезных и вредных привычках.

Основные понятия: привычки, полезные и вредные привычки, здоровье.

Исследовательские задания:

1. Определите свои привычки и разделите их на полезные и вредные.
2. Понаблюдайте за привычками окружающих вас людей. Как они проявляются?
3. Продолжите фразы: «Привычка – это...», «Здоровье – это...».
4. Заполните анкету:

АНКЕТА

1. Быть «здоровым» для меня означает: _____

2. Думаешь ли ты, что «здоров» можно сказать о человеке, который:
курит сигареты; употребляет наркотики;
пьет спиртное; ходит с насморком;
не занимается физкультурой; оцарапал коленку;
плачет из-за всякого пустяка; спит на уроках;
переедает (недоедает); угрюмый, редко смеется;
постоянно жалуется; боится сказать «нет»;
прочитает абзац 3 раза и ничего из прочитанного не вспомнит.
3. Как ты думаешь, в каком из этих случаев о человеке нельзя сказать, что он болен, зато можно сказать, что ему пора позаботиться о своем здоровье?
4. На мое здоровье влияют: _____

Ответы учащихся на вопросы этой анкеты могут быть использованы для стимуляции обсуждения темы.

Информационные материалы

Особенностью каждого человека является способность привыкать к каким-либо действиям и ощущениям. Например, кто-то привык рано ложиться спать, а кто-то поздно; кто-то привык терпеть боль, а кто-то нет. Можно привыкнуть к определенному месту, одежде, играм.

Привычки формируются в результате многократных повторений: когда человек часто совершает одни и те же действия, он привыкает повторять их, не задумываясь.

Привычки бывают полезными и вредными. Многие привычки могут оказывать влияние на здоровье человека. Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными. Например: чистить зубы, питаться в одно и то же время, спать при открытой форточке. Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными. Например: есть много сладостей, долго сидеть у телевизора, читать лежа, разговаривать во время еды.

Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление алкоголя, табака, наркотиков. Под их воздействием поражаются внутренние органы (сердце, легкие, желудок и пр.), сосуды, головной мозг.

Снижается работоспособность человека, ослабевают зрение, слух, память. Меняется поведение людей: они становятся неуправляемыми и способны совершать поступки, опасные для их жизни и жизни окружающих. Жизнь таких людей становится однообразной, они перестают стремиться к цели, их не интересует окружающий мир, они многого не узнают в жизни.

Вредными эти привычки называются еще и потому, что от них бывает очень трудно отказаться, так как они постепенно становятся необходимыми человеку. Последствия, которые наступают в результате их ограничения, настолько болезненны, что человек не может справиться с ними сам.

От таких привычек, как курение, употребление алкоголя, наркотиков, трудно избавиться самому. Человек вынужден обращаться за помощью к психологу или врачу. Это связано с тем, что, попадая в организм, табак, алкоголь, наркотики становятся неотъемлемой частью *обменных процессов* организма. Организм начинает требовать тех компонентов, которые вредны для здоровья.

Вопросы по теме занятия:

- Какие привычки называют полезными?
- Какие привычки называют вредными?
- К чему приводят вредные привычки?
- Может ли человек сам избавиться от вредной привычки?

Информ-дайджест «От чего же зависит здоровье человека?»

Оказалось, что если принять условно уровень здоровья за целое, то половина зависит от наследственных факторов (от того, насколько

ко здоровы родители), от условий внешней среды (чистого воздуха, природы, воды, т. е. экологии) и от деятельности системы здравоохранения. А что же остальная половина? Она зависит от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

По современным представлениям, в понятие **здорового образа жизни** входят следующие составляющие:

- отказ от разрушителей здоровья, т. е. от вредных привычек (курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ);
- активный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

Занятие 2. Вредные привычки

Цель: показать учащимся, как вредные привычки влияют на поведение человека и развитие его личности.

Основные понятия: вредная привычка, алкоголизм, наркомания, табакокурение.

Исследовательские задания:

1. Сделайте рисунок, символизирующий жизнь без вредных привычек.
2. Сочините сказку об одной из вредных привычек.

Информационные материалы

Давайте вспомним, какие бывают привычки? Как они влияют на здоровье человека?

Итак, вредные привычки оказывают отрицательное влияние на здоровье. Кроме физических нарушений (нарушения работы сердца, желудка, печени, легких), у человека развиваются нарушения психические: в состоянии алкогольного опьянения меняется его поведение – он становится неуправляемым, теряет контроль над собой; появляется агрессивность – человек становится буйным. В таком состоянии человек способен обидеть родных и близких, друзей, совершить насилие, нарушить правопорядок.

Если прием алкоголя повторяется довольно часто, постепенно развивается болезнь **алкоголизм**. Жизнь такого человека превращается в поиск алкоголя и друзей для совместной выпивки. Он способен отдать все, лишь бы достичь своей цели. Поэтому очень часто люди, злоупотребляющие алкоголем, продают все, что у них есть, а вырученные деньги тратят на покупку новой дозы алкоголя.

Становясь зависимыми от употребления спиртных напитков, они начинают ссориться с родными и близкими, друзьями, перестают ходить на работу, постоянно врут и дают ложные обещания. Окру-

жающим трудно жить и общаться с таким человеком. В результате алкоголики остаются одни, разрушаются их семьи, они теряют работу и друзей.

Употребление наркотиков еще более опасно, чем употребление алкоголя.

В состоянии наркотического опьянения у человека происходят очень резкие изменения психики, у него появляются галлюцинации, т. е. видения, которые реально не существуют. Эти видения настолько яркие, что человек не замечает ничего вокруг себя, а живет только своими ощущениями. В таком состоянии контроль над поведением ослабевает, человек способен обидеть близких людей, совершить насилие или даже убийство. Очень тяжелым является состояние, которое наступает после того, когда действие наркотиков пройдет. Оно настолько болезненно, что человек вынужден опять применять наркотик. Развивается болезнь – **наркомания**, которая очень быстро может привести к смерти. Вместе с наркоманом страдают и близкие люди. Наркоманы перестают интересоваться делами семьи, друзей. Они становятся угрюмыми, злыми, так как все время думают о том, где достать очередную порцию наркотика. Ради нее они готовы пойти на любое преступление и часто оказываются в тюремном заключении.

В отличие от алкоголя и наркотика табак не вызывает сильных изменений в поведении человека. Однако в этом и таится его опасность. Курящие люди наносят вред окружающим. В табачном дыме содержится много вредных веществ, которые, попадая в организм, накапливаются и оказывают разрушающее действие. При этом они опасны не только для самого курильщика, но и для людей, находящихся рядом в момент курения.

Длительное курение приводит к тому, что человек часто болеет, у него снижаются работоспособность, внимание и физическая выносливость.

У курящих людей повышается риск возникновения раковых заболеваний, которые ведут к преждевременной смерти или инвалидности. У них часто возникают конфликты с теми, кто не курит.

Курящие люди не способны достичь высоких результатов в спорте и некоторых других видах деятельности, таких, например, как пение. Курение плохо влияет на голосовые связки, голос становится сиплым.

У курящих меняется внешность, такие люди со временем становятся малопривлекательными. А это немаловажно, особенно для девушек, которые хотят стать актрисами, моделями или просто быть красивыми.

Вопросы по теме занятия:

- Что такое алкоголизм? К чему он приводит?

- Кто такие наркоманы? Каковы последствия употребления наркотиков?
- Какой вред здоровью приносит курение?

Информ-дайджест «Почему мы курим?»

Успешная борьба с тем или иным негативным явлением возможна лишь в том случае, когда известны причины этого явления. Что касается табакокурения, то многие школьники впервые знакомятся с сигаретой в 1–2-х классах, и движет ими прежде всего любопытство. Убедившись в том, что курение сопровождается весьма неприятными ощущениями (горечь во рту, обильное слюнотечение, кашель, головная боль, тошнота вплоть до рвоты), дети к табаку больше не тянутся, и во 2–6-х классах курят считанные единицы. А вот в более старшем возрасте число курящих школьников начинает расти, и причины этого уже иные, нежели любопытство.

Согласно исследованиям психологов, чаще всего причинами курения подростков являются подражание более старшим товарищам, особенно тем, на которых хотелось бы быть похожим (в том числе и родителям); желание казаться взрослым, независимым; желание «быть как все» в курящей компании. Причиной курения подростков в ряде случаев является и строгий запрет родителей («сладость запретного плода»), особенно в тех случаях, когда сами родители курят.

Бытующее представление о том, что курение позволяет похудеть (что не соответствует действительности), иной раз является причиной того, что за сигарету берутся подростки с избыточным весом, чаще всего девушки. Безусловно, весомый вклад в то, что подростки начинают курить, вносит реклама табачных изделий.

Занятия 3–4. Курение и здоровье

Цель: сформировать у учащихся представление об отрицательном влиянии курения на организм.

Основные понятия: компоненты табачного дыма, никотин, его токсическое действие, последствия курения.

Исследовательские задания:

1. Нарисуйте заядлого курильщика.
2. Ознакомьте родителей с плакатом «Родители – табак – дети». Обсудите с ними эти утверждения.

Плакат (рисунки) «Родители – табак – дети»

- Мама и папа, вы можете уберечь меня от табака, если:

Не будете сравнивать меня с другими: «Неужели не можешь быть таким, как другие дети?..», а станете говорить: «Ты имеешь право быть другим, непохожим!»
--

Не будете диктовать, как мне себя чувствовать: «Нечего реветь. Ничего страшного не случилось...», а просто скажете: «Мы понимаем тебя...»

Не будете лишать надежды: «Из тебя не получится ничего хорошего. Полный нуль», а станете оптимистичны в отношении меня: «Хочется верить, что ты чего-то достигнешь в жизни!»

Не будете командовать мной: «Убери! Быстро!»,

а разрешите покапризничать, разрешите делать что-то вместе с вами, даже если я еще маленький.

Не будете подкупать меня: «Если будешь слушаться, куплю конфетку!», а подарите мне свою любовь просто так.

Не станете обвинять меня: «Это из-за тебя у нас в жизни так много неудач...», а скажете: «Ты не виноват в том, что у взрослых проблемы в жизни».

Перестанете оценивать меня: «Что ты ходишь, как урод!», а поможете мне думать о себе хорошо.

Не будете угрожать и пугать: «Еще раз сделаешь – тогда получишь...», а скажете: «Мы поможем тебе справиться с трудностями...»

Каждому из нас нужно такое место, где можно не притворяться, где тебя не обманут, где тебе спокойно и хорошо, где можно отдохнуть всей душой. Такое место – твоя семья, твой дом.

Информационные материалы

Табак – это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин.

Европейцам долго не было известно курение табака. Впервые с ним познакомились участники экспедиции Христофора Колумба, наблюдавшие, как индейцы выпускали изо рта дым, втягивая его из листьев, свернутых в трубки, зажженные на конце.

Такие трубки индейцы называли «сигаро». Нередко индейцы клали сушеные тлеющие листья в специальные сосуды, которые называли «табако».

В Европу табак был завезен в 1496 году испанским монахом Романом Пано, участником второй экспедиции Колумба. В 1559 г. табак попал во Францию. Французский посол в Португалии подарил его Екатерине Медичи, которая страдала приступами головной боли (мигренью). По совету Нико королева измельчала табак и нюхала его. Действительно, это на некоторое время приносило ей облегчение, и в знак признательности Жану Нико это «целебное средство» Екатерина Медичи стала называть никотином. Так табак стал применяться как средство от всех болезней. Однако это продолжалось недолго.

В Россию табак был завезен англичанами в 1585 г. через Архангельск. Курение и нюханье табака жестоко преследовались. С приходом к власти Петра I запрет был отменен.

Курение очень широко распространено во всем мире, в том числе и в нашей стране.

Курение – это не просто вредная привычка. Со временем у человека, который вовремя не остановился, развивается зависимость от никотина, содержащегося в табаке. Действие различных ядовитых веществ, выделяющихся при курении, оказывается для организма человека разрушающим.

Однако это не проявляется мгновенно. Последствия курения формируются медленно, вредные вещества накапливаются и постепенно приводят к развитию различных заболеваний. Особенно опасным является приобщение к курению в детском и подростковом возрасте, так как еще не сформировавшемуся организму очень трудно противостоять токсическому действию табака.

Как же воздействует курение на организм человека?

Органы дыхания. Табачный дым поступает в организм курильщика через органы дыхания. Компоненты, находящиеся в табачном дыме, раздражают слизистую оболочку дыхательных путей, вызывая ее воспаление. Появляется мучительный кашель. Голосовые связки, расположенные в дыхательных путях, также воспаляются, в результате голос приобретает грубый тембр, становится хриплым, а затем сильным.

В легких при курении постепенно скапливаются табачный дым и сажа. Мучительный кашель травмирует ткани легкого, снижается их эластичность, накапливается слизь, происходит вздутие легких, значительно ослабевает дыхание.

Нервная система. При курении возникают изменения в нервной системе, обусловленные прежде всего действием никотина.

Никотин вызывает сильное возбуждение клеток коры головного мозга, но через некоторое время эти клетки, устав, затормаживаются, снижают свою деятельность.

Кроме того, углекислый газ, соединяясь с гемоглобином, лишает его возможности усваивать кислород и снабжать им органы и ткани. Нарушается питание головного мозга, следствием чего является ухудшение памяти, внимания, рост утомляемости, снижение общей эффективности работы. Появляется повышенная утомляемость глаз, ухудшается слух, снижается скорость чтения, увеличивается число совершаемых ошибок.

Сердце. Воздействие табачных веществ на сердце сложно и многообразно: учащается пульс, повышается кровяное давление, увеличивается нагрузка на сердце, нарушается питание сердечной мышцы, что приводит к возникновению тяжелых заболеваний сердца. Компоненты табачного дыма поражают сосуды, поэтому у курильщиков появляются головная боль, отеки и боль в нижних конечностях, ощущение тяжести при ходьбе.

Органы пищеварения. Табачный дым, воздействуя на органы пищеварения, вызывает раздражение слизистой оболочки полости рта. В результате этого появляется кровоточивость десен, трескается эмаль (защитный покров зубов), открывая доступ к проникновению микробов в полость рта. Меняется цвет зубов. Губы сохнут, на них появляются трещины. Вредные вещества табачного дыма, растворяясь в слюне, попадают в желудок и вызывают раздражение слизистой оболочки. Развиваются гастрит, язвенная болезнь. Увеличивается вероятность возникновения раковых заболеваний.

По сравнению со взрослыми организм ребенка не имеет достаточно устойчивых и сильных восстановительных механизмов. От действия табачных веществ его организм менее защищен.

Курящие школьники отстают в физическом и умственном развитии. Курящие ученики в сравнении с некурящими более нервны, рассеянны, чаще не успевают в учебе. Особенно это заметно среди школьников 11–18 лет, так как чем раньше начинает курить ребенок, тем его организм оказывается для табачных веществ более ранимым, а наносимый курением ущерб более выраженным, в особенности для организма девочки, будущей матери.

Таким образом, если составить портрет курильщика с длительным стажем, то он будет выглядеть следующим образом. Цвет кожи приобретает землистый оттенок, зубы темнеют, появляется постоянный запах изо рта, голос становится осипшим, работоспособность снижается, ослабевают внимание, слух и зрение. Появляются кашель, одышка, снижается аппетит. Часто возникают различные заболевания, приводящие к ослаблению защитных сил организма. Такой человек не способен в полной мере реализовать свои планы. Он становится зависимым от процесса курения, так как его организм уже не может обходиться без определенной дозы никотина. Из сильной личности человек превращается в раба своей привычки.

Вопросы по теме занятия:

1. Как люди пристрастились к курению?
2. Какие вредные вещества содержатся в табаке и табачном дыме?
3. Почему люди начали курить?
4. Какой вред наносит курение органам дыхания, нервной, сердечно-сосудистой системам, органам пищеварения, окружающим людям?

Информ-дайджест «Что такое волевое усилие?»

Психологи считают, что в саморегуляции поведения важную роль играет волевое усилие. Волевое усилие мобилизует человека на преодоление внешних и внутренних трудностей (нежелание отвлекаться от интересной книги, заботиться о соблюдении режима и т. д.). Победа над ленью, страхом, усталостью в результате волевого усилия дает значительное эмоциональное удовлетворение, переживается как победа над собой.

Внешнее препятствие требует волевого усилия в том случае, когда оно переживается как внутренняя трудность, внутренний барьер, который необходимо преодолеть.

Воля как сознательная организация и саморегуляция активности, направленная на преодоление внутренних трудностей, – это прежде всего власть над собой, над своими чувствами, действиями.

Общеизвестно, что у разных людей эта власть обладает разной степенью выраженности. Обыденное сознание фиксирует огромный спектр индивидуальных особенностей воли, различающихся по интенсивности своих проявлений, характеризующихся на одном полюсе как сила воли, а на другом как ее слабость. Человек, обладающий сильной волей, умеет преодолевать трудности, встречающиеся на пути к достижению поставленной цели, при этом он обнаруживает такие волевые качества, как решительность, мужество, смелость, выносливость и т. д. Слабовольные люди пасуют перед трудностями, не проявляют решительности, настойчивости, не умеют сдерживать себя, подавлять сиюминутные побуждения во имя более высоких, нравственно оправданных мотивов поведения и деятельности.

Занятие 5. Саморегуляция

Цель: научить различать случаи саморегуляции поведения.

Основные понятия: марионетка, саморегуляция поведения, произвольные действия.

Исследовательские задания:

1. Назовите и опишите ситуации, когда вы можете регулировать свое поведение и когда это затруднено.
2. Ответьте на вопросы теста «Волевой ли вы человек?».

Тест «Волевой ли вы человек?»

Насколько сильна воля, настолько обычно плодотворны наши работа и учеба. Предлагаем определить, какая у вас воля. Постарайтесь ответить на вопросы с максимальной откровенностью (можно использовать три варианта ответа: «да», «иногда случается» (или «не знаю», «затрудняюсь ответить»); «нет»):

1. В состоянии ли вы завершить работу, которая вам неинтересна?
2. Преодолеваете ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-то неприятное?
3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию в школе или дома, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на ситуацию объективно?
4. Если сверстники предложат вам попробовать покурить, сможете ли вы им отказать?
5. Найдете ли вы силы встать утром раньше обычного, как было запланировано накануне, если делать это необязательно?

6. Останетесь ли вы на месте происшествия, чтобы рассказать о том, что вы видели?

7. Быстро ли вы выполняете обещание?

8. Если у вас вызывает страх посещение зубного врача, сумеете ли вы в последний момент не изменить своего намерения?

9. Будете ли вы принимать очень неприятное лекарство, которое вам настойчиво рекомендует врач?

10. Сдержите ли вы сгоряча данное обещание, даже если выполнение его принесет вам немало хлопот?

11. Без колебаний ли вы отправляетесь с друзьями куда-либо?

12. Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня?

13. Относитесь ли вы неодобрительно к тем, кто подолгу не возвращает взятые в библиотеке книги?

14. Даже самая интересная телепередача не заставит вас отложить выполнение домашнего задания?

15. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались обращенные к вам слова?

Ответы к тесту «Волевой ли вы человек?»

Ответ «да» – 2 балла; «иногда случается» («не знаю», «затрудняюсь ответить») – 1 балл; «нет» – 0 баллов.

0–12 баллов. С силой воли дела обстоят у вас неважно. Вы просто делаете то, что легче и интереснее, даже если это в чем-то может навредить вам. К обязанностям относитесь нередко спустя рукава, что бывает причиной разных неприятностей для вас. Ваша позиция выражается известным выражением: «Что мне – больше всех надо?» Вы не откажетесь от предложения сверстников попробовать покурить. Любую просьбу, любую обязанность вы воспринимаете чуть ли не как физическую боль. Дело не только в слабой воле, но и в эгоизме. Постарайтесь взглянуть на себя именно с учетом такой оценки. Может быть, это поможет вам изменить свое отношение к окружающим и кое-что «переделать» в своем характере. Если удастся – от этого вы только выиграете.

13–21 балл. Сила воли у вас средняя. Если столкнетесь с препятствием, то начнете действовать, чтобы преодолеть его. Но если увидите обходной путь, тут же воспользуетесь им. Не переусердствуете, но и данное вами слово сдержите. Неприятную работу постараетесь выполнить, хотя и поворчите. Вы можете аргументировать свой отказ попробовать покурить. По доброй воле лишние обязанности на себя не возьмете. Это иногда отрицательно сказывается на отношении к вам педагогов, не с лучшей стороны характеризует вас и в глазах окружающих. Если хотите достичь в жизни большего, тренируйте волю.

22–30 баллов. С силой воли у вас все в порядке. На вас можно положиться – вы не подведете. Вас не страшат ни новые поручения, ни те дела, которые иных пугают. Вам под силу отказаться от пред-

ложения сверстников попробовать покурить. Правда, вам трудно обосновать свой отказ. Но иногда ваша твердая и непримиримая позиция по принципиальным вопросам досаждают окружающим. Сила воли – это очень хорошо, но необходимо обладать и такими качествами, как гибкость, снисходительность, доброта.

Информационные материалы

В кукольном театре есть куклы-марионетки. Для того чтобы эти куклы двигались, человек дергает за нитки, привязанные к их рукам и ногам. Таким образом, управляя марионеткой, можно передвигать ее по сцене. Иногда про какого-нибудь человека в переносном смысле говорят, что он марионетка. Это значит, что он безоговорочно подчиняется чьим-то приказам. Им как бы управляют другие.

Теперь подумайте, похожи ли вы на марионетку? Кто управляет вашим поведением? Наверное, вы пришли к выводу, что сами управляете своим поведением, но вместе с тем вы не можете сказать, что абсолютно свободны от условий, в которых находитесь. Так, если вы голодны, то будете вести себя по-разному в зависимости от того, где находитесь. Дома, почувствовав голод, вы, скорее всего, сразу отправитесь на кухню и возьмете что-нибудь поесть. Почувствовав голод во время урока, вы подождете перемены (по крайней мере, мы так надеемся) и только тогда достанете из портфеля яблоко или бутерброд. Из данного примера видно, что сообразно обстоятельствам вы сами управляете своим поведением, регулируете его. Иными словами, действуете по своему желанию. И это называется саморегуляцией.

Саморегуляция поведения очень важна во многих ситуациях, в том числе при искушении попробовать первую сигарету, когда к этому подталкивают сверстники, реклама, желание испытать новые ощущения.

Вопросы по теме занятия:

1. Объясните, как вы понимаете, что такое саморегуляция. Приведите примеры саморегуляции поведения.

2. Представьте себе, что вас пригласили на день рождения к однокласснику. Перед уходом из дома мама напомнила вам, что за столом надо правильно пользоваться столовыми приборами и есть с помощью вилки и ножа, при этом вилку держать в левой руке, а нож – в правой. Когда в гостях все сели за стол, то вы, прежде чем начать есть, вспомнили, что сказала мама вам перед уходом из дома. После этого вы сделали все, как она сказала, и начали есть. Как вы считаете, в этом примере описан процесс саморегуляции или нет?

Информ-дайджест «Забава для дураков»

Кто не знает о докторе Фаусте и его извечном спутнике и духовном противнике Мефистофеле? Замечательное произведение великого Гёте «Фауст» изучается в школе, а одноименную оперу, наверное, слышали многие из вас.

Но мало кто знает, что в легенде о Фаусте был и такой интересный эпизод. После открытия Америки Фауст в сопровождении Мефистофеля побывал в Новом Свете (в Америке). Путешествуя, они обнаружили там много интересного, в том числе невиданные растения и среди них – табак. Весьма осведомленный, как всегда, Мефистофель заявил: «Полезная травка, не лопух какой-нибудь! Она ошастливит Старый Свет. Кто хоть раз закурит, тот не оставит этой забавы. Больше не будут говорить про нас, чертей, что мы одни вдыхаем дым и выпускаем его через ноздри. Не набить ли вам табаком трубку, уважаемый доктор?» На что получил решительный ответ Фауста: «Не надо. Забава для дураков».

Том Сойер учится курить

В «Приключениях Тома Сойера» Марк Твен весьма выразительно описал ощущения ребят после первой затяжки и неприятные последствия курения.

«После вкусного обеда, состоявшего из рыбы и яичницы, Том сказал, что теперь ему хочется научиться курить. Джо ухватился за эту мысль и объявил, что он тоже не прочь. Гек сделал трубки и набил их табаком...

Они растянулись на земле, опираясь на локти, и начали очень осторожно, с опаской втягивать в себя дым. Дым был неприятен на вкус, и их немного тошнило, но все же Том заявил:

– Да это совсем легко! Знай я это раньше, я уж давно научился бы.

– И я тоже, – подхватил Джо. – Плевое дело!..

Разговор продолжался, но вскоре он начал чуть-чуть увядать, прерываться. Паузы стали длиннее. Пираты сплевывали все чаще и чаще... Несмотря на все их усилия, им заливало горло, и каждый раз после этого начинало ужасно тошнить. Оба сильно побледнели, и вид у них был очень жалкий. У Джо выпала трубка из ослабевших пальцев, у Тома тоже...

Наконец Джо выговорил расслабленным голосом:

– Я потерял ножик... Пойду поищу...

Том дрожащими губами произнес, запинаясь:

– Я помогу тебе. Ты иди в эту сторону, а я туда... к ручью... Нет, Гек, ты не ходи за нами, мы сами найдем.

Гек снова уселся на место и прождал целый час. Потом он соскучился и пошел разыскивать товарищей. Он нашел их в лесу далеко друг от друга; оба были бледны и спали крепким сном. Но что-то подсказало ему, что теперь им полегчало, а если и случилось им пережить несколько неприятных минут, то теперь уже все позади.

За ужином в тот вечер оба смиренно молчали, и, когда Гек после ужина, набив трубку для себя, захотел набить и для них, оба в один голос сказали: «Не надо», так как они чувствуют себя очень неважно».

Занятие 6. Причины курения

Цель: ознакомить учащихся с причинами (мотивами) курения.

Основные понятия: мотивация, самоутверждение, чувство взрослости, стадии приобщения к курению, никотиновая зависимость, синдром отмены.

Исследовательские задания:

1. Спросите знакомых, которые курят, как они приобщились к этой привычке, пытались ли они бросить курить, какие трудности они при этом испытывали.
2. Продолжите фразу: «Люди курят потому, что...». Проанализируйте ответы сверстников, взрослых.

Информационные материалы

Приобщение к курению, как правило, возникает в подростковом возрасте, когда хочется экспериментировать, когда возникают потребность в самоутверждении, стремление отождествлять себя с окружающей группой, создать свой имидж, чувствовать себя более взрослым и, наконец, в качестве протеста против установок родителей либо общества. Курение очень часто сочетается с приемом алкогольных напитков, наркотических веществ, поэтому порой очень трудно определить истинную мотивацию (причину курения).

В процессе приобщения к курению просматриваются четыре важные стадии: узнавание, проба (экспериментирование), привыкание, продолжение (зависимость). Первое узнавание того, что курение существует как привычка, происходит в раннем детстве, когда ребенок видит вокруг себя курящих взрослых. Будучи пассивным курильщиком, он привыкает к запаху и виду сигарет. Со временем возникает желание попробовать самому.

Как правило, эксперимент начинается в группе и происходит с одобрения сверстников. Боязнь быть отвергнутым усиливает желание. Стремление к независимости от окружающих приводит к продолжению экспериментов. Появляется вера в то, что курение успокаивает нервы, улучшает настроение. Развивается привычка, вызванная привыканием организма к действию никотина, переходящая в никотиновую зависимость.

При отказе от курения возникает синдром отмены. Данный синдром характеризуется тем, что нарушается способность концентрировать внимание, снижается познавательная способность, меняется настроение. Тяжесть проявления синдрома может быть различной, вплоть до того, что человек уже не может отказаться от вредной привычки без консультаций специалиста.

В отличие от наркоманов и алкоголиков курильщики не склонны к антиобщественному поведению. Поэтому основными социальными последствиями курения являются:

- рождение ослабленного потомства;
- нарушение взаимоотношений между людьми;

- увеличение риска возникновения заболеваний внутренних органов;
- преждевременная смерть.

Эти последствия наносят большой экономический ущерб обществу. Общество несет расходы по лечению, оплате больничных листов, недополучает продукцию, которую могли бы изготовить заболевшие по причине курения люди.

Если распространенность курения будет сохраняться на том уровне, который существует сейчас, то смертность от курения во второй четверти XXI века будет ежегодно составлять 10 миллионов человек. Около половины этих смертей произойдет в средней возрастной категории (40–60 лет). Те люди, которые должны погибнуть, сегодня еще дети или начинающие жизнь взрослые. Потеря продолжительности их жизни составляет около 20 лет.

Вот что сказал бывший крупный работник табачной промышленности В. Кроуфорд в совместном с президентом США Б. Клинтоном радиобращении: «На протяжении нескольких лет я оборонял табачную промышленность от всех, кто стремился ограничить курение. Мне довелось обманывать многих людей, но получилось так, что я обманул и себя тоже. Я начал курить в 13 лет и всю жизнь очень много курил. Сегодня в моем горле и легких, там, где был табачный дым, найдены раковые метастазы, и я знаю, что они скоро убьют меня. Я уже опоздал, но вы еще нет. Думайте. Не давайте никому вас обмануть. Не курите».

Вопросы по теме занятия:

1. Назовите четыре стадии приобщения к курению.
2. Что означает синдром отмены?
3. Назовите основные социальные последствия курения.
4. Почему молодые люди начинают курить?

Информ-дайджест «Почему молодые люди начинают курить?»

По данным американского психолога Ф. Райса, табак – первый из наиболее распространенных среди подростков 12–17 лет наркотиков. Одна третья часть учащихся средней школы в возрасте 12–17 лет хотя бы раз пробовали курить сигареты. Столько же 18–25-летних – постоянные курильщики. Более половины всех курящих молодых людей свою первую сигарету выкурили в возрасте до 12 лет. В среднем число курящих юношей примерно равно числу курящих девушек.

Большинство молодых людей знают об опасности курения для здоровья. Если так, почему же они начинают курить и в дальнейшем не отказываются от этой привычки? Чаше всего можно услышать такие ответы:

- потому что все мои друзья курят;
- чтобы выглядеть более взрослым;
- из любопытства;
- потому что я чувствовал себя беспокойно и нервно;

- потому что мне нравится курить;
- потому что все думали, что я не курю.

В принципе эти причины вполне можно объяснить с точки зрения психологии. Молодым людям с раннего детства «промывает мозги» гигантская рекламная индустрия. Курение отождествляется с мужественностью, независимостью, естественностью, красотой, молодостью, общительностью, благополучием и счастливой жизнью.

Молодые люди также подражают своим курящим родителям и другим взрослым. Очень мала надежда отучить подростков от сигарет, если курят их отцы и старшие братья. Одна из причин столь широкого распространения курения среди подростков и юношей заключается в том, что пример взрослых постоянно у них перед глазами. Они стараются подражать взрослым и снискать одобрение ровесников.

Некоторые молодые люди начинают курить из-за давления, оказываемого на них сверстниками. Результаты одного исследования показали, что даже в тех случаях, когда родители не курили, большое влияние на приобщение молодых людей к этой вредной привычке оказывали курящие друзья. Это очень часто проявляется в ранней юности и особенно характерно для мальчиков, которые начинают курить под воздействием механизма взаимного подражания.

Перенимание привычки к курению происходит в результате стремления подражать сверстникам, а также родителям и эффектным красавцам на рекламных щитах и экранах телевизоров.

Раннее приобщение к курению связано с потребностью некоторых подростков приобрести больше уверенности в себе и завоевать более высокий статус в глазах ровесников. Часто подростки начинают курить, желая компенсировать этим отставание от своих сверстников в учебе, незадействованность во внеклассной работе или удовлетворяя иные эгоистические интересы. Девочки делают это, чтобы выразить свой протест и продемонстрировать независимость. Дети из семей малообеспеченных родителей начинают курить раньше, чем дети из семей среднеобеспеченных, главным образом для того, чтобы приобрести больший вес в глазах сверстников.

Занятия-практикумы 7–8. Я умею говорить «нет»

Цель: дать информацию об основных способах и приемах отстаивания собственной позиции и сопротивления давлению социальной среды.

Основные понятия: выбор, правила отказа, правила поддержки.

Исследовательские задания:

1. Привести отрывки из литературных произведений и кинофильмов, иллюстрирующих сопротивление давлению социальной среды и отстаивание собственной позиции.

2. Попробуйте проверить правила поддержки на своих близких, родственниках, сверстниках.

Ролевая игра 1

Тематика игр:

1. В компании друзей вам предлагают наркотики: «Мы уже все пробовали, только ты – новичок, и понятия не имеешь, что это такое!»
2. За семейным столом старшие родственники благодушно наливают вам первую рюмочку: «Ты уже большой».
3. Товарищ, которого вы уважаете, видя, что вы расстроены, предлагает вам закурить и расслабиться: «Главное для тебя сейчас – успокоиться».

Вы должны не только придумать фразу, которой вы выразите свой отказ, но и показать свои действия: решительный жест отказа («отстранение» вытянутой рукой), изменение мимики и интонации с шутливой на серьезную, увеличение расстояния между собой и предлагающим (отодвинуться, встать, выйти из комнаты).

Особое внимание нужно обращать на то, чтобы форма отказа не была оскорбительной для предлагающего: отказ должен быть по возможности вежливым.

Однако, если предлагающий чересчур настойчив, лучше перестать быть вежливым, чем сделать то, чего не хочешь делать.

Важно четко представлять себе, что решительный отказ не требует объяснения причин («не хочу» предпочтительнее, чем «не хочу, потому что мне не разрешают родители») и исключает дискуссию по поводу этих причин. Дело в том, что попытки разъяснить свою позицию, как правило, вызывают все более изощренные уговоры, и шансов настоять на отказе становится все меньше.

В сложных ситуациях важны навыки оказания товарищеской поддержки. Именно сложные, конфликтные ситуации обычно являются поводом для употребления наркотиков, алкоголя и табака. Развитие навыков активной поддержки имеет две основные цели:

1. Научиться правильно помогать друг другу, демонстрировать реальные возможности, вселять уверенность в собственные силы: «Я хочу это сделать, я могу это сделать».

2. Поскольку каждый может оказаться в роли пострадавшего, надо быть убежденным в том, что, обратившись к товарищу за помощью, ее действительно можно получить.

Ролевая игра 2

В работе над проблемной ситуацией участвуют два добровольца, которые разыгрывают соответствующую сценку. Один из них выполняет роль «пострадавшего», другой – роль «поддерживающего». «Пострадавший» готовит свою роль заранее; он имеет возможность

обдумать ее дома¹. Остальные учащиеся внимательно наблюдают за развитием беседы и делают записи. После окончания сценки они рассказывают о том, что им удалось увидеть и понять, комментируют увиденное, говорят, где бы они поступили иначе, чем поступил «поддерживающий», предлагают свои варианты. В ходе обсуждения участники формулируют правила для «поддерживающего».

«Пострадавший» и «поддерживающий» получают следующее задание:

К вам пришел товарищ. Вы видите, что он обеспокоен и подавлен. Он поссорился с сестрой и родителями. Вы хотите ему помочь, но не знаете, как это сделать.

Что следует предпринять?

1. Успокойте. Создайте спокойную обстановку. Найдите место, где нет случайных, лишних людей. Лучше, если вы будете вдвоем. Спросите, не мешает ли ему музыка, не слишком ли резок свет. Сокращайте расстояние между вами. Делайте это постепенно, по мере того как развивается беседа. Сядьте ближе. Говорите тише и тише. Постарайтесь, чтобы ваши глаза были на одном уровне, чтобы вам не пришлось смотреть на него ни сверху вниз, ни снизу вверх. Постарайтесь принять такую же позу, какую принял он, станьте его «зеркалом». Примите также его манеру говорить. Возьмите его за руки или время от времени касайтесь его рукой. Не преувеличивайте значения случившегося.

Не стоит говорить: «Да что ты говоришь!», «Это ужасно!», «Что же теперь будет?», «Что же ты теперь будешь делать?», «Об этом надо всем рассказать».

Лучше сказать: «Не торопись», «В этом надо разобраться», «Расскажи все по порядку», «С чего все началось?»

2. Получите как можно больше информации о его проблемах. Не старайтесь сразу получить важную информацию. Если человек напряжен, не готов к откровенному разговору, начинайте с наводящих вопросов. Поощряйте любой ответ, независимо от того, нравится он вам или нет. Не критикуйте и не осуждайте: сейчас для этого не время. Понимая кивните, скажите: «Да, понимаю», улыбнитесь, возьмите товарища за руку.

Вы можете рассказать какую-нибудь историю, которая, как вам кажется, похожа на историю вашего друга. Это может быть история, которая произошла с одним из ваших знакомых или которую вы

¹ Ситуация должна содержать и придуманные, и реальные элементы, чтобы дать «пострадавшему» возможность говорить о своей проблеме эмоционально и в то же время не делать предметом обсуждения свою личную жизнь и переживания. Хорошо также, если пример будет заимствован из литературного произведения. Учитель может помочь «пострадавшему» хорошо подготовиться к своей роли, продумать детали рассказа. Роль «пострадавшего» – самая сложная.

знаете из чьих-либо рассказов, но лучше, если это будет история, которая произошла с вами. Этим вы покажете, что можно не скрывать подобные ситуации от других. Очень важно показать, что из любой ситуации есть разумный выход. Не пытайтесь домыслить, о чем думает ваш товарищ. Пусть он сам сформулирует свою проблему. Пока он этого не сделает, он не сможет ее оценить и найти решение. И помните: чтобы получить откровенный ответ, надо задать откровенный вопрос.

Не стоит говорить: «Ну, давай, рассказывай, что там у тебя случилось», «В чем проблема?»

Лучше сказать: «Расскажи мне, что произошло», «Просто скажи, я ошибаюсь или нет, но мне кажется, что...»

3. Ищите решение вместе. Обратите внимание товарища на то, что ничего не случается «вдруг». У каждой ситуации есть начало, на которое часто можно просто не обратить внимания. Каждая ситуация также развивается. Это тоже часто проходит незамеченным. Человек, не замечающий начала и развития ситуации, может окончательно испортить дело. Однако если ему удастся вспомнить, с чего все началось и как продолжалось, то он сможет увидеть свои ошибки и понять, что следует предпринять. Возможно, кое-что еще не поздно исправить. Если что-то исправить нельзя, нужно понять, к каким последствиям это может привести, и постараться их избежать.

Не стоит говорить: «Ни с того ни с сего ничего не бывает».

Лучше сказать: «Постарайся вспомнить, с чего началось», «Что могло к этому привести?»

4. Пригласите его куда-нибудь – в поход, в гости, предложите выполнить совместно нужную работу. Чаще всего лучшее решение проблемы приходит, когда человек полностью успокоился и прошло определенное время. Если человек решил действовать, то это тоже лучше делать чуть погодя. Пока человек погружен в грустные мысли о своей беде, он не сможет найти хорошего решения. А лучший способ отвлечься и прекратить «обдумывать» одно и то же – занять себя чем-нибудь интересным или важным.

Не стоит говорить: «Не думай об этом, постарайся уснуть», «Посиди и подумай сам».

Лучше сказать: «Мне нужна твоя помощь, сделай это, пожалуйста», «Давай прямо сейчас сходим (в кино, к другу, на дискотеку), а потом подумаем об этом еще раз».

Чего не следует предпринимать?

1. Пытаться навязать свое решение проблемы. Ваш товарищ должен лучше знать, что на самом деле произошло, к чему это может привести, что можно исправить, а чего исправить нельзя. Решение, которое вы предлагаете, ему не поможет. Искать выход он должен только сам. Ваше дело – поддержать его, показать, что он не останется со своей бедой один на один. Вы можете, например, расска-

зять, как из подобных ситуаций находили удачные выходы вы или ваши друзья. Он сам должен выбрать, что ему больше подходит, или найти совершенно новое решение. Вы также должны обнадежить его. Ваша задача – убедить товарища в том, что, пока мы живы, ситуация никогда не бывает безнадежной. Из любой ситуации всегда имеется выход, только не всегда он очевиден: его следует искать.

Не стоит говорить: «Сделай так», «Вот что тебе на самом деле нужно», «Делай, как я говорю».

Лучше сказать: «А можно ли поступить так?», «Подумай, может быть, это будет лучше», «Я в таких случаях поступаю так».

2. Проявлять отрицательное отношение к товарищу. Ваш товарищ уже попал в скверное положение, и ваши замечания только ухудшат его состояние. Если вы кого-то осуждаете, то тем самым вы лишаете себя возможности понять его. А если вы не понимаете человека, вы не можете ему помочь.

Не стоит говорить: «Ты вечно находишь себе проблемы», «Ты в этом сам виноват», «Так тебе и надо, ты это заслужил», «Теперь будешь умнее».

Лучше сказать: «Это случилось не потому, что ты плохой, просто ты что-то не так сделал», «Каждый человек имеет право на ошибку», «Мы постараемся извлечь из этого урок, и он пойдет нам на пользу».

3. Приуменьшать значимость проблемы. Человек, который ищет у вас поддержки, уверен в том, что его проблема очень серьезна, и вы не сможете разубедить его в этом, даже если на самом деле речь идет о пустяках. Даже если вы точно знаете, что проблема не стоит выеденного яйца, и показываете, что вы не придаете ей значения, вы никогда не поймете состояния вашего товарища, а в данный момент оно важнее, чем сама проблема. Кроме того, приуменьшая значимость проблемы, вы показываете неуважение к чувствам другого человека и лишаете себя его доверия.

Не стоит говорить: «С кем не бывает», «Все пройдет», «Подумай о чем-нибудь другом», «Нашел о чем беспокоиться», «Я не вижу здесь проблемы».

Лучше сказать: «Со многими моими друзьями случаются подобные вещи, это действительно неприятно», «Здесь есть над чем подумать», «Здесь нельзя действовать сгоряча».

Если ваши усилия не дали результата, на который вы рассчитывали, назначьте следующую встречу. Вы можете также обсудить эту проблему со своими родителями или другими взрослыми, которым вы доверяете, заручившись их заверением в том, что сказанное останется между вами.

После того как правила сформулированы, сценка импровизируется заново другими участниками, выразившими желание это сделать.

В заключение самостоятельно сформулируйте правила, которым нужно следовать для того, чтобы избежать вовлечения в нежелательные действия, например такие:

- отвечай за себя сам;
- знай, чего ты хочешь и чего не хочешь делать;
- анализируй ситуацию;
- помогай другим;
- знай, к кому обратиться за помощью в трудную минуту.

Вы можете оказаться в ситуации, когда вам придется сделать собственный выбор. Здесь-то и начинаются проблемы. Если человек выбирает потребление наркотиков, алкоголя и табака, то те, кто предложил ему это, будут довольны. Отношения наладятся, новичок прослышет «своим парнем». Новичок будет чувствовать себя увереннее.

В ином варианте все будет наоборот. Если человек отказывается от предложения, предложившие будут недовольны. Отношения разладятся, человека назовут, например, «маменькиным сыночком» или как-нибудь по-другому, возможно, перестанут с ним дружить. Человек будет чувствовать себя изолированно, неуютно.

Но как сказать «нет» так, чтобы на вас никто не обиделся?

Вы можете использовать следующие приемы и правила, запишите их:

- хорошо знать, чего вы хотите и чего не хотите делать;
- не скрывать этого от других;
- точно знать, что ваши желания не причинят вреда другим людям;
- с уважением относиться к другим людям, особенно тогда, когда вы говорите им, чего вы не хотите делать. Понимать, что, унижая другого, вы не поднимаетесь выше. В такой ситуации вы оба выглядите плохо. Не повышать голос без крайней необходимости: это звучит агрессивно и оскорбительно для собеседника;
- знать, что у вас есть право говорить «нет» там и тогда, где и когда вы сочтете нужным это сделать;
- смотреть в глаза человеку, в разговоре с которым нужно проявить твердость;
- лучше говорить серьезно: если вы будете говорить в шутливом тоне, это может быть неправильно истолковано. Однако, если вам надо сказать «нет» человеку, который не желает вам зла и, может быть, хочет вам помочь, шутливая форма предпочтительнее. Помните: шутка не исключает решительности;
- обращаться непосредственно к человеку, с которым надо поговорить, который вас провоцирует. Если вы расскажете о своих проблемах не ему, а просто своим (или вашим общим) знакомым, они посочувствуют вам, но убедить его оставить вас в покое не смогут;

- если у вас совсем нет опыта отказа, и вы опасаетесь, что в нужную минуту не сможете проявить твердость, обратитесь за помощью и поддержкой к человеку, которому вы доверяете, – матери, отцу, учителю, психологу, старшему другу.

Имейте в виду: поговорить просто со знакомыми тоже полезно. Это поможет лучше понять свои ощущения, получить эмоциональную поддержку.

Однако не слишком рассчитывайте на те советы, которые вы получите от них. Практика показывает, что они помогают редко по следующим причинам:

- 1) Вы знаете себя и ситуацию лучше, чем любой советчик.
- 2) Вы заинтересованы в успешном разрешении проблемы больше, чем любой советчик.

Итак, свои проблемы придется решать вам самим. Как говорят американцы, «каждый должен нести свой чемодан».

Однако помните: самое худшее решение, которое вы можете принять, – ничего не делать и никому о своих делах не рассказывать в надежде, что проблема исчезнет сама.

Вопросы по теме занятия:

- Каковы основные правила отказа в чем-либо?
- Чем отличаются правила отказа от правил поддержки?

Информ-дайджест «Не начинать! Почему?»

- Не кури! – говорят подростку.
- А почему взрослые курят? Им можно? – спрашивает в свою очередь тот.

Вопрос резонный. Конечно, курящий взрослый человек и своему здоровью вредит, и дурной пример подает.

Однако есть все-таки различие между курящим взрослым и курящим подростком. Судите сами. В молодом неокрепшем организме многие жизненно важные центры и органы находятся еще в процессе становления. Вот почему влияние табака на взрослый и на молодой организмы неодинаково – оно гораздо вреднее для молодого организма.

Между прочим, это можно подтвердить следующим очень простым опытом. Если поместить под микроскоп часть пальца, то около ногтевого ложа (кожа здесь особенно тонкая) легко можно разглядеть кровеносные сосуды. Удобнее для опыта использовать два микроскопа. Под одним рассматривают кровеносные сосуды подростка, под другим – взрослого.

Предположим, что оба испытуемых закурили. Тогда под микроскопом со всей очевидностью было бы видно, что спазм (сжатие) кровеносных сосудов у молодого человека происходит гораздо сильнее и держится дольше (ногтевое ложе бледнеет).

Начав курить, молодой человек довольно быстро привыкает к курению, которое становится его потребностью. Возникает непреодо-

лимая тяга к сигарете. В школе на перемене курильщик спешит в туалет или в укромный уголок школьного двора. Нужно подчеркнуть, что такое курение «на скорую руку» (как бы кто не увидел, как бы не опоздать на урок и т. п.) особенно вредно. Ведь подряд делается несколько глубоких затяжек. Начинающие курильщики хорошо знают, как сразу после глубоких и частых затяжек приходит чувство тяжести в голове, а то и головокружение, в висках стучит, иногда появляется общая слабость.

Сохранилась и другая весьма типичная школьная привычка – «докурить бычок». А в последней трети папиросы или сигареты как раз и концентрируются самые вредные смолы, самые вредные продукты перегонки табака. Уже говорилось о том, что через окурки легко могут передаваться болезнетворные микробы.

Если заядлый, так называемый привычный, курильщик не выкурит папиросу, то он чувствует ряд неприятных ощущений, которые также мешают ему сосредоточиться.

Некоторые говорят: «Я непостоянный курильщик. Хочу – курю, хочу – не курю...». Да, такое положение может быть, но продолжается оно недолго. Одни быстрее, другие медленнее втягиваются в «обязательное курение», и уж тут...

Как видите, вывод напрашивается прежний – лучше не начинать.

Курение вредно молодому организму, но особенно пагубно оно сказывается на девушках. Об этом можно судить и по внешним приметам. У многих, даже умеренно курящих девушек довольно быстро «садится голос», меняется цвет лица: оно становится с сероватым оттенком, кожа делается менее эластичной, на ней появляются мелкие морщинки. Дело в том, что нервная и сосудистая системы женщины особенно чувствительны к ядам, в том числе и к никотину. Табачные яды приводят к снижению усвоения сахара, к понижению в организме содержания витамина С.

Одна из важнейших функций женщины – материнство. Так вот, ядовитые вещества, содержащиеся в табаке, оказывают весьма вредное влияние на развивающийся плод, а потом и на младенца. Беременным женщинам нельзя даже находиться в одной комнате с курящими.

Некоторые девушки глубоко заблуждаются, полагая, что сигарета придает им особо привлекательный вид, напоминающий некую зарубежную кинозвезду. А дело-то обстоит совсем наоборот. Абсолютное большинство юношей предпочитают дружить с некурящими девушками.

Вот суждения юношей, высказанные ими в откровенных беседах с психологами:

- Мне не нравится, когда от девушек или женщин пахнет табачищем. От парня или мужчины еще ничего, а от женщины – неприятно.

- Я познакомился с одной скромной девушкой. Она мне очень понравилась. Однажды я увидел ее курящей. Меня это так неприятно поразило, и я даже стал думать, что она не так уж скромна.

ТРЕНИНГ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Тренинг может планироваться в рамках занятий психологических кружков, спецкурсов, факультативных занятий и как самостоятельная консультационная деятельность психолога. Психолог может сформировать тренинговую группу участников с общими признаками и общей проблемой (например, группа участников, практикующих курение, но желающих избавиться от этой привычки; группа участников, испытывающих тревогу по поводу возможного вовлечения в компанию курящих сверстников; группа участников, желающих проводить профилактическую работу среди своих сверстников).

Первое занятие

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе.

Содержание тренинга

Вначале с учащимися проводится беседа о том, чем они будут заниматься на тренинге, вырабатываются правила поведения (говорит один человек, соблюдается конфиденциальность, безоценочное принятие личности и др.).

I. Передача чувств

Участников тренинга ведущий обучает поддерживающему контакту, т. е. умению особым образом держаться за руки во время беседы друг с другом: тот, кто слушает, держит руки ладонями вверх; тот, кто говорит, кладет свои руки сверху. Слушающий поддерживает говорящего. Участников тренинга просят смотреть друг другу в глаза приветливо и поддерживать партнера взглядом.

II. Знакомство

Члены группы по очереди выходят к ведущему, который берет их за руку. Каждый представляется, т. е. говорит, как его зовут, для чего он пришел в группу, какие у него черты характера. Группа слушает говорящего молча и приветливо.

III. Видение других

Игра на внимательность друг к другу: один садится спиной к аудитории. Он должен подробно описать внешний вид кого-либо из присутствующих – детали костюма, обувь, прическу и др.

IV. «У меня есть чувства»

Игра проводится с помощью куклы, например лягушки, которую учитель, как перчатку, надевает себе на руку. Дети знакомятся со способами повышения своего настроения, совместно обсуждают и предлагают пути улучшения самочувствия, если дела идут плохо. Каждый ребенок записывает свои предложения на доске. Затем ведущий проводит анализ предложений совместно с членами группы.

V. С чего начать

Первый этап – определение цели. Ведущий совместно с детьми обсуждает тему определения цели. Если вы не знаете, куда идете, то никогда не узнаете, дошли или нет. Далее – составьте план достижения цели. Затем – запишите все дела, которые вам нужно сделать сегодня, и обсудите в группах по 3–5 человек.

VI. Афоризм

«В чем сомневаешься, того не делай» (Плиний Старший) – высказывание, которое дети обсуждают. Ведущий помогает наводящими вопросами.

VII. Прощание

Учащиеся становятся в круг и держатся за руки. Каждый на прощание говорит одно слово, отражающее его настроение.

Второе занятие

Цель: овладение умениями отстаивать свое мнение.

Содержание тренинга

I. Свободное сочинение сказки (по подгруппам)

Тема сказки – «Плохие привычки».

Дж. Родари, обучая детей и взрослых сочинять сказки, выделил 20 элементов в построении сказки и определил их последовательность:

1. Предписание или запрет.
2. Нарушение.
3. Вредительство или недостаток.
4. Отъезд героя.
5. Задача.
6. Встреча с дарителем.
7. Волшебные дары.
8. Появление героя.
9. Сверхъестественные свойства противника.
10. Борьба.
11. Победа.
12. Возвращение.
13. Прибытие домой.
14. Ложный герой.
15. Трудные испытания.
16. Препятствия ликвидируются.
17. Узнавание героя.
18. Ложный герой изобличается.
19. Наказание противника.
20. Свадьба.

II. Прощание

Учащиеся становятся в круг, держась за руки. По очереди они говорят о своих впечатлениях и настроении.

Третье занятие

Цель: формирование навыков отказа.

Содержание тренинга

I. Цунами

Ведущий направляет реакции детей, разводя руки и соединяя ладони. Когда руки соединены, тихо топают, стучат по партам ладонями, издают звук «а». По мере разведения рук ведущего звук удерживается на максимуме и постепенно уменьшается.

II. Сигареты и мои планы

На левой половине ватмана ученики по очереди пишут свои планы на будущее, затем каждый ребенок делится этими планами с группой. После этого дети по очереди подходят к ватману и пишут напротив каждого плана, какое препятствие в достижении выбранной цели создается курением.

III. Игра «Прилет инопланетян»

Ученики, изображающие инопланетян, рассказывают о жизни и развлечениях на своей планете. Земляне показывают свои игры и также рассказывают о жизни. Разрабатывается совместный проект общей деятельности. При обсуждении оказывается, что в проекте нет места курению.

IV. Подведение итогов

Учащиеся становятся в круг, держась за руки. Каждый говорит о том, как он умеет отказывать. «Я умею говорить "нет"».

Четвертое занятие

Цель: развитие коммуникативных умений.

Содержание тренинга

I. Приветствие

Ученики произносят одно из следующих слов (каждый свое): ящики, хрящики, спички, очки, крючки. Слово надо повторить несколько раз, чтобы получилось дружное «апчхи».

II. Как просить об услуге

У учащихся формируется умение правильно обращаться к знакомым и незнакомым людям с просьбой (смотреть в глаза, обращаться к другу по имени; говорить «пожалуйста», «спасибо», когда просьбу удовлетворили). Когда в услуге отказывают, спросить о причине отказа, произнести «хорошо» и т. д.

III. Как отказывать

У учащихся формируется навык говорить «нет», когда просьбы, даже друзей, не соответствуют их моральным принципам и собственным убеждениям.

Упражнения проходят в форме ролевой игры. По мере овладения учениками навыком практические занятия могут быть записаны на

видеомагнитофон. Это обеспечивает положительное подкрепление усвоенного навыка. Важно, чтобы дети видели себя со стороны хорошо исполняющими навык.

IV. Подведение итогов

Ученики становятся в круг, взявшись за руки, каждый произносит фразу: «Сегодня я понял...» – и заканчивает предложение.

Пятое занятие

Цель: развитие индивидуального и группового самосознания.

Содержание тренинга

I. Приветствие

Ученики становятся в круг. Каждый говорит: «Наша группа делает вот так...» – и показывает какой-либо жест, и все повторяют.

Ведущий проводит беседу: «Мы собрались, чтобы помочь друг другу стать умнее, сильнее, научиться вести себя среди людей, защитить себя и слабого, уметь общаться с ребятами в классе и во дворе, общаться на равных, без страха, унижения и обид, без ссор и драк, честно и справедливо, понимать самого себя, других людей и жизнь. Человек должен добиться уважения к себе. За что уважают мальчика? За что уважают девочку?». Далее группа приступает к обсуждению, а ведущий в заключение подводит итог: «Надо говорить о себе "я" и о группе "мы"».

II. «Кто я?»

Каждый ученик на листке пишет ответ на вопрос «Кто я?», завершая предложения: «Я – ...», «Мой любимый герой – ...».

Затем каждый по очереди читает ответы группе. Группа воспринимает ответы безоценочно.

III. Проективный рисунок «Наша группа»

Материалы – лист ватмана, фломастеры. Группа делится на подгруппы, и каждая подгруппа создает проективный рисунок группы. Затем происходит обсуждение. После этого все создают общий рисунок и делятся своими впечатлениями.

IV. Каким я хочу быть

Ученики становятся в круг, взявшись за руки. Каждый говорит: «Я хочу быть...» (и называет желаемые качества), а заканчивает свою фразу словами: «Я все сделаю, чтобы так было».

V. Танец свободы

Представьте себе танец победы над трусостью, плохими привычками, над своими слабостями. Каждый танцует и проявляет свои чувства так, как хочет и может. Клич во время танца – победоносное «х-х-э!».

6 класс

Занятия 1–2. Табакокурение

Цель: осознать сложность и многоаспектность проблемы курения.

Основные понятия: никотин, психоактивные вещества, причина и следствие.

Исследовательские задания:

1. Проследите по карте мира путь распространения табака.
2. Поинтересуйтесь у взрослых курильщиков тем, как действует на человека никотин.

Информационные материалы

Табакокурение – самая распространенная форма применения психоактивных веществ. *Психоактивными* называют вещества, искусственно вызывающие возбудимость работы головного мозга. Такая активность вредно сказывается на здоровье, прежде всего ухудшается работа мысли, памяти, ослабляется наше внимание.

Активное вещество, содержащееся в табаке, называется *никотин*. Никотин – это возбуждающее средство.

Курильщики говорят, что сигарета помогает им справиться с трудной ситуацией, расслабиться или, наоборот, собраться и сосредоточиться. Дело в том, что никотин сначала ослабляет активность клеток мозга и человек испытывает чувство удовлетворения. Через некоторое время активность мозга вновь повышается, и человек чувствует готовность к решению трудной задачи, спокойствие и решимость. Однако это продолжается совсем недолго – несколько десятков минут. Очень скоро курильщику хочется начать все сначала.

Если задавать людям вопросы о том, почему они начали курить, очень многие ответят, что сделали это «из любопытства», или «за компанию», или «чтобы выглядеть взрослым». Однако такие ответы редко бывают правдивы. Чаще всего за ними кроется нежелание объяснить постороннему, чужому человеку, что произошло на самом деле...

Если человек пробует сигарету «из любопытства», он, скорее всего, никогда не станет курильщиком. По той простой причине, что первая (и вторая, и третья, и любая другая) сигарета – вещь сама по себе довольно неприятная. Для того, кто никогда не курил, она

скверно пахнет, после нее во рту надолго остается неприятный привкус, отвратительно выглядит и пахнет окуроч, долго сохраняется запах на пальцах руки, державшей сигарету, табачным дымом пахнут волосы и одежда.

Что же касается привыкания к курению «за компанию», то надо быть абсолютно безвольным человеком, чтобы систематически «за компанию» делать то, чего тебе совсем-совсем не хочется делать. Таких людей, наверное, и вовсе не бывает. Точно так же можно взять сигарету в рот, чтобы «выглядеть взрослым», но ведь начинающий курильщик выглядит совсем не «взрослым». Скорее он напоминает ребенка, надевшего папины башмаки с той же целью.

В обоих этих случаях начинающий курильщик действительно находит в сигарете что-то, что ему очень нужно. Что это, как вы думаете?

Сигарета действительно помогает расслабиться, действительно делает неприятные переживания менее острыми, действительно хорошо успокаивает (пусть ненадолго – а успокоиться обычно и нужно ненадолго, ведь принять разумное решение можно довольно быстро, если ты не возбужден и не суетишься без толку).

При этом сигареты – самое доступное и наименее вредное из всех психоактивных средств. Как вы думаете, почему до сих пор люди всего мира не договорились и не запретили курение раз и навсегда?

Можно назвать несколько причин такого явления:

- курят до сих пор очень многие, в том числе те, от кого зависит принятие решений;
- табак – наименее вредное из психоактивных веществ, и, если человек не находит другого способа привести себя «в чувство», пусть хотя бы делает это с наименьшим риском;
- выращивание табака и производство сигарет очень выгодно, и люди, которые этим занимаются, не хотят терять свои доходы;
- люди видят, что курильщик (чаще в кино, но и в жизни тоже) может хорошо выглядеть, преуспевать, быть умным, обаятельным и любимым, и не верят врачам, которые без конца твердят, что «капля никотина убивает лошадь».

Последняя причина заслуживает того, чтобы поговорить о ней отдельно.

Может быть, до сих пор основной ошибкой человечества в борьбе с табаком было то, что «борцы» всячески расписывали ужасы табакокурения, которых на самом деле в обычной жизни никто не видел.

Действительно 5–7 мг никотина – меньше одной капли – смертельная доза для человека. Действительно капля никотина убивает лошадь. Однако, чтобы умереть, человек (или лошадь) должны проглотить эту дозу за один раз. Но на самом деле яд попадает в организм очень малыми дозами, от которых организм успевает избавиться довольно быстро. Поэтому отравление никотином обычно хроническое (постоянное), а не острое. Представьте себе: каждый куриль-

щик – это хронически отравленный человек. Лошадь, по крайней мере, быстро отмучилась...

Никотин – вещество, крайне вредно действующее на сердечно-сосудистую систему. Действительно 75% молодых женщин, перенесших инфаркт миокарда, курили. Вероятность инфаркта у курящих в 12 раз выше, чем у некурящих.

От дегтярных смол страдают легкие. Врач-рентгенолог без труда увидит на снимке грудной клетки курильщика признаки его пристрастия к табаку. Семья каждое утро слышит «хрипунец» – утренний кашель курильщика. Курильщики чаще болеют бронхитом и туберкулезом легких, 95% всех случаев рака легких приходится на курильщиков.

Курильщики чаще страдают язвой желудка. Среди больных этой болезнью курящие составляют 98%.

Не все знают о том, что жертвой табака становятся почки и мочевой пузырь. Почки – орган выделения, и почти вся «грязная работа» по удалению из организма ядов приходится на их долю.

Никотин активно разрушает витамины, без которых человеческий организм не может нормально работать. Одна сигарета уносит 25 мг витамина С (столько витамина С содержится в одном апельсине). В табачном дыме содержатся также цианиды, разрушающие витамины группы В. Содержание витамина В₁₂ у курящих в 20 раз меньше, чем у некурящих.

Это знают если не все, то многие: и курящие, и некурящие. Теперь это знают даже дети в школе. Кстати, стоит запомнить все, что касается вреда, приносимого табаком. И тем не менее многие продолжают курить. И многие только начинают.

О чем на самом деле свидетельствуют те цифры, которые мы привели? Действительно, 98% всех больных язвой желудка курили. Но 100% всех больных язвой желудка употребляли в пищу, скажем, огурцы. Мы же не говорим о том, что огурцы – причина язвы? Вот если бы наоборот, 98% всех курильщиков имели язву желудка... Но на самом деле процент язвенников среди курильщиков гораздо ниже, чем процент курильщиков среди язвенников.

И действительно, известно, что люди, рискующие получить инфаркт или, скажем, язву желудка, часто сходны с курильщиками в одном отношении: они слишком остро, болезненно реагируют на все, что с ними в жизни происходит. Они чаще испытывают эмоциональное напряжение, больше страдают от стресса, нервничают на работе и дома, боятся не успеть, беспокоятся о том, что о них думают и говорят окружающие, и даже о том, как на них смотрят пассажиры в автобусе... И они, конечно же, могут преуспевать в жизни, ведь они так беспокоятся обо всем, в том числе и об успехе. Это – люди, по-особому реагирующие на события.

Вы, наверное, уже поняли, о чем речь: курение – это не причина всяких медицинских ужасов. Это просто еще один признак того, что

человек чересчур и часто понапрасну озабочен миром, в котором он живет, – озабочен в ущерб собственному здоровью. Все-таки никотин – это психоактивное вещество. Врачи-наркологи называют курение «малой наркоманией». Курить – это значит искать иллюзорный выход из реальной ситуации.

Дело ведь даже не в том, что курильщик обязательно когда-нибудь за гадкую привычку расплатится ужасной болезнью. Дело в том, что, закуривая, он теряет возможность научиться определять, о чем в этом мире действительно стоит, а о чем не стоит беспокоиться. И с каждой новой сигаретой он все больше и больше привыкает реагировать курением на все менее и менее важные вещи.

Вывод очевиден. Что нужно сделать, чтобы люди меньше болели язвой желудка, раком легких или получали инфаркт? Привести в порядок свои нервы, как сказал один знаменитый американец Д. Карнеги, «перестать беспокоиться и начать жить». Это не так-то просто! Для этого нужно потрудиться. Для этого нужно научиться заменять пустую болтовню походами в спортзал, бесконечные жалобы подругам – на прогулки по свежему воздуху, сидение перед телевизором – на выполнение нужной работы.

Вопросы по теме занятия:

1. Почему никотин относят к возбуждающему средству?
2. Почему табак очень доступен людям?
3. В чем основные причины того, что люди продолжают курить?
4. Что нужно делать, чтобы люди не курили?

Информ-дайджест «Табак завоевывает мир»

Действительно, табак родом из Америки. И хотя на старинных китайских вазах встречаются рисунки с изображениями курящих людей, все же до открытия Колумба табака в Старом Свете не знали.

История приобщения европейцев к курению началась так.

12 октября 1492 года матрос Родриго Триана с корабля «Пинта» знаменитой флотилии адмирала Христофора Колумба закричал: «Впереди земля!».

Грянул пушечный салют. Паруса на кораблях убрали, и они медленно двигались к неведомой земле. Колумб полагал, что перед ним восточный берег сказочной Индии. Местные жители называли свою землю, оказавшуюся островом, Гуанакани. Колумб дал ей имя – Сан-Сальвадор. Это название с тех пор носит один из Багамских островов.

В числе подарков местные жители поднесли Колумбу сушеные листья растения «петум». Они курили эти подсушенные на солнце листья, свернутые в трубочки.

В поисках золота Колумб направился дальше к югу и 27 октября 1492 года высадился на побережье Кубы. Жители встречали пришельцев с головнями в руках и с травой, употребляемой для курения, которую они называли «сигаро». Дым этой травы, по образному

выражению Колумба, они «пили». При курении «каждый делал из нее три-четыре затяжки, выпуская дым через ноздри».

25 декабря 1492 года корабль «Санта-Мария» потерпел крушение. Людей, ценный груз и пушки удалось спасти, однако на оставшемся самом маленьком корабле «Ниньи» («Детка») невозможно было поместить экипаж двух кораблей. (Третий корабль «Пинта» под водительством Мартина Пинсона покинул Колумба.) На построенном из обломков «Санта-Марии» форте «Навидад», что означало «Рождество», обосновались испанцы. Колумб с частью экипажа отправился в Европу, оставив в качестве своего заместителя монаха Романа Пано. Оставшиеся матросы были первыми европейцами, научившимися курить от местных жителей. И хотя в представлении набожных испанцев пускать дым из ноздрей могли лишь черти, многие матросы и сам адмирал втянулись в это занятие.

Такой притягательной оказалась сила табака. И растение, получившее название от имени провинции Табаго на острове Гаити, начало свое победоносное шествие по странам и континентам. После второй экспедиции Христофора Колумба (1493–1496) семена табака были завезены в Испанию. Затем они попали в соседние европейские страны и в период Великих географических открытий морскими и караванными путями были доставлены практически во все уголки Земного шара.

В середине 30-х годов XVIII века знаменитый шведский естествоиспытатель Карл Линней, создавший классификацию животного и растительного мира, присвоил табаку родовое название «никотиана» в честь Жана Нико, начавшего первым культивировать табак в Европе.

Жан Нико, французский посланник в Португалии, в 1559 году преподнес французской королеве Екатерине Медичи сухие листья табака с рекомендацией нюхать их при головной боли, приступы которой часто беспокоили королеву. Аромат табачных листьев облегчал такие приступы. Нюханье табака нашло подражателей в среде придворной знати, а при Франциске II, сыне Екатерины, также страдавшем мигренью, стало своеобразной модой. Ко времени Людовика XIV нюханье табака было введено в круг придворного этикета.

Итак, к концу XVI века курение проникло в Испанию, Португалию, Францию, Англию и Голландию. Тридцатилетняя война способствовала распространению курения в Германии и Швеции. В Россию табак был завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск, а затем начал широко культивироваться на российской земле.

Нельзя сказать, что табак беспрепятственно проникал всюду. По религиозным (и экономическим) мотивам в ряде стран, например в Италии, табак был объявлен «забавой дьявола». Римские папы предлагали даже отлучать от церкви курящих и нюхающих табак. В Англии по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворам и во-

дили по улицам с веревкой на шее. После смерти Елизаветы правление перешло к Якову I из династии Стюартов.

Яков I объявил курение вредным, неблагоприятным и не подходящим для цивилизованного человека занятием. Свой знаменитый труд «О вреде табака», опубликованный в 1604 году, Яков I закончил словами: «...привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких...» Это была первая популярная книга о вреде курения.

Пока Яков I негодовал, некоторые врачи прописывали курение как противоядие от насморка и лихорадки, а кое-кто считал даже, что вдыхание табачного дыма может застраховать от чумы.

В России в царствование царя Михаила Федоровича уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй – отрезанием носа или ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. При Алексее Михайловиче, сыне Михаила Федоровича, в специальном «Уложении» от 1649 года было «велено всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, пытать и бить на козле кнутом, пока не признаются, откуда зелье получено». Частных торговцев табаком повелевалось «пороть, ссылая в дальние города».

Но в этой борьбе табак все же оказался победителем. Вернее, победили плантаторы, фабриканты и купцы, получавшие баснословные прибыли от торговли сигарами и папиросами. Торговля табаком не сокращалась, доходы казны значительно росли. Этот факт заставил многие правительства изменить свое отношение к табаку и использовать его как источник прибылей.

В России торговля табаком и курение были разрешены в 1697 году в царствование Петра I, который сам стал заядлым курильщиком после посещения Голландии. Более того, он всячески склонял к курению своих приближенных и разрешил свободный ввоз табака из-за границы, наложив, правда, на него высокую пошлину.

Занятие 3. Последствия курения для человека

Цель: дать учащимся представление о последствиях курения для общества и семьи.

Основные понятия: зависимость от курения, социальные последствия, никотин.

Исследовательские задания:

1. Проведите опрос педагогов, взрослых, родителей по проблеме «Школа и курение подростков».
2. Обсудите итоги опроса.
3. Определите двух заранее подготовленных учеников, желающих принять участие в дискуссии. Один из них будет высту-

пать в качестве табачного магната, активно рекламируя свой товар. Другой приведет аргументы против покупки и потребления табачной продукции.

Примерный перечень вопросов анкеты «Школа и курение подростков»

- Было ли курение учащихся проблемой в вашей школе? Назовите причины курения учащихся. Какие сигареты (папиросы) в основном курили учащиеся? Было ли курение характерно только для какого-либо особого типа учащихся? К семьям какого типа принадлежали учащиеся, пристрастившиеся к курению?
- Какое воздействие оказывало курение на жизнь учащихся вашей школы?
- Не хотели бы вы рассказать о ваших собственных ощущениях от курения? Если вы смогли бросить эту привычку, как вам это удалось?
- Проводилась ли в вашей школе профилактика курения учащихся? Как это делалось? Каков был результат?
- Что нужно делать, чтобы искоренить эту пагубную для людей привычку, на уровне государства, общества, родителей, школы?

Информационные материалы

Мы уже знаем некоторые медицинские последствия курения. Давно известно, что курение влияет на половую систему и организм женщины, которая готовится стать матерью. Курение оказывает отрицательное воздействие на организм мужчины и женщины постепенно и незаметно, однако последствия его не менее тяжелы, чем при употреблении алкоголя и наркотика.

Мы уже отмечали, что в отличие от алкоголиков и наркоманов люди, злоупотребляющие курением, не склонны к антиобщественному поведению, правонарушениям. Основные социальные последствия курения сводятся к росту заболеваемости, преждевременной смерти курильщиков, нарушению взаимоотношений между людьми, влиянию на здоровье окружающих, большим экономическим потерям, которые несет общество.

В тех странах, где уже давно укоренилась привычка к курению, около 90% случаев рака легкого и свыше 80% случаев хронического бронхита, а также около 20–25% случаев смерти от болезней сердца и мозгового инсульта связывается с употреблением табака.

Употребление табака в форме жевания приводит к раку полости рта, включая рак губы, языка, десен, слизистой оболочки щек, твердого и мягкого неба, слюнных желез. В последнее время появились данные, свидетельствующие о том, что рак, вызванный курением, поражает различные внутренние органы (мочевой пузырь, почки, поджелудочную железу, гортань, пищевод).

Особенно опасным является курение для женщин. Установлена связь между курением и преждевременными родами, смертью ново-

рожденного. Дети, родившиеся от матерей, которые курили во время беременности, как правило, весят на 180–400 г меньше нормы. Вероятность возникновения заболеваний у таких детей выше, и они начинают болеть практически с первых дней жизни. Если мать продолжает курить во время кормления грудью, то у нее снижается выработка молока, и она вынуждена переходить на искусственное кормление. В результате в организм ребенка не поступают защитные антитела, и он становится более восприимчив к инфекционным болезням.

Медленно разрушая физическое здоровье, курение оказывает отрицательное влияние на отношения между людьми. Прежде всего это связано с тем, что опасным является не только активное, но и пассивное курение. Человек некурящий в большей степени страдает от вредных паров табачного дыма, чем курильщик, так как его организм не адаптирован к воздействию ядовитых веществ. Это вызывает раздражение, злость, негодование, желание не общаться с курящими людьми.

Важным моментом является то, что у заядлых курильщиков меняется внешность, теряется привлекательность (особенно у девушек).

И, наконец, самым тяжелым последствием, отражающимся на взаимоотношениях людей, является распад семьи или потеря близкого человека по причинам бесплодия, заболевания новорожденного ребенка.

Вопросы по теме занятия:

1. Каковы статистические данные о смертности, вызванной курением?
2. Каково влияние курения на человека?
3. Какова взаимосвязь курения и здоровья будущего ребенка?

Информ-дайджест «Почему молодые люди продолжают курить?»

Психолог Ф. Райс считает, что, начав курить, молодые люди продолжают это делать по следующим причинам:

- снятие психологического напряжения;
- приобретение бессознательной привычки: у курильщиков возникает рефлекс, от которого трудно избавиться;
- ассоциации или связи с приятной обстановкой и удовольствием. Курение ассоциируется с послеобеденным кофе, занимательной беседой, компанией друзей.

Интересные результаты дало одно из исследований: выяснилось, что курильщики проводят досуг более скучно и получают от него меньше удовольствия, чем некурящие; они менее изобретательны в способах использования свободного времени и часто просто не знают, что с ним делать. Возможно, курение является попыткой избавиться от скуки из-за неумения интересно провести часы досуга.

– привычка к соске. Согласно этой гипотезе, курение – неосознанное воспоминание о не требующем больших усилий удовольствии от сосания соски в не столь далеком детстве;

– физическая зависимость от никотина.

Многочисленные исследования подтверждают гипотезу, что курильщики становятся не только психологически зависимыми от самого процесса курения, но приобретают и физическую зависимость от содержащегося в табаке никотина.

Этот вывод основан на нескольких фактах:

Во-первых, организм начинает испытывать болезненную потребность в никотине, которую можно облегчить за счет увеличения его содержания в выкуриваемых сигаретах.

Во-вторых, только около 2% курильщиков способны курить с большими перерывами или от случая к случаю. Типичный режим курения – не только ежедневно, но и ежечасно. Согласно результатам исследований, очень важным показателем является содержание никотина в тканях мозга. Никотин попадает в ткани мозга через 1–2 минуты после начала курения, но через 20–30 минут после окончания курения большая его часть покидает мозг и переходит в другие внутренние органы. После этого курильщику требуется новая сигарета.

В-третьих, никотиновый голод вызывает нервозность, беспокойство, головокружение, головную боль, усталость, запор или расстройство желудка, тошноту, потовыделение, судороги, дрожание конечностей и усиленное сердцебиение.

В-четвертых, курильщики приобретают привычку к большим дозам никотина: начинающие выдерживают только несколько затяжек, а затем начинают спокойно выкуривать одну, две, три и более сигарет. Если превышен допустимый уровень, начинают проявляться признаки сильного беспокойства. По мере привыкания к никотину курильщики достигают уровня его потребления, который на начальных стадиях мог бы оказаться смертельным.

В-пятых, когда количество сигарет ограничено, курильщики начинают демонстрировать безрассудное, антиобщественное поведение, подобно наркоманам, употребляющим героин. Невзирая на унижение чувства собственного достоинства, общепринятые нормы поведения и внутренний эстетический и гигиенический протест, люди подбирают окурки на грязных улицах. Курильщики часто униженно выпрашивают сигареты, но никогда – что-либо другое.

Как показали исследования, 80% опрошенных заявили, что им труднее обходиться без табака, чем без алкоголя.

В-шестых, изучение результатов наблюдений за курильщиками показало, что многие из тех, кто бросал эту привычку, позже вновь возвращались к ней. Через 48 месяцев после того как они успешно преодолевали тягу к табаку, 80% из них вновь начинали курить. В

это количество не входят те, кто амбулаторно лечился от курения, но так и не смог отказаться от него.

Можно сделать вывод, что курение вызывает очень сильную зависимость, которую чрезвычайно трудно преодолеть. Большинство курильщиков не могут отказаться от табака по собственной воле.

Занятия 4–5. Психология привычки

Цель: ознакомить с психологическими механизмами формирования привычек и путями избавления от вредных для здоровья и окружающих привычек.

Основные понятия: привычки, самообладание, самоисследование, самоуправление, рецидив.

Исследовательские задания:

1. Обобщите и проанализируйте результаты тестов: «Легко ли нам отказаться от нежелательной привычки?», «Почему вы курите?»
2. Протестируйте ваших сверстников.

Информационные материалы

Привычки есть у каждого, и избавиться от них очень трудно. Привычки могут быть полезными и вредными, положительными и отрицательными, нейтральными, неприятными, пагубными, надоедливыми, просто раздражающими.

Привычки формируются при постоянно повторяющемся удовлетворении тех или иных желаний. Каждая привычка имеет свои последствия. Некоторые удивляются, почему трагические последствия не помогают людям менять привычки. Причин много. Выделим три основные.

Первая причина состоит в том, что сиюминутное удовольствие для большинства людей гораздо важнее вероятных отдаленных последствий.

Вторая причина сводится к тому, что человек лишь иногда получает удовлетворение от своих действий. Поэтому он продолжает совершать их, надеясь всякий раз достичь удовольствия.

И, наконец, **третья причина** заключается в том, что человеку всегда свойственно из двух бед выбирать меньшую. Тот, кто привык всегда опаздывать, ненавидит спешку, заставляющую его нервничать, напрягаться. Он скорее готов перенести гнев человека, с которым ему надлежит встретиться, чем испытать неудобства спешки.

Большинство людей считают: чтобы избавиться от привычек, нужна сила воли. А подверженность человека той или иной привычке они рассматривают просто как слабость. Подобный подход к проблеме таит в себе опасность. Человек, полагающий, что ему недостает самообладания, может использовать это в целях оправдания своей неспособности контролировать привычки.

Самообладание – это вовсе не сила воли или еще какая-то внутренняя сила. Человек не наследует самообладание при рождении. Это не черта характера, которая свойственна или несвойственна человеку. Самообладание – это своего рода искусство, которому следует учиться на протяжении всей жизни.

Рассмотрим четыре приема, направленные на развитие самообладания.

1. **Самоисследование.** Если вы хотите понять и изменить себя, то вы должны наблюдать за собой. Можете завести дневник и записывать в него все, что имеет отношение к вашей привычке, от которой вы хотите избавиться. Подробно перечислите обстоятельства, в которых вы совершаете то или иное действие. Это поможет выделить сигналы, т. е. какие-то события, мысли, чувства, которые вызывают привычку или, по крайней мере, как-то влияют на вас.

2. **Самоуправление.** Данный прием ориентирован, главным образом, на сигнал, о котором говорилось выше. Примером может служить человек, испытывающий облегчение после того, как он преодолевает страх. Ибо страх, волнение, беспокойство – самый распространенный сигнал для многих привычек и пристрастий. Вы могли бы ежедневно просматривать свои записи, чтобы избегать соответствующих сигналов или вовремя их прерывать.

3. **Замена одного другим.** Вы гораздо легче сможете преодолеть недоброе желание, если попытаетесь тут же найти удовлетворение в чем-то другом. Переключитесь на любое действие, несущее в себе положительный результат и вызывающее положительные эмоции. Всякий раз, когда вы испытываете непреодолимую тягу к привычке, тут же ищите ей альтернативу. Это один из основных принципов в стремлении избавиться от вредных привычек и приобрести полезные. Установите для себя систему поощрений и наказаний. Когда вы преодолели желание поддаться привычке и переключились на другое действие, похвалите себя. В этом случае вы оказались в выгоде вдвойне. Во-первых, вы получаете положительные результаты своего выбора, а во-вторых, получаете награду, которую сами себе установили.

4. **Предотвращение повтора.** Можно иногда услышать: «Избавиться от привычки легко. Начать снова еще легче». Так вот, чтобы этого не случилось, необходимо научиться предвидеть и распознавать искушения. Можно предварительно разработать для себя план по избежанию искушения. Но самый лучший способ не возвращаться к старым привычкам, а выработать новые – полезные, приносящие удовлетворение, способствующие здоровью, вызывающие положительные эмоции. Специалисты считают, что избавиться от привычки можно за 21 день, т. е. за 3 недели. Если вы сможете заменить одну привычку другой, полезной, то все эти дни покажутся вам напряженными, но зато вы приобретете новую, здоровую привычку

вместо старой, вредной, а от хорошей привычки избавиться не менее тяжело, чем от плохой.

Помните, что от неудач не застрахован никто. Поэтому не думайте, что вы неудачник, если у вас что-то не получается, ибо это тоже послужит сигналом к возвращению старой привычки.

Смотрите на свою неудачу как на случайную ошибку, которая вас может чему-либо научить. Помните о приемах самоисследования. Думайте о том, что вы избавитесь от дурных привычек и приобретете те, которые помогут вам жить более полноценной жизнью. А теперь протестируйте себя.

Тест «Легко ли вам

отказаться от нежелательной привычки?»

Прочитайте следующие семь вопросов, отвечая «да» или «нет». Если вы не уверены в объективности ответа, дайте тот, который ближе к истине.

1. Быстро ли вас можно переубедить в чем-либо?
2. Когда вы заняты своей основной работой, интересуетесь ли вы работой товарищей?
3. Трудно ли вам переключиться с одного урока на другой?
4. Склонны ли вы довести до конца предыдущую работу, если предстоит другая, более интересная?
5. Трудно ли вам отказаться от привычки, которая вам не по душе?
6. Легко ли вы переходите от одного дела к другому?
7. Расстраивают ли вас даже незначительные нарушения ваших планов?

Поставьте себе балл за каждый ответ «да» на вопросы 3, 4, 5, 7 и за ответ «нет» на вопросы 1, 2, 6. Подсчитайте сумму баллов.

Если вы набрали 1–2 балла, то вы, скорее, легко приспосабливаетесь к новым условиям, контактируете с людьми. Незнакомые ситуации, неожиданные препятствия не вызывают у вас чувства раздражения. У вас широкий круг интересов, однако возможно, что ваши знания несколько поверхностны. Вы не всегда настойчивы в достижении цели и иногда, может быть, вам трудно довести дело до конца. Монотонной деятельности предпочитаете творческую и, скорее всего, имеете к ней способности.

Если вы набрали 6–7 баллов, то, вероятно, вы – человек, не склонный менять свои привычки и взгляды. Вы надежный, целеустремленный человек, как правило, упорны в достижении цели. Вместе с тем ваша настойчивость в ряде случаев переходит в упрямство, и окружающие, возможно, считают вас «чересчур принципиальным», так как вы не любите уступать даже в мелочах. Вам следует быть более гибким в общении с людьми и чаще задумываться над тем, что вы не всегда правы.

Если вы набрали 3–5 баллов, то в случае необходимости сумеете отстоять свою точку зрения, но можете и признать свою неправоту.

В ваших силах отказаться от вредных привычек и подходить к любому делу целеустремленно и творчески.

Если среди ваших взрослых родственников, знакомых есть курящие, то предложите им выполнить тест «Почему вы курите?»

Тест «Почему вы курите?»

Чтобы узнать, почему вы курите, надо дать ответ на каждый вопрос, обводя кружком цифру в таблице в соответствующей колонке. Если ваш ответ полностью совпадает с утверждением, получаете 5 баллов, полностью не совпадает – 1 балл. Остальные оценки промежуточные.

<i>Утверждение</i>	<i>Оценка в баллах</i>
А. Я курю для того, чтобы не дать себе расслабиться	5 4 3 2 1
Б. Частичное удовлетворение от курения я получаю до того, как закурю, разминая сигарету	5 4 3 2 1
В. Курение доставляет мне удовольствие и позволяет расслабиться	5 4 3 2 1
Г. Я закуриваю сигарету, когда выхожу из себя	5 4 3 2 1
Д. Когда у меня кончаются сигареты, мне кажется невыносимым тот промежуток времени, пока я их не достану	5 4 3 2 1
Е. Я закуриваю сигарету автоматически, даже не замечая этого	5 4 3 2 1
Ж. Я закуриваю для того, чтобы стимулировать себя, поднять свой тонус	5 4 3 2 1
З. Частичное удовольствие мне доставляет сам процесс закуривания	5 4 3 2 1
И. Курение доставляет мне удовольствие	5 4 3 2 1
К. Я закуриваю сигарету, когда мне не по себе и я расстроен чем-нибудь	5 4 3 2 1
Л. Я очень хорошо ощущаю себя в те моменты, когда я не курю	5 4 3 2 1
М. Я закуриваю новую сигарету, не замечая, что предыдущая еще не догорела в пепельнице	5 4 3 2 1
Н. Я закуриваю сигарету для того, чтобы «подстегнуть» себя	5 4 3 2 1
О. При курении я получаю частичное удовольствие, выпуская дым и наблюдая за ним	5 4 3 2 1
П. Я хочу закурить, когда я удобно устроился и расслабился	5 4 3 2 1
Р. Я закуриваю, когда чувствую себя подавленным, хочу забыть о всех неприятностях	5 4 3 2 1
С. Если я некоторое время не курю, меня начинает мучить самое настоящее «чувство голода» по сигарете	5 4 3 2 1
Т. Обнаружив у себя во рту сигарету, я не могу вспомнить, когда я закурив ее	5 4 3 2 1

Результаты теста и их интерпретация

Над каждой буквой поставьте ту цифру, которую вы обвели, прочитав утверждение, отмеченное этой буквой. Сложите цифры и результаты запишите над утверждением, т. е. причиной. Психологи выделяют шесть наиболее распространенных причин курения:

- 1) А + Ж + Н = стимуляция;
- 2) Б + З + О = «игра» с сигаретой;
- 3) В + И + П = расслабление;
- 4) Г + К + Р = поддержка;
- 5) Д + Л + С = «жажда» (в отношении курения);
- 6) Е + М + Т = привычка.

Сумма баллов по соответствующим буквам больше 11 указывает, что вы курите именно по названной причине. Сумма до 7 – низкая и вас не характеризует. Сумма цифр между 7 и 11 является пограничной и говорит о том, что в некоторой степени для вас – это причина курения.

Вопросы по теме занятия:

1. Как формируются привычки?
2. Назовите приемы, развивающие самообладание.

Информ-дайджест «Привычка и привыкание»

Привычки давно стали предметом изучения психологов. Основоположник научной психологии У. Джемс в учебнике по психологии 1892 года пишет: «Привычка играет в общественных отношениях роль колоссального махового колеса: это самый ценный консервативный фактор в социальной жизни. Она одна удерживает всех нас в границах законности и спасает «детей фортуны» от нападок завистливых бедняков. Она одна побуждает тех, кто с детства приучен жить самым тяжелым и неприятным трудом, не оставлять подобного рода занятий. Она удерживает зимой рыбака и матроса в море; она влечет рудокопа во мрак шахты и пригвождает деревенского жителя на всю зиму к его деревенскому домику и ферме; она предохраняет жителей умеренного пояса от нападения обитателей пустынь и полярных стран. Она принуждает нас вести житейскую борьбу при помощи того рода деятельности, который был предопределен нашими воспитателями или нами самими в раннюю пору жизни».

Психолог К. К. Платонов считает, что привычка – это навык, сформировавшийся на фоне положительных эмоций. Но что интересно, в реальной жизни положительный эмоциональный фон чаще сопутствует формированию вредных привычек. В то же время формирование полезных привычек (гигиенических и связанных с культурой поведения) часто сопровождается недовольством и слезами ребенка. Положительные же эмоции появляются лишь тогда, когда окружающие хвалят его за аккуратность, вежливость, воспитанность.

Привычкой становится не столько потребность что-то делать, сколько потреблять: человек, например, привыкает курить не потому, что ему надо держать сигарету во рту, а потому, что у него сформировалась органическая потребность в никотине, зависимость организма от него. Потребность в курении не просто осознается, а доставляет человеку мучения, если не удовлетворяется через определенное время.

Привыкание в отличие от привычки отражает не только возникновение зависимости организма или личности от чего-то, но и адаптацию, при которой отсутствует реакция на раздражитель при его многократном воздействии на человека. Например, мы не ощущаем на себе одежду, привыкаем к темноте и т. д.

Занятие-практикум 6. **Вещества, вызывающие зависимость**

Цель: обобщить полученные ранее знания по этой проблеме, сформировать установку на здоровый образ жизни.

Основные понятия: индивидуальные и социальные факторы риска; биологические, психологические и психические факторы риска; психоактивные вещества, стресс.

Исследовательские задания:

1. Ознакомьтесь с «Мифами о пользе курения».
2. Разделите класс на 3 группы в соответствии с ситуациями.

Информационные материалы. Мифы о пользе курения

Существует мнение, что табак уменьшает боль, например зубную. Действительно, накурившись, человек как бы «деревенеет», голова становится тяжелой. Ему действительно кажется, что боль утихает. Разумеется, есть гораздо более эффективные и рациональные средства против зубной боли, например, пойти к врачу, вылечить зуб, а до посещения врача выпить болеутоляющую таблетку.

Считают, что курение помогает сохранить стройную фигуру, сигареты снижают аппетит. В какой-то степени это верно, но яд, содержащийся в табаке, снижает или подавляет секреторную функцию желудка и тем самым способствует расстройству пищеварения, развитию катаральных явлений. Так что курение – это палка о двух концах, и второй конец бьет гораздо сильнее, разрушая тем самым еще один миф о пользе курения.

Все разговоры о «пользе» или, скажем, «целесообразности» курения часто исходят от курящих. Однако, как видим, есть очень много всяких «обстоятельств», втягивающих в курение. К тому же сейчас начать курить гораздо легче, чем, скажем, 100, 50 и даже 20 лет назад, потому что нынешние сигареты, особенно с фильтром, гораздо «мягче» прежних папирос, самокруток из махорки, трубчатого табака. (Это вовсе не означает, что нынешние сигареты безвреднее

прежних.) Нынешний подросток редко испытывает такие же неприятные ощущения, как его сверстник 200–150 лет тому назад.

Классики мировой литературы не раз обращались к теме «первой затыжки» своих героев. Николенька из повести Л. Н. Толстого «Юность» вспоминает: «Едва я успел упасть на диван, как почувствовал такую тошноту и такую слабость, что вообразил себе, что трубка для меня смертельна, мне показалось, что я умираю».

Герои Марка Твена чувствовали себя примерно также: «...курильщики стали сплевывать что-то уже очень часто. За щеками у них образовались как будто фонтаны: под языком было сущее наводнение, только успевай откачивать; заливало даже и в горло, несмотря на все старания, и все время подкатывала тошнота. Оба мальчика побледнели, и вид у них был самый жалкий. Трубка выпала из ослабевших пальцев Джо Гарпера. То же самое случилось и с Томом».

Сейчас трубку курят немногие. Да и нынешние сигареты действуют менее жестко, чем папиросы. Специально обработанный табак, фильтр задерживают часть никотина. Но смолистые и другие очень вредные вещества все же проникают через «фильтр». Итак, современные сигареты «мягче», но не безвреднее. Следует отметить, что вкус сигарет обусловлен количеством смол, а не количеством никотина.

Методом «мозгового штурма» попробуйте назвать и другие «мифы о пользе курения», а также назвать «мифы о пользе алкоголя, наркотиков и токсических веществ».

Класс делится на три группы в соответствии с ситуациями.

Ситуация 1. Подросток курит.

Ситуация 2. Подросток употребляет алкоголь.

Ситуация 3. Подросток употребляет наркотики.

Группы должны обыграть ситуацию: перечислить причины возникновения пристрастия, последствия, к которым оно может привести, и предложить конкретное решение данной проблемы. Затем обсудить эти ситуации.

Информационные материалы

Употребление веществ, вызывающих зависимость, представляет собой серьезную проблему, затрагивающую как самого человека, так и общество в целом. Наиболее опасным является употребление алкоголя, наркотиков и курение. Любой человек, который начинает употреблять данные вещества, подвергается риску возникновения проблем, связанных с их вредным действием. Факторы риска можно разделить на две группы: индивидуальные и социальные. Факторы риска, о которых пойдет речь, не являются абсолютной гарантией возникновения пагубных зависимостей в будущем. Они указывают на имеющийся повышенный риск их возникновения и являются строго индивидуальными. К индивидуальным факторам риска относятся: биологические, психологические, социальные.

Биологические факторы определяются унаследованными различиями в организме и индивидуальными физиологическими особенностями. Многочисленные исследования показали, что лица, страдающие определенными болезнями, имеют более высокий риск возникновения зависимости. Особенно настороженно должны вести себя люди, у которых вероятность возникновения зависимости от каких-либо веществ отягощается семейными обстоятельствами.

Психологические факторы включают в себя эмоциональное состояние, поведение, индивидуальные черты. У каждого из нас есть определенные убеждения в отношении самих себя и окружающих. Эти убеждения настолько определяют наше мышление, что мы не сомневаемся в том, что они являются истинными. Если вдруг они вступают в конфликт с окружающим миром, то возникает состояние стресса.

Стресс – это психическое и физиологическое состояние организма, которое возникает в ответ на ситуации опасности, повышенной ответственности, необходимости быстрого принятия важного решения и большие умственные и волевые нагрузки. Это довольно часто происходит в подростковом возрасте, когда ожидания не совпадают с получаемым результатом.

Начиная принимать вещества, вызывающие зависимость, человек ожидает определенного эффекта и, получив его, надеется на повторение. Однако повтор не всегда является таким, каким ожидался. И опять возникает состояние стресса, требующее действий по его ослаблению. Эмоциональное состояние (тревога, депрессия, эйфория) играет важную роль в развитии зависимости, так как зачастую неконтролируемость эмоций позволяет легко начать употреблять различные вещества. Легче вовлекаются в процесс употребления веществ люди с очень агрессивным либо с очень пассивным поведением.

Выраженные психические расстройства также способствуют употреблению вредных веществ.

К социальным факторам риска относятся социальное окружение человека, социальная стабильность общества, культура, законы и нормы, существующие в обществе. Каждый человек живет в уникальном социальном окружении: это его родители, близкие люди, сверстники, которые оказывают значительное влияние на формирование личности. Положительные и теплые взаимоотношения в семье, с друзьями снижают вероятность начала употребления вредных веществ. В то же время постоянные конфликты в семье, травмирующие переживания повышают этот риск. Развод, смерть близкого человека, сексуальное насилие, ситуация, когда человек становится свидетелем травмирующего его события, – вот неполный перечень того, что способствует увеличению риска.

Социальная стабильность общества также очень важна. Нищета, безработица, бездомность, легкая доступность алкоголя, табачных изделий, наркотических средств ведут к увеличению числа лиц, во-

влекемых в этот процесс. Важно отметить, что законы и культура общества во многом определяют поведение граждан. В обществе, где прием алкоголя, курение являются традиционными и социально приемлемыми, злоупотребление данными веществами более высокое. Ограничение доступа к ним, увеличение цен, запрет на употребление в общественных местах снижает процент вовлеченных лиц.

Следует отметить, что продолжительность времени между началом потребления и формированием зависимости различна и зависит от индивидуальных особенностей потребителя и вида потребляемого вещества. К примеру, зависимость от алкоголя вызывается в среднем за период от 10 до 15 лет. Тогда как зависимость от гашиша может развиваться после нескольких приемов.

Вопросы по теме занятия:

- Что можно отнести к индивидуальным факторам риска при употреблении алкоголя, табака и других психоактивных веществ?
- Какие социальные факторы способствуют употреблению алкоголя, наркотиков и курению табака?
- Назовите «мифы о пользе курения, употребления алкоголя, наркотиков».

Информ-дайджест «Неразлучная парочка»

Между курением и тягой к спиртному есть прямая взаимосвязь: чем больше куришь, тем больше хочется выпить. К такому выводу пришли ученые медицинского факультета Торонтского университета (Канада). Оказывается, мозг курильщика, имеющего даже незначительное пристрастие к алкоголю, при поступлении в организм дозы никотина вырабатывает биохимический импульс-команду на употребление новой порции спиртного.

Опыты производились над крысами-алкоголиками. При введении в их организм дозы никотина, примерно соответствующей той, которую получает человек, выкуривающий ежедневно 10–15 сигарет, потребность в спиртном у крыс возрастала на 30%. В ходе экспериментов различными веществами удавалось «отключать» в мозгу крыс рецепторы, реагирующие на никотин. В этом случае «интерес» подопытных животных к алкоголю снижался сразу на 40%.

В настоящее время исследователи пытаются определить, имеют ли значение наследственные факторы в пристрастии человека к никотину и алкоголю.

Занятия-практикумы 7–8. Как отстаивать свою точку зрения?

Цель: научить учащихся отстаивать свою точку зрения.

Основные понятия: самоутверждение, правила формулировки отказа другому.

Исследовательские задания:

1. Проиграйте ситуацию с Виктором и Сергеем. Придумайте аналогичные ситуации, где нужно обосновать свой отказ и сказать решительное «нет».
2. Составьте правила убеждения другого.
3. Найдите выход из ситуации:

Виктор и Сергей – хорошие друзья. Виктор имеет возможность зарабатывать деньги. Он несколько раз давал деньги в долг Сергею. Последнее время Виктор заметил, что Сергей все чаще не отдает деньги в срок. Виктор решает обсудить этот вопрос с Сергеем после школы и попросить его поскорее вернуть деньги.

Примените правила убеждения в соответствии с данной ситуацией.

**Правила, следуя которым
вы сможете убедить других в своей правоте**

Правило	Описание	Слова, которые вы можете произнести	Высказывание
1. Объясните, что вы чувствуете и в чем проблема	Выскажите свое мнение о поведении (проблеме). Опишите проблему, нарушившую ваши права и обеспокоившую вас	– Я чувствую неудовлетворенность, когда... – Меня огорчает, когда... – Я чувствую..., когда... – Мне больно, когда... – Мне не нравится, когда...	У меня такое чувство, что меня используют, когда я одалживаю деньги и не получаю их в срок
2. Изложите свое требование	Четко изложите, что вы хотите	– Меня бы больше устраивало, если бы... – Не мог бы ты... – Пожалуйста, не надо... – Мне бы хотелось, чтобы ты не...	Меня бы больше устроило, если бы ты отдавал мне деньги как можно скорее, когда ты их занимаешь у меня
3. Выясните мнение вашего партнера о вашем требовании	Попросите вашего партнера выразить свои чувства или мысли относительно вашего требования	– Что ты думаешь об этом? – Тебя это устраивает? – Каково твое мнение? – Какова твоя точка зрения по этому вопросу? – Тебе это подходит?	Тебя это устроит?
Ответ партнера	Ваш партнер высказывает свои чувства или мысли, касающиеся вашего требования	Ваш партнер отвечает на ваш вопрос	Да, я думаю, ты прав. Я плохо поступил, что не отдал тебе деньги вовремя, но в следующий раз я верну их быстрее

Правило	Описание	Слова, которые вы можете произнести	Высказывание
4. Отреагируйте на слова партнера, поблагодарив его	Если ваш партнер принимает ваше требование, на этом беседу следует закончить	– Спасибо. – Прекрасно, я тебе благодарен. – Я счастлив, всего хорошего. – Прекрасно.	Спасибо за то, что ты меня правильно понял. Пошли, послушаем музыку

4. Класс разбивается на пары (он и она). Необходимо выполнить следующие задания:

- Вы и ваш партнер должны выбрать одну из нижеследующих ситуаций.
- Используя представленную таблицу правил убеждения в своей правоте, напишите высказывания, в которых вы отстаиваете свою точку зрения в данной конкретной ситуации. Один из партнеров читает запись другому.
- Можете вносить изменения, если вы считаете, что это необходимо. Ваш партнер должен прочитать написанное вами высказывание еще раз.

Ситуация 1. Приятель(ница) по дому предложил(а) вам пойти с ним(ней) в одну компанию. Вы не знаете ни одного из тех ребят, которые там будут. И это вас беспокоит. Кроме того, вы слышали, что этот(эта) приятель(ница) курит и пользуется не очень хорошей репутацией в школе. Вы решаете проявить упорство и сказать ему(ей) «нет».

Ситуация 2. Товарищ по дому спрашивает, не хотите ли вы, чтобы он подвез вас домой после школы. Вам не очень нравится этот человек, и вы неловко себя чувствуете. Вы решаете проявить настойчивость и отказаться от поездки.

Ситуация 3. В компании, собирающейся у вашего подъезда, некоторые ребята курят. Однажды один из лидеров компании предлагает вам покурить. Вам трудно принять решение. Попробуйте в соответствии с правилами сформулировать отказ от предложения (см. таблицу).

Как вас могут заставить отказаться от вашего намерения или принять что-то предложение

Форма воздействия	Пример
1. Подавлять вас	– Ты просто боишься.
2. Убеждать	– Почему нет? Все это делают.
3. Угрожать	– Соглашайся или расстанемся. Я могу тебя ударить, если не согласишься.
4. Говорить, что нет никакой проблемы	– Ничего плохого не случится. Не волнуйся.
5. Приводить доводы	– Ты мне обязан(а). Ты уже достаточно взрослый(ая).
6. Уводить от темы	– У тебя прекрасные глаза. Мне нравится, когда ты сердишься.

Что вы должны сказать, когда вас пытаются увести от темы

Во всех случаях, когда вас пытаются увести от темы и отказаться от вашего мнения, возвращайтесь к теме.

Что вы должны сказать, чтобы сделать это?

- Пожалуйста, позвольте мне сказать то, что я хотела.
- Пожалуйста, не перебивайте меня, пока я не закончу.
- Хорошо, но послушайте, пожалуйста, что я хочу сказать.
- Знаю, что вы думаете, но позвольте мне договорить.

...пытаются убедить

Если вас пытаются убедить сделать то, что вам не хочется делать, – откажитесь. Твердо скажите «нет» и при необходимости уходите.

- Нет, нет, я на самом деле хочу сказать «нет».
- Нет, спасибо.
- Нет, нет, я ухожу.
- Отложите решение вопроса, пока его не обдумаете.
- Я еще не готов(а).
- Может быть, мы можем поговорить позже.
- Сначала мне бы хотелось поговорить с другом (подругой).

Найдите компромиссное решение. Постарайтесь найти решение, устраивающее обе стороны.

- Давай сделаем... вместо...
- Я не сделаю этого, но, возможно, мы бы могли...
- Что может сделать нас обоих счастливыми?

Очень важно знать, что следует ответить человеку, пытающемуся увести вас от темы или убедить вас сделать то, что вам не хочется делать.

Ситуация. Ваш старший брат должен отвезти вас домой после школы. Вы встречаетесь с ним, но он еле стоит на ногах и у него заплетается язык. Вы понимаете, что он выпил слишком много, и было бы глупо ехать с ним. Он пытается убедить вас поехать с ним. Вы отказываетесь, пытаетесь оттянуть решение вопроса или найти компромиссное решение.

Далее приводятся возможные варианты вашего поведения в данной ситуации:

Последовательность диалога	Пример
1. Объясните, что вы чувствуете	– Я боюсь ехать с тобой. Ты пьян.
2. Попробуйте увести от темы	– А что ты вообще понимаешь в алкоголе?
3. Возвращайтесь к теме	– Пожалуйста, позволь мне сказать то, что я хочу.
4. Изложите ваше требование	– Я не хочу ехать домой с тобой, и я также думаю, что тебе нельзя вести машину.

5. Выясните мнение вашего партнера о вашем требовании	– Что ты думаешь? Пожалуйста, не надо ехать домой на машине.
6. Попытка переубедить	– Ну, я в порядке. Тебе не о чем беспокоиться.
7. Откажитесь	– Я не согласна, и я не поеду с тобой. До свидания. (Вы уходите.) Отложите решение вопроса: – Давай погуляем и поговорим об этом. Найдите компромиссное решение. – Почему бы тебе не оставить машину здесь? А мы пойдем домой вместе.

Таким образом, возможные варианты поведения в случае убедительной просьбы можно свести в таблице:

Форма воздействия и варианты ответного поведения	Пример
1. Объясните, что вы чувствуете, и проблему	– Я чувствую неудовлетворенность, когда... – Меня огорчает, когда... – Я чувствую..., когда... – Мне больно, когда... – Мне не нравится, когда...
2. Попытка увести от темы	Ваш партнер пытается увести вас от темы.
3. Возвращайтесь к теме	– Пожалуйста, позволь мне закончить мою мысль... – Мне бы хотелось, чтобы вы меня выслушали...
4. Изложите ваше требование	– Меня бы больше устроило, если бы...
5. Выясните мнение партнера о вашем требовании	– Мне бы хотелось, чтобы вы... – Пожалуйста, не надо... – Мне бы хотелось, чтобы вы не... – Что вы думаете об этом? – Вас это мнение устраивает? – Каково ваше мнение? – Какова ваша точка зрения?
6. Попытка переубедить	Ваш партнер пытается переубедить вас.
7. Откажитесь	– Нет, нет, я на самом деле хочу сказать «нет». – Нет, нет, и я ухожу. – Нет, я не собираюсь это делать.
8. Отложите решение вопроса	– Я еще не готова, может быть, позже. – Может быть, мы можем поговорить позже? – Мне бы хотелось поговорить с подругой.
9. Найдите компромиссное решение	– Давай сделаем... вместо... – Как насчет того, чтобы попытаться... – Что может сделать нас обоих счастливыми?

Вопросы по теме занятия:

- Какими правилами нужно руководствоваться при отказе кому-либо, чтобы человек не обиделся?
- Что вы должны сказать, когда вас пытаются увести от темы разговора, пытаются убедить в чем-либо?
- Почему люди соглашаются с мнением другого, даже считая его неверным?

Информ-дайджест «Формы воздействия на человека»

Просьба. Используется тогда, когда не хотят придавать воздействию официальный характер или когда кто-то нуждается в помощи. Во многих случаях (особенно детям и подчиненным) льстит, что вместо приказа, требования старший по возрасту или должности использует форму обращения к ним, в которой проявляется некоторый элемент зависимости просящего от того, к кому он обращается. Это сразу меняет отношение человека к такому воздействию: возникает понимание своей значимости в данной ситуации.

Психологи изучали условия, при которых просьба чаще побуждала людей на улице оказывать кому-либо помощь. Выявлено, что имеет значение, с какой просьбой обращались к прохожим. Причем большое влияние оказывала манера обращения. Просьба оказывает большее влияние на намерения человека, если облечена в ясные и вежливые формулировки и сопровождается уважением к его праву отказать, если выполнение просьбы создает ему какие-то неудобства.

Предложение (совет). Принятие человеком какого-либо предложения зависит от степени безвыходности положения, в котором он находится, от авторитетности лица, которое предлагает, от привлекательности предлагаемого, от особенностей личности самого человека. Так, применительно к темпераменту человека отмечают следующее: холерик на предложение скорее ответит сопротивлением, сангвиник проявит к нему любопытство, меланхолик ответит избеганием, а флегматик – отказом или затяжкой времени, так как ему нужно разобраться в предложении.

ТРЕНИНГ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Первое занятие

Цель: формирование личной позиции по отношению к курению.

Содержание тренинга

I. Моя Вселенная

Учащиеся садятся в круг, им раздают листы бумаги из альбома для рисования. В центре листа необходимо нарисовать солнце и в центре солнечного круга написать крупно букву «я». Затем от этого

«я» – центра Вселенной – надо прочертить линии к звездам и планетам: мое любимое занятие, мое любимое животное, мои любимые цвет, запах, игра, одежда, песня, певец или группа... Ведущий говорит о том, что «звездная карта» каждого показывает его возможности, уникальность и общие черты с другими.

II. Леший в доме

У каждого может быть «леший в доме», все беды начинаются с «чуть-чуть», и, если их игнорировать, они могут принять угрожающие масштабы. Вредные и плохие привычки начинаются с малого, человеку трудно отказаться от курения, страдает его семья. На листе ватмана, прикрепленном на доске, ученики фломастерами пишут свое мнение на тему: «Чем неприятно курение для окружающих».

III. Разбираться в людях и в их состояниях

Каждый ученик по очереди выражением лица, походкой, позой показывает перед группой самоуверенного, робкого, смелого, нахального, гордого, злого, доброго человека. А затем таким же образом каждый показывает себя, смелого и уверенного. Группа определяет, какое качество показывает каждый участник группы. Затем ученики по очереди высказываются о внешнем облике и манерах курильщиков. Выбатывается негативное отношение к запаху, пожелтевшим зубам и т. д.

IV. Кто нам нравится

Ведущий задает группе вопросы: «Какие мальчики вам нравятся?», «Каким должен быть мальчик?» На эти вопросы отвечают девочки.

На вопросы ведущего: «Какие девочки вам нравятся?», «Какой должна быть девочка?» – отвечают мальчики.

V. Подведение итогов

Ученики становятся в круг, взявшись за руки. Каждый говорит своему соседу комплимент, пожатием руки выражает поддержку.

Второе занятие

Цель: формирование умений социальной коммуникации.

Содержание тренинга

I. Как заводить друзей

Члены группы осваивают приемы коммуникации в процессе ролевого взаимодействия – как подойти к незнакомому человеку: посмотреть ему в глаза, «сломать лед» (нарушить молчание), предложить совместное занятие, приступить к выполнению предложения, договориться об общем деле на будущее.

Усвоив подобные шаги, ученики в подгруппах самостоятельно проектируют межличностные ситуации и отрабатывают их в роле-

вой игре. Ролевая игра записывается на видеомagneтофон. После записи осуществляются просмотр и анализ успешной социально-психологической ситуации.

II. Прощание

Ученики становятся в круг, взявшись за руки. Осуществляется выход из разыгранных ролей. Каждый ребенок говорит о себе, как его зовут и что он умеет делать, общаясь с другими.

Например: «Меня зовут Саша. Я могу узнать дорогу у незнакомого человека».

Третье занятие

Цель: сформировать умение свободно присоединяться к той или иной группе и по необходимости покидать ее без проявления стрессового состояния.

Содержание тренинга

I. Построимся

По сигналу ведущего все участники объединяются в группы по месяцу рождения, по цвету глаз, по первой букве имени. После игры происходит обсуждение признаков, которые объединяют людей.

II. Говори «нет» и сохраняй своих друзей

Участники группы разыгрывают трудные ситуации общения, в которые они попадают по вине близких друзей. Подростки обсуждают, как можно отвергнуть неудобное предложение, но не самого друга, от которого оно исходит. Тренеру необходимо дать ученикам примерный перечень возможных трудных ситуаций.

Способы отказа записываются на листе ватмана, прикрепленном к доске. Затем разыгрываются ситуации, в которых используются эти способы.

III. Дискуссия

Предлагается обсудить афоризм Пифагора: «Просыпаясь утром, спроси себя: "Что я должен сделать?" Вечером, прежде, чем заснуть, задай себе вопрос: "Что я сделал?"».

IV. Заключительное слово

Ученики становятся в круг и по очереди ведут рассказ. Ведущий начинает что-нибудь рассказывать, например: «Коля и Миша, закадычные друзья, всегда после уроков вместе шли домой. Но однажды Коля ждал Мишу, но не дождался. И пошел домой один. А дело было в том...» Далее продолжает один ученик, а за ним следующий и т. д. Заканчивает рассказ ведущий. Устанавливается минимум и максимум вклада каждого: минимум – одно предложение, то, что сильно тому, у кого есть трудности в речевом общении, максимум –

полминуты или минута рассказа. Завершив свое высказывание, участник группы передает свою очередь другому.

Четвертое занятие

Цель: формирование креативности (способности к творчеству) личности.

Содержание тренинга

I. Проигрывание известных сказок

Члены группы выбирают сказку, каждому дается определенная роль. Лучше всего, если руководитель разрешает отклонение от известного сюжета. Импровизация обостряет интерес участников, требует большого внимания, тренирует реакцию в диалоге.

Проигрывание происходит следующим образом. Сидя за столом, ученики могут сами вырезать из бумаги фигуры своих персонажей, определить место действия и возможные предметы на столе (избушку, деревья и т. д.). Руководитель должен четко определить место обыгрываемого действия и интервал времени.

II. Поддержка

Участники группы встают парами лицом друг к другу. Надо стоять на одной ноге, не сходя с места. Устоять долго трудно, и тогда участники группы подают друг другу руки – теперь устоять легче. Так люди поступают всегда, желая помочь друг другу.

III. Разбор ситуации

Многие люди успокаиваются, закуривая сигарету, если чувствуют себя оскорбленными, обиженными или отвергнутыми окружающими.

Ведущий приводит пример: Девочка (мальчик) звонит своей подруге (другу) и спрашивает, не придет ли она (он) завтра. Она (он) отвечает, что завтра у нее (него) нет свободного времени. Появляются мысли: «Другие важнее». Возникает чувство разочарования и обида.

Группа анализирует справедливость мыслей и чувств в данной ситуации.

IV. Прощание

Члены группы становятся в круг, взявшись за руки. Каждый встречается взглядом с остальными членами группы и молча выражает свою поддержку и понимание.

Пятое занятие

Цель: формирование уверенности в себе.

Оборудование: цветные карандаши (мелки).

Содержание тренинга

I. Стать уверенным

Такие мысли, как, например: «Я слишком маленького роста», «Я неуклюжая, глупая и т. д.», «Я неудачник», «Все окружающие лучше меня, умнее...», – вызывают у нас чувство неуверенности, неполноценности. Ведущий предлагает проанализировать ситуацию: Наташа пришла к подруге в гости. Идет беседа в кругу сверстников. Вернувшись домой, Наташа думает: «Все умеют выражать мысли лучше меня». Как помочь Наташе стать уверенной в себе?

II. Куда обращаться

Школьники поставлены перед необходимостью обращения за помощью в связи с воображаемым несчастным случаем из-за курения и ищут поддержки, совета, защиты, информации в границах доступных местных ресурсов.

Обсуждаются возможности организации помощи и самопомощи в соответствии с законом «О правах ребенка».

III. Теперь и потом

Цветными карандашами на белой нелинованой бумаге каждый участник рисует дерево с учетом неблагоприятной экологической обстановки в настоящее время, на втором листке бумаги рисует то же дерево – но в прошлом. Затем обсуждаются экологически неблагоприятные условия жизни дерева и делается третий рисунок – дерево в будущем. Обсуждается влияние экологически неблагоприятной ситуации на развитие живых организмов.

IV. Заключительное слово

Члены группы делятся своими впечатлениями от занятия.

7 класс

Занятия-практикумы 1–2. Принятие на себя ответственности за собственный образ жизни

Цель: дать информацию об общих принципах, на которых основано уважение к себе и другим.

Основные понятия: агрессивное поведение, оскорбление, пассивное поведение, самоутверждение, самоуважение, ответственность, образ жизни, уважение к другим.

Исследовательские задания:

1. При возможности учащиеся должны посмотреть кинофильм «Чучело» Р. Быкова, в котором поднимаются вопросы отношения человека к самому себе и окружающим.
2. Попробуйте продолжить фразы: «Ответственность – это...», «Самоуважение – это...», «Самоутверждение – это...», «Образ жизни – это...». Обобщите ответы учащихся.

Ролевая игра

В центр круга выходят двое учеников. Предварительно их инструктируют, но так, чтобы остальные ученики не знали, какое задание они получили. Для этого их можно вывести в коридор. Пока они отсутствуют, остальные учащиеся получают свое задание.

Один из игроков должен держаться очень спокойно, естественно и на все вопросы и обращения отвечать так, как если бы это его вовсе не задевало. Если к нему обращаются грубо, агрессивно, он должен просто промолчать, демонстрируя как можно более спокойное отношение. Второй игрок, наоборот, ведет себя вызывающе, показывая всем, что он сильный, готов постоять за себя прямо сейчас и никому не спустит попытки обращаться с ним пренебрежительно.

После того, как все участники игры получают задание, игроки входят в круг. Окружающие начинают по очереди к ним обращаться, имитируя различные конфликтные ситуации на улице, в транспорте, в общественном месте, в школе, в семье, между двумя товарищами. Можно использовать ситуации, которые имели место недавно и вызвали выраженную эмоциональную реакцию ребят – расстроили их или, наоборот, развеселили. В качестве потенциально конфликтной может быть также рассмотрена ситуация отвержения (игнорирова-

ния), когда игрок обращается к одному из окружающих с каким-либо простым предложением (выпить чая, сходить на дискотеку) и получает немотивированный отказ или выраженную пренебрежительную реакцию. Используемые фразы должны быть эмоционально окрашены («Эй ты, подойди сюда!», «Не могли бы вы помочь мне?», «Мне кажется, тебе здесь не место!», «Не слишком ли вы шумите?», «Ты должен сделать это сам!», «Ваш поезд давно ушел!» и т. д.).

Для всех участников игры должна стать очевидной разница в видимой и реальной защищенности каждого из игроков, а также преимущества и недостатки каждой из форм защиты собственного достоинства. В этой игре, как и в реальной жизни, на деле защищен не тот, кто постоянно готов демонстрировать окружающим свою способность постоять за себя, а тот, кто ведет себя сдержанно и адекватно предлагаемой ситуации.

Важно, чтобы в результате обсуждения этой игры ее участники сами поняли ее цель. Но учитель может и помогать им. Можно, к примеру, сообщить, что реакции второго игрока характерны для людей, чувствующих свою незащищенность. Более того, подобная разница в реакциях существует у животных (агрессивными чаще бывают маленькие дворняжки и реже – крупные породистые собаки).

Информационные материалы

Самоуважение (уважение себя) – важный фактор принятия решений, их выполнения и оценки последствий. Если самоуважение человека достаточно высоко, он лучше контролирует свое поведение, понимает, что важнее всего для него самого и что – для людей, которые его окружают. Такой человек в большей мере отвечает за свои решения и поступки. Он также меньше зависит от чужих мнений и оценок.

Как можно повысить свое самоуважение

1. Нарисуйте в тетради маленький круг. Это центр цветка, но у него пока нет лепестков. Допустим, что этот центр символизирует вашу личность. Его надо окружить лепестками, символически представляющими элементы, из которых складывается уважение к себе. В своей тетради нарисуйте лепестки, назвав их. Названия каждого лепестка можно выписывать под рисунком.

Когда работа будет закончена, обсудите те элементы, из которых составлен цветок. Нужно подсчитать, сколько раз был назван тот или иной элемент. Каждый сможет либо придумать свой собственный элемент, либо подтвердить важность уже придуманного другими. Тем элементам, которые назывались чаще, будет соответствовать больший или более яркий (раскрашенный цветными мелками) лепесток. Цветок получится асимметричным. Учащимся следует объяснить, что самоуважение зависит от разных свойств нашей личности, и не все они одинаково важны.

Список элементов может выглядеть так:

- ощущение своей необходимости и ценности;
- ощущение своей уникальности, особенности;
- вера в свои способности, силы и возможности;
- умение настоять на своем;
- умение аргументировать свою точку зрения;
- хорошая успеваемость;
- готовность к разумному риску;
- умение поддерживать хорошие отношения с окружающими людьми;
- удовлетворенность своим внешним видом;
- отсутствие страха перед ошибкой;
- доверие окружающих;
- уверенность в себе;
- умение позаботиться о себе.

2. Посмотрите на полученный цветок. Лепестки нашего цветка держатся вместе потому, что их что-то объединяет. Это «что-то» – вы сами. Прежде чем быть желанным, уважаемым, любимым, нужно просто «быть».

Уважают себя и других на самом деле не «за что-то». Глупо, например, отказывать человеку в праве на уважение только потому, что он плохо успевает в школе. Уважение к себе и к другим – это нормальное состояние здорового человека. Оно ничем не обусловлено. Все лепестки нашего цветка – это просто внешние формы его выражения. Это нужно понять. Если вам удалось это понять, все остальное получится.

Люди сильно влияют друг на друга. Если они относятся друг к другу хорошо, с уважением и заботой, то они помогают друг другу развить в себе самоуважение. Но бывает и так, что к человеку многие люди относятся плохо, пренебрегают им, унижают его. Часто человек попадает в такую ситуацию, что теряет уважение и к себе, и к окружающим. Как вы думаете, к каким последствиям это приведет? А каков наилучший выход из подобной ситуации?

Возможно, вы придете к выводу о том, что следует проявлять уважение к окружающим даже в том случае, если это не встречает у них понимания и ответных положительных действий. Проявление уважения к окружающим в том случае, если они этого вовсе не заслуживают, позволит прежде всего восстановить уважение к себе, после чего отношения с окружающими улучшаются почти автоматически.

3. Действуйте! Каждый может назвать то действие, которое он считает нужным совершить в первую очередь для того, чтобы обрести самоуважение. Это действие запишите в тетрадь; укажите также, почему вы считаете нужным сделать в первую очередь именно это.

Способен ли я к самоутверждению?

Какого человека мы называем способным к самоутверждению? Что он может делать такого, чего человек, не способный к самоутверждению, делать не может?

Вы предлагаете различные варианты ответов. Вы можете сформулировать свои выводы, например, следующим образом:

- Человек, способный к самоутверждению, может постоять за свои права, не ущемляя при этом прав других. Он может выбрать один из трех вариантов:

1. Сказать «нет», не испытывая при этом чувства вины.
2. Не соглашаться с кем-либо, спокойно высказывая свое мнение.
3. Обращаться за помощью при необходимости.

Обычно разные люди ведут себя по отношению к окружающим по-разному.

Можно условно выделить три стиля поведения. В чем, по вашему мнению, проявляются стили поведения в повседневной жизни? Ответы оформите в виде таблицы.

Пассивное:

- человек не предпринимает никаких действий для утверждения своих прав;
- он ставит других выше себя в ущерб себе;
- он молчит, когда его что-то беспокоит;
- он все время извиняется.

Самоутверждающее:

- человек защищает свои права, не ущемляя при этом прав других;
- он уважает себя и других;
- он умеет слушать и говорить;
- он выражает положительные и отрицательные эмоции;
- он уверен в себе, но не слишком «давит».

Агрессивное:

- человек защищает свои права, не думая о других;
- он думает только о себе, забывая о других;
- он довлеет над другими;
- он добивается своих целей за счет других.

В чем преимущества самоутверждающего поведения?

Покажите, как следует действовать. В момент демонстрации окружающие могут подбадривать вас возгласами и дружескими жестами.

Покажите, как двигается человек, который себя уважает:

- он стоит...
- он сидит...
- он ходит...
- он дотрагивается...

Покажите, как смотрит человек, который себя уважает:

- он смотрит...

Покажите, как разговаривает человек, который себя уважает:

- его голос...
- его дикция...
- его жесты...

Вопросы по теме занятия:

- В чем связь самоуважения и здорового образа жизни?
- Если человек курит, наносит вред своему здоровью – он уважает себя? Это ответственный человек?

Информ-дайджест «Совместимы ли спорт и курение?»

Как-то среди учеников технической школы в Гуммерсбахе (Германия), страстных любителей футбола, возник спор о том, вреден ли никотин для спортсмена.

Решено было устроить оригинальное спортивное соревнование. Учащиеся каждого из трех старших классов разделились на две команды: курильщиков и некурильщиков. Победители на зеленом поле объявлялись и победителями в дискуссии. Все встречи закончились, к общему удовольствию врагов никотина, в пользу некурящих – 7 : 2, 3 : 0 и 4 : 3.

О том, как табак мешает даже исключительно одаренным природой спортсменам, говорят такие примеры.

Анатолий Фирсов, один из самых выдающихся спортсменов за всю историю советского хоккея, был удивительно одаренным и трудолюбивым. Он обладал сильнейшим броском, хитроумной обводкой, прекрасным видением поля, был виртуозным организатором атаки. Ему играть бы да играть, но Фирсов начал значительно терять в скорости. Как писал А. Фирсов, причина заключается в том, что в детском и подростковом возрасте он много курил, и хотя потом, уже будучи признанным мастером, отказался от этой дурной привычки, последствия курения сказались, и спортсмену пришлось уйти на тренерскую работу.

В книге Н. Б. Коростелева приводятся и размышления знаменитого гимнаста Николая Серого. Он долгое время курил, хотя и знал, что курить спортсмену вредно, но не придавал этому большого значения. Бросив курить, спортсмен резко улучшил способность координировать движения, что дало возможность иначе выполнять упражнения на коне и доводить их до конца. Значительно точнее стало равновесие в стопе. Произвольные упражнения, требующие очень большой выносливости и хорошо поставленного дыхания, он стал выполнять два раза подряд.

Многократный чемпион России по конькам И. Аниканов считает, что его спортивные достижения в немалой степени связаны с полным воздержанием от курения и горячо советует всем спортсменам отказаться от этой вредной привычки.

А вот Николай Константинович Волков – тренер-психолог сборной СССР по классической борьбе, тренер-консультант сборной

России по борьбе, тренер-консультант олимпийской сборной Беларуси – бросил курить, написав следующее стихотворение в 1985 г.

Дым

Когда я синий дым курю,
Вдыхая глубоко, –
Я чувствую, как я горю,
Мне это нелегко.
Я чувствую, как жжет в груди,
Как горько все во рту,
И кашель рвется из груди,
Сгоняя мокроту.
И в синем пламени горят
Мои дела, мечты.
Они, сгорая, говорят:
«О, что же сделал ты?!»
Вы спросите: «Зачем курю,
Коль неприятно мне?»
«Но курят все, и я курю,
Сгорая, как в огне».
Привычка свыше нам дана –
Сказал давно поэт –
Замена счастью она,
Коль выше счастья нет!

Таково мнение высших авторитетов разных видов спорта.

Научные наблюдения показали, что у курящих спортсменов учащается пульс и повышается артериальное давление во время соревнований и тренировок значительно больше, чем у некурящих. Возвращение к исходным цифрам после окончания соревнований и тренировок происходит медленнее, их сердце и легкие гораздо хуже справляются с нагрузкой, координация движений слабее.

Занятие 3.

Анатомические и физиологические аспекты курения

Цель: объяснить влияние табачной смолы на дыхательную систему человека.

Основные понятия: дыхательная система, респираторные инфекции, никотин, смола, бронхит, эмфизема, рак, реснички респираторного эпителия.

Исследовательские задания:

1. Предложите учащимся ответить на вопросы анкеты (за каждое совпадение с «ключом» – 1 балл).

Анкета «Что вы знаете о вреде курения»

- Одна из главных причин, почему подростки курят, – это чтобы «быть как все». (Верно.)

- Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения. (*Верно.*)
 - Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает. (*Неверно.*)
 - В легких человека, выкуривающего каждый день в течение года по пачке сигарет, оседает один литр табачной смолы. (*Верно.*)
 - Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением. (*Неверно.*)
 - Одной пачки сигарет вполне достаточно, чтобы участился пульс, повысилось кровяное давление и нарушились нормальное кровоснабжение и циркуляция воздуха в легких. (*Неверно.*)
 - Большинство курящих получают от курения удовольствие и не собираются бросать курить. (*Неверно.*)
 - Курение является одной из основных причин заболеваний сердца. (*Верно.*)
 - Большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время. (*Неверно.*)
 - Нет ничего страшного в том, что подростки «балуются» сигаретами, если они оставят это занятие до того, как курение превратится в привычку. (*Неверно.*)
2. Проанализируйте групповые ответы учащихся. Какие ответы чаще совпадали с правильными? Сколько учащихся правильно ответили на каждое утверждение? У кого самое высокое количество баллов?

Информационные материалы

Каждое дыхательное движение включает в себя вдох и выдох. Мы вбираем воздух в себя и затем выдыхаем его. Когда дыхание проходит нормально, то дышим мы через нос, где воздух подогревается, увлажняется и фильтруется через крошечные ворсинки, выстилающие носовую полость и дыхательные пути. После того как воздух покидает носовую полость, он проходит через гортань и попадает в трахею, которая выстлана мерцательными ресничками, совершающими до 900 колебаний в минуту. При нормальном дыхании отфильтрованный ресничками воздух поступает через трахею в бронхи. Подобно корням дерева бронхи разветвляются на бронхиолы, которые становятся все тоньше и тоньше. По краям бронхиол расположены альвеолярные мешочки, в которых происходит газообмен.

Посмотрим, что происходит при затяжке сигаретой. Во-первых, вы затягиваетесь через рот, обходя, таким образом, первый рубеж обороны, каким является нос. Во-вторых, при вдыхании более 30 канцерогенных веществ вместе со смолой и никотином, возникает первая реакция – кашель. Это первая попытка организма избавиться от чужеродных веществ, которые мы в него вводим. Однако, если настойчиво продолжать курить, мерцательные реснички отмирают.

Под слоем ресничек расположены клетки слизистой оболочки, вырабатывающие слизь. Слизь функционирует подобно пробке, очищая воздух, как это когда-то делали реснички. Для курильщика такое состояние называется хроническим бронхитом.

Респираторные инфекции, которые приводят к бронхиту, вызываются бактериями и вирусами и длятся 10–14 дней. Постоянное раздражение слизистой оболочки при хроническом бронхите, как показали исследования, чаще всего ведет к зарождению раковых клеток, именно здесь, в слизистой оболочке.

По мере продвижения вниз по дыхательному тракту к основанию бронхиол разрушительное воздействие никотина, смолы и еще 150 химических веществ усиливается. Один из вредных процессов имеет место при газообмене. Отдельные химические вещества вступают в связь с кислородом, входящим в состав молекулы углекислого газа, превращая его в чрезвычайно ядовитый угарный газ. Одним из последствий длительного отравления угарным газом является болезнь Рэйно, в результате которой уменьшается приток крови к пальцам рук и ног.

Еще одно вредное воздействие химических веществ на альвеолы в том, что альвеолы, приспособляясь к изменениям в кислородном обмене, до предела увеличиваются в объеме, происходит разрыв альвеол, который носит название альвеолярной (везикулярной) эмфиземы. Человек рождается с определенным количеством альвеол, и организм не в состоянии заменить их в случае их разрушения.

Эмфизема необратима. Однако, если удастся убедить курящего отказаться от курения, развитие данного заболевания может быть остановлено.

За исключением эмфиземы и роста раковых клеток, другие патологические процессы в органах дыхания, вызванные курением, могут быть обратимыми, если человек бросает курить.

Вопросы по теме занятия:

- Что происходит с воздухом, когда мы его вдыхаем?
- Нарисуйте путь движения воздуха в легкие.
- Что происходит, когда человек затягивает в рот дым сигареты?
- Какова функция ресничек респираторного эпителия?
- Сочините сказку о проникновении Злого Дыма в Царство Организма.

Информ-дайджест «Восемь курильщиков в минуту»

В Бангкоке установлены гигантские «часы смерти». Они отсчитывают каждую минуту по восемь смертей. Именно столько людей на планете гибнет каждую минуту от курения.

По информации английского информационного агентства Рейтер, сегодня миллионы молодых людей по всему миру приобщаются к сигаретам, что делает табачный бизнес наиболее прибыльным, особенно в Юго-Восточной Азии.

Занятие 4. Физиологические последствия курения

Цель: добиться от учащихся понимания физиологических последствий курения и влияния табачной смолы на живую ткань.

Основные понятия: никотин, дыхательные пути, головной мозг, последствия курения для организма.

Материалы: прозрачная пластиковая бутылка с колпачком, трубка длиной 5–7 см, шарики из ваты, пластилин, сигарета без фильтра, спички.

Исследовательские задания:

1. Приготовьте прибор для демонстрации процесса курения: в крышке банки сделайте отверстие размером с диаметр трубки. Вставьте трубку и замажьте отверстие пластилином.
2. Необходимо продемонстрировать учащимся проникновение смолистых веществ в легкие.

Информационные материалы

Задача эксперимента – показать, что смолистые вещества немедленно проникают в рот и легкие.

Вставьте ватные шарики в бутылку, сигарету – в трубку. Завинтите крышку. Сжав бутылку, выдавите из нее воздух. Зажгите сигарету и начните медленно и равномерно ослаблять давление на бутылку.

Выводы из наблюдений можно получить, ответив на вопросы:

- Как выглядят ватные шарики после эксперимента?
- Как выглядит бутылка?
- Как вы думаете, какое влияние оказывает курение на внутреннюю поверхность ваших легких?

После эксперимента сделайте следующее: протрите ватным шариком стебель нескольких растений. Посмотрите, что произошло с растениями.

При курении никотин способствует повышению частоты сердечных сокращений, в результате чего сердце вынуждено работать интенсивнее, и ему требуется больше кислорода. Одновременно угарный газ, образующийся в легких из дыма, уменьшает количество кислорода, поступающего в кровь и к сердцу.

Кроме того, курение временно повышает кровяное давление, сужая сосуды и учащая сердечный ритм. Человек, выкуривающий пачку сигарет в день, подвергает себя вдвое большему риску сердечного приступа по сравнению с некурящим.

Безвредных сигарет не существует. Сигареты с пониженным содержанием никотина и никотиновых смол также вредны и увеличивают опасность разных заболеваний. Никотиновая смола налипает на легкие, приводит к появлению пятен на зубах и пальцах. Даже если в сигарете имеется фильтр, он не может задержать все количество смолы, часть которой попадает в организм курящего.

А теперь учащиеся вместе с преподавателем изготавливают аппарат, с помощью которого демонстрируется воздействие табачного дыма на легкие человека.

Вопросы по теме занятия:

- Обсудите итоги эксперимента.
- Каковы физиологические последствия курения и влияния табачной смолы на живую ткань?
- Что изменяется в организме человека во время курения?

Информ-дайджест «Сигарета – атомный реактор?»

Итальянские ученые выяснили: никотин и смолы не являются единственными вредными веществами, действующими на организм курильщиков. По данным исследователей, курильщик подвергается также воздействию радиации. Так, 20 выкуренных в день сигарет по влиянию радиации равносильны 300 флюорограммам, сделанным в течение года. Дело в том, что в табаке содержится радиоактивный полоний-210, альфа-излучение которого особенно вредно для живых клеток.

Результаты исследования должны пройти проверку в государственных органах Италии. Затем, если эти данные подтвердятся, организация по защите итальянских потребителей потребует от производителей табака химическим способом нейтрализовать полоний-210 в производимой ими продукции.

Занятие 5. Курение как угроза здоровью

Цель: научить учащихся подробно охарактеризовать хотя бы одно из заболеваний, вызываемых курением.

Основные понятия: пневмония, бронхит, рак легких, сердечный приступ, респираторные заболевания, язва желудка, диабет.

Исследовательские задания:

1. Ознакомьтесь в библиотеке с информацией об одном из вызываемых курением заболеваний.
2. Обсудите полученную информацию.

Информационные материалы

Причиной 19% всех пожаров с человеческими жертвами является незатушенная сигарета.

Заядлый курильщик имеет в 3 раза большую вероятность «заработать» сердечный приступ. Курильщики в 2,5 раза чаще болеют респираторными заболеваниями. Курильщики вообще болеют в 3,5 раза чаще некурящих. Курильщики становятся жертвами несчастных случаев на производстве в 2 раза чаще, чем некурящие. Язвы желудка у курильщика встречаются чаще и труднее поддаются лечению.

Курильщики составляют 80% страдающих раком легких. Среди них заболеваемость раком поджелудочной железы в 2–5 раз выше,

чем среди некурящих. Любители сигарет болеют раком губ, языка, рта, гортани, пищевода и мочевого пузыря.

Курящие женщины чаще рожают детей с недостаточным весом, что является основной причиной смертности среди новорожденных.

Курение увеличивает смертность на 86% в возрастной группе от 35 до 44 лет и на 152% в возрастной группе от 45 до 54 лет. За счет отказа от курения смертность, связанная с заболеваниями коронарных сосудов, могла бы быть снижена на 30% в год. Курящий имеет на 70% большую вероятность умереть от любой болезни, чем некурящий.

Курение притупляет вкусовые ощущения и обоняние, ведет к преждевременному образованию морщин на лице. Кроме того, некоторые исследования доказали неблагоприятное воздействие курения на слух.

При горении табака образуется два вида дымов: свободно струящийся, уходящий непосредственно в воздух с тлеющего конца сигареты, и основной, вдыхаемый курильщиками. Курильщик вдыхает и выдыхает основной дым 8–9 раз, на что в среднем уходит 24 секунды. Что же касается свободно струящегося дыма, то загрязнение воздуха происходит на протяжении всего времени горения сигареты, продолжающегося около 12 минут.

Некурящие жены курильщиков заболевают раком легких в 4 раза чаще, чем жены некурящих. Дети курящих родителей страдают заболеваниями дыхательных путей в 2 раза чаще, чем их ровесники из некурящих семей.

Пачка выкуренных в день сигарет увеличивает опасность госпитализации и количество прогулов по неуважительной причине на 50%.

Вопросы по теме занятия:

- Каковы последствия курения для женщин?
- Каков пульс у курильщика?
- Что является причиной человеческих жертв при пожаре?
- Каковы последствия отказа от курения?

Информ-дайджест «Факты в защиту жизни»

Поражение никотином в начальные сроки беременности наиболее опасно, так как может обусловить возникновение глубоких дефектов развития у будущего ребенка. Воздействие никотина после 4 месяцев беременности и позже, когда формирование плода почти завершено, может вызвать выкидыш, преждевременные роды или рождение физиологически незрелого ребенка.

Накопившийся в мозге и мышцах плода никотин продолжает свое разрушительное действие и после рождения ребенка. Дети у курящих матерей беспокойны, плаксивы, раздражительны, плохо засыпают, сон их беспокоен, они медленно прибавляют в весе, отстают в физическом развитии от своих сверстников.

Табачная интоксикация мозга новорожденных сопровождается снижением умственного развития на фоне частых отклонений в психике, снижения интеллектуальных способностей, предрасположенности к судорогам и эпилепсии.

Ядовитые продукты табака поступают в организм ребенка также и через грудное молоко, что может привести к поражениям нервной системы и скелета, несовместимым с жизнью.

Табачный дым обжигает слизистые оболочки рта и носоглотки. Подвергаясь постоянному раздражению, они воспаляются, приводя ткани к перерождению – предвестнику ракового заболевания. Слизистые оболочки подвергаются наиболее разрушительному действию табачного дыма. Табачный дым, оседая на стенках воздухоносных путей, вызывает повышенную секрецию слизи и способствует развитию хронических заболеваний легких.

Доказано, что у детей курящих родителей снижается функция легких и они чаще поступают в больницы с заболеваниями легких. «Пассивное» курение опасно для здоровья детей.

Занятие 6.

Кратковременные и длительные последствия курения

Цель: убедить учащихся в однозначности отрицательного влияния курения.

Основные понятия: кратковременные последствия, длительные последствия.

Материалы: бумага, карандаши.

Исследовательские задания:

1. Разделите класс на четыре группы. Капитан каждой группы записывает ответы команды.
1-я группа – перечислить все отрицательные кратковременные последствия курения.
2-я группа – перечислить все возможные отрицательные длительные последствия курения.
3-я группа – перечислить положительные кратковременные последствия курения.
4-я группа – перечислить положительные долгосрочные последствия курения.
Каждой группе дается 10–15 минут.
2. Проанализируйте ответы по степени важности.
3. Обсудите результаты работы.

Информационные материалы

Кратковременные отрицательные последствия курения (проявляющиеся через несколько минут после первой затяжки):

Учащенное сердцебиение; рост артериального давления; раздражение слизистой оболочки горла; проникновение в кровь угарного

газа; попадание в легкие канцерогенных веществ; отравление воздуха; иногда раздражение слизистой оболочки глаз; снижение температуры кожных покровов.

Возможные другие отрицательные последствия курения:

Повреждение слизистой оболочки губ, языка, неба, гортани, горла, что, в свою очередь, неблагоприятно сказывается на вкусовых ощущениях; появление сухого прерывистого кашля, неприятного запаха изо рта, инфекции полости рта; ухудшение обоняния; преждевременное образование морщин на лице; пожелтение зубов; нарушение нормального дыхания и снижение выносливости; снижение сопротивляемости организма к различным заболеваниям.

Отрицательное воздействие длительного курения на организм может вызвать следующие заболевания:

Рак легких, полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы и мочевого пузыря; инфаркт миокарда; язвы желудка, двенадцатиперстной кишки; заболевания системы кровообращения, инсульты; эмфизему; хронический бронхит.

К положительным последствиям курения учащиеся могут отнести, например, то, что оно помогает выглядеть «как надо», и другие «мифы о пользе курения».

Вопросы по теме занятия:

- вспомните опасные последствия курения.
- Дайте отрицательную оценку выбору, сделанному в пользу курения.
- Какие могут быть отрицательные последствия курения?
- Действительно ли имеются «плюсы» курения?

Информ-дайджест «Пагубные воздействия курения»

Некоторые курильщики полагают, что сигаретные фильтры, освобождая дым от содержащихся в нем частиц, делают его безвредным. К сожалению, это не так. Предлагаемые поглотители пока не достигают желаемой цели, а наиболее часто употребляемые фильтры, изготовленные из специально обработанных сортов бумаги, задерживают не более 20% содержащихся в дыме веществ. Всасываясь через слизистые оболочки в кровь и разносясь по всему организму, эти вещества производят в своей совокупности то своеобразное действие, ради которого курильщик спустя некоторое время вновь начинает курить.

Разрушительное воздействие на организм первым оказывает тепло. Чтобы ввести дым из полости рта и носоглотки в легкие, курильщик автоматически и незаметно, слегка приоткрывая рот, вдыхает порцию воздуха, с которым дым изо рта и носоглотки попадает в легкие. Температура воздуха, поступающего при этом в рот, обычно на 40°C ниже температуры дыма. Такие значительные перепады температуры во время курения отражаются на состоянии зубной

эмали. В результате этого зубы у курящих начинают разрушаться раньше, чем у некурящих.

Нарушения зубной эмали способствуют отложению на поверхности зубов табачного дегтя, вследствие чего эмаль приобретает желтоватый цвет, а полость рта начинает издавать специфический запах, ощущаемый при разговоре с курильщиками.

Температура дыма оказывает влияние на слизистые оболочки рта и носоглотки. Капилляры их расширяются, слизистая оболочка (щека, нёба, десен) подвергается раздражению, воспаляется. Тепло табачного дыма и находящиеся в нем химические вещества (аммиак, кислоты и др.) раздражают слюнные железы. Наступает усиленное выделение слюны, которую курильщики вынуждены сплевывать. Часть слюны они проглатывают. Ядовитые вещества дыма (анилин, сероводород и др.), переходя в слюну, действуют на слизистую оболочку желудка, что не остается бесследным.

Потеря аппетита, боли в области желудка, чередование запора и поноса, хронические гастриты и, наконец, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки – вот расстройств, которые встречаются у курящих во много раз чаще, чем у некурящих.

В результате поступления дыма, кровь альвеолярных капилляров, вместо того чтобы обогащаться кислородом, насыщается угарным газом, который, соединяясь с гемоглобином, образует так называемый карбоксигемоглобин, в результате чего часть гемоглобина исключается из процесса нормального дыхания организма.

Коварно действие синильной кислоты. Проникая в кровь, она снижает способность клеток воспринимать кислород из притекающей крови. Наступает кислородное голодание, а так как нервные клетки больше всех остальных нуждаются в кислороде, они первыми страдают от действия синильной кислоты. При большой дозе синильной кислоты вслед за сильнейшим возбуждением центральной нервной системы наступает ее паралич, прекращается дыхание, а затем останавливается и сердце.

Конечно, содержание синильной кислоты в дыме сигарет чрезвычайно мало: в дневном «рационе» среднего курильщика ее в 40 раз меньше смертельной дозы, тем не менее хроническое отравление нервной системы этим ядом, безусловно, сказывается на ее работе.

Немаловажное значение имеют и остальные составные части сигаретного дыма, в частности аммиак. Этот газ отлично растворяется в воде с образованием щелочно реагирующего раствора, известного под названием нашатырного спирта. Обладая свойствами щелочи, нашатырный спирт раздражает слизистые оболочки, вызывая безлихорадочный бронхит курильщиков. В итоге значительно снижается сопротивляемость легких к различным инфекционным заболеваниям, в частности туберкулезу.

Табачный деготь оседает на стенках воздухоносных путей, накапливается и в альвеолах. Часть табачного дегтя выделяется при каш-

ле с мокротой, а часть проникает в ткани слизистых оболочек, придавая им темный цвет.

Как видим, курение сопровождается весьма неприятными ощущениями и даже патологическими реакциями организма.

Занятие 7. Игра-шоу «Вы рискуете своими легкими»

Цель: ознакомить учащихся с основными опасностями для здоровья, вызываемыми курением.

Основные понятия: «дефекты» курения, угарный газ, зависимость, «пассивное» курение, заболевания.

Исследовательские задания:

1. Назовите перечень побочных явлений, вызванных курением.
2. Объявите учащимся, что они сейчас будут играть в игру «Вы рискуете своими легкими». Распределите учеников по трем командам и объясните им правила игры. Так как ответ могут знать сразу несколько человек, посоветуйте выбрать в командах капитана, который должен поднимать руку, если у команды готов ответ. Члены команды могут предлагать капитану свой вариант ответа.
3. Предложите учащимся нарисовать «дефекты» курения.
4. В конце занятия в плане подготовки к следующему учителю раздает подросткам материал «Портрет курильщика» и предлагает провести опрос среди населения (см. занятие «Портрет курильщика» на стр. 103).

Информационные материалы

Эта игра похожа на телеигру. Учитель зачитывает вопрос. Если у команды готов ответ, капитан поднимает руку. Отвечает та команда, капитан которой первым поднял руку. Если ответ команды правильный, команда получает 10 очков. Если ответ неправильный, то учитель повторяет вопрос и право ответа переходит к другой команде. За неправильный ответ присуждается «дефект», т. е. набор желтых зубов курильщика или прокуренные волосы. Если команда получает три «дефекта», она выбывает из игры.

Рекомендуется в конце занятия раздать лист вопросов с правильными ответами. Попросите учащихся написать текст объемом примерно со страничку и указать в нем, что больше всего из видов узнанного их удивило или встревожило. Предложите свои пояснения.

Ответы на вопросы игры-шоу «Вы рискуете своими легкими» (до начала игры надо дать учащимся возможность повторить материал предыдущих занятий):

Вопросы:

1. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ? (*Ответ:* Угарный газ. Это ядовитый газ, который, соединяясь с красными кровяными тельцами, уменьшает количество кислорода, переносимого кровью.)

2. Сколько известных канцерогенных веществ содержится в одной сигарете? 4? 8? 12? 15? (*Ответ:* В каждой сигарете содержится 15 различных канцерогенных компонентов.)

3. Какой орган наряду с легкими больше всего страдает от последствий курения? (*Ответ:* Сердце. Курение является одной из основных причин заболеваний сердца.)

4. Верно или нет, что физические упражнения сводят на нет пагубное воздействие курения? (*Ответ:* Неверно. Спорт ни в коей мере не нейтрализует вреда, причиненного курением организму.)

5. Какова главная причина бытовых пожаров с гибелью людей – электроприборы, воспламеняющиеся химические препараты или непогашенные сигареты? (*Ответ:* Сигареты.)

6. Если человек выкуривает пачку сигарет в день ежедневно на протяжении года, сколько смолы оседает на его легких? (*Ответ:* Около литра.)

7. Верно или нет, что курение вызывает сильное привыкание? (*Ответ:* Верно. Курение порождает как физическую, так и психологическую зависимость, это одна из причин, почему так трудно бросить курить.)

8. Назовите хотя бы одну из причин того, почему курение опасно для беременных женщин. (*Ответ:* Увеличивается риск рождения детей с недостаточным весом, самопроизвольных выкидышей, гибели плода и смерти младенца в перинатальный период, т. е. с 28-й недели внутриутробной жизни по 7 сутки жизни новорожденного.)

9. Какой процент курильщиков заявляет, что хотели бы бросить курить? 25%, 65%, 85% или 100%? (*Ответ:* 85%.)

10. Какой процент составляют курящие среди подростков? (*Ответ:* Около 10%.)

11. Что означает «пассивное курение»? (*Ответ:* «Пассивное» или «вынужденное» курение состоит в том, что некурящие вдыхают сигаретный дым окружающих их курильщиков. Особенно опасно это для больных, страдающих астмой, заболеваниями сердца и органов дыхания.)

12. Верно или нет, что чем больше человек знает о курении, тем меньше вероятность того, что он возьмет в рот сигарету? (*Ответ:* Верно.)

13. Назовите 3 вещи, которые невозможно делать одновременно с курением. (*Ответ:* Целоваться, принимать душ, плавать, играть в баскетбол и т. д.)

14. Назовите 3 причины, по которым подростки предпочитают не курить. (*Ответ:* Во-первых, дурной запах; во-вторых, некурящие друзья; в-третьих, некурящие родители и т. д.)

15. Какие проблемы типичны для детей курильщиков? (*Ответ:* Повышенная заболеваемость бронхитом, пневмонией и т. д.)

16. Сколько сигарет необходимо выкурить, чтобы нарушить нормальный баланс кислорода и крови в легких? (*Ответ:* Одной сигареты достаточно, чтобы увеличить сердцебиение, повысить артериальное давление и нарушить нормальное кровообращение и газообмен в легких.)

Вопросы по теме занятия:

- Каковы побочные явления, вызываемые курением?
- Какие заболевания вызывает курение?
- Составьте список «дефектов» курения и покажите его курящим знакомым.
- Ознакомьтесь с правильными ответами игры. Что вас удивило или встревожило в ответах игры? Объясните свои ощущения.

Информ-дайджест «Почему люди курят?»

На основе статистических данных разных стран можно сделать вывод, что в настоящее время до 60% мужчин и 20% женщин – жителей Земли – систематически курят. Как не вспомнить Карла Линнея, который на заданный ему однажды вопрос, куда бы он определил в своей системе человека, ответил: «Животное двуногое, без перьев и курящее».

Почему же люди начинают курить?

Одной из основных причин приобщения к курению является любопытство. По данным опроса учащихся старших классов школ, ПТУ и студентов младших курсов вузов, курить из любопытства стали до 25%. Другая причина начала курения в молодом возрасте – подражание взрослым. В некурящих семьях курящими становятся не более 25% детей, в курящих семьях число курящих детей превышает 50%. У многих курение объясняется подражанием курящим товарищам или звездам экрана.

В распространении этой вредной привычки имеет значение своеобразное принуждение детей к курению со стороны курящих. В школах курящие считают некурящих трусами, «маменькиными сынками», не вышедшими из-под опеки родителей, несамостоятельными. Независимо от характера причин, толкнувших на курение, ответ, как правило, повторяется. Желание покурить, вдохнуть аромат табачного дыма и затянуться приходит незаметно, но, к сожалению, становится все более сильным.

Данные исследования причин курения у школьников и студентов (на основе анкетирования и опроса 2 000 курильщиков) приведены в таблице.

Результаты исследования причин курения у школьников и студентов

Возрастная группа	Процентное соотношение зависимости от причины курения			
	Подражание другим	Чувство новизны, интереса	Желание казаться взрослыми	Точная причина не известна
Учащиеся				
5–6 классов	50,0	41,5	5,5	3,0
7–8 классов	35,6	30,0	10,4	24,0
9–10 классов	25,5	24,0	15,0	35,5
Студенты				
1-го курса	4,1	25,5	25,0	45,4
3-го курса	1,5	10,0	25,1	63,4
6-го курса	0	0	1,5	98,5

Какие выводы можно сделать из этой таблицы?

Часть ребят начинают курить очень рано – с пятого класса. Половина из них подражают товарищам по школе, двору, причем, как правило, более старшим. Еще почти половина ребят курят из-за стремления к необычности, таинственности: ведь надо раздобыть сигареты и спички, спрятаться в укромном месте... Это похоже на маленькое приключение.

Но вот со школьной скамьи вчерашний одиннадцатиклассник попадает в вузовскую аудиторию. Теперь он стал действительно почти взрослым, самостоятельным. Более четверти опрошенных курят, чтобы показаться солиднее. Да и просто «по привычке» курят очень многие! Уже на третьем курсе берут в руки сигарету более 60% студентов. Следует подчеркнуть, что опрос проводился среди студентов медицинского университета. А ведь именно медики лучше других знают о вреде курения.

В распространении курения среди девушек немалую роль играет мода. На материале анкетного опроса, проведенного «Комсомольской правдой», на вопрос, почему девушки стали курить, 60% из них ответили, что «это красиво», «это модно», другие ответили, что «курят, потому что хотят нравиться», «хотят привлечь к себе внимание». Часто девушки начинают курить в компаниях. Видя, что курящие девушки обращают на себя большее внимание мужской части компании («лучше смотрятся», «выглядят самостоятельнее»), «рабыни моды» не желают отставать от курящих и тоже тянутся за сигаретой.

Психологию тяги девушек к курению тонко описывает Е. И. Руденко. Девушку интересует не столько сам акт курения, сколько вся процедура курения, приобретающая характер своеобразного ритуала. Это и неторопливое распечатывание сигаретной пачки, и извлечение из нее сигареты, и задумчивое разминание ее отманикюренными пальчиками, и закуривание от пламени красивой зажигалки или манерно поднесенной спички и уже, наконец, само куре-

ние с плавными движениями руки с дымящей сигаретой к пепельнице, сбрасывание пепла, сопровождающееся изящным постукиванием пальца по сигарете, искусное пускание дымовых колец — несомненное свидетельство совершенного владения техникой курения. Вот арсенал средств моды, дающий право девушке, овладевшей им, считаться вполне «современной».

Итак, если причинами начала курения у мужчин являются стремление подражать взрослым, отождествление курения с представлениями о самостоятельности, силе, мужественности, то у девушек начало курения часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам.

Занятие-практикум 8. Портрет курильщика

Цель: показать особенности привычек курильщика и его отношение к курению.

Основные понятия: респондент, анкета, опрос, обработка результатов анкетирования.

Материалы: анкета.

Исследовательские задания:

1. Проведите анкетирование сверстников и взрослых, пристрастившихся к курению.
2. Обсудите результаты анкетирования.

Информационные материалы

АНКЕТА «Портрет курильщика»

Этот опрос поможет вам и вашей команде узнать основные характеристики курильщика. Действительно ли курящие люди сильно отличаются от некурящих? Опросите как можно больше людей, особенно подростков, и заполните соответствующие графы анкеты их ответами. Начните с вопроса: «Не возражаете ли вы, если мы поговорим о курении?» Если ответ положительный, поинтересуйтесь, не отвечал ли уже ваш респондент на подобные вопросы. Объясните, что ваш класс занимается исследованием проблем курения, и вы нуждаетесь в помощи респондента. Сообщите опрашиваемому, что опрос проводится анонимно и он вправе отказаться отвечать.

1. Вы курите?
 - а) да;
 - б) нет.

Если вы курите, ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

2. Когда вы выкурили первую сигарету?
 - а) до 14 лет;
 - б) к 18 годам;
 - в) после 21 года.

3. Почему вы начали курить?
 - а) потому что ваши друзья курили;
 - б) потому что ваши родители (или один из них) курили;
 - в) потому что курил ваш старший брат или сестра;
 - г) для того, чтобы изменить свой имидж;
 - д) чтобы выглядеть старше;
 - е) другое _____
4. Сколько сигарет вы выкуривали вначале?
 - а) менее 10 сигарет в день;
 - б) около пачки в день;
 - в) больше пачки в день.
5. Сколько вы выкуриваете сейчас?
 - а) менее 10 сигарет в день;
 - б) около пачки в день;
 - в) более пачки, но менее двух в день;
 - г) две пачки и более в день.
6. Большинство ваших друзей курит?
 - а) да;
 - б) нет.
7. Курит ли ваш друг (подруга) или супруг (супруга)?
 - а) да;
 - б) нет.
8. Как бы вы оценили свою успеваемость? (Вопрос задается только подросткам.)
 - а) выше средней;
 - б) средняя;
 - в) ниже средней.
9. Вы работаете? (Вопрос задается только подросткам.)
 - а) да;
 - б) нет.
10. Собираетесь ли вы продолжить ваше образование? (Вопрос задается только подросткам.)
 - а) да;
 - б) нет.
11. Пытались ли вы когда-нибудь бросить курить?
 - а) да;
 - б) нет.
12. Если «да», то сколько раз?
 - а) два раза;
 - б) от трех до пяти раз;
 - в) более пяти раз.
13. Считаете ли вы, что курение опасно для вашего здоровья?
 - а) да;
 - б) нет.
14. Если бы вы знали о курении все, что знаете сейчас до того, как пристрастились к сигарете, начали бы вы курить?
 - а) да;
 - б) нет.
15. Хотели бы вы быть некурящим, если бы бросить курить было не так трудно?
 - а) да;
 - б) нет.

Разделите класс на три группы. В каждой группе выберите капитана. Капитан каждой группы получает по два экземпляра анкеты «Портрет курильщика», а каждый учащийся – по одному. Объясните классу, что все ученики участвуют в анкетировании по поводу курения и должны получить ответы на вопросы у своих школьных товарищей, родителей и знакомых с тем, чтобы можно было иметь представление о характерных чертах курильщика.

Выпишите результаты проведенного опроса на доске в виде таблицы и обсудите их. Что говорят полученные ответы школьникам? Проведите беседу.

Результаты исследования можно представить в виде таблицы и обсудить всем классом.

Вопросы по теме занятия:

- Каков обобщенный портрет современного курильщика?
- Какие результаты вам показались неожиданными?

Информ-дайджест «Распространенность курения»

Исследование распространенности курения в США показывает следующее:

- большинство подростков США не курят; идет тенденция к уменьшению числа курящих, как среди взрослых, так и среди подростков, под влиянием различных профилактических мер и образовательных программ;
- большинство курящих подростков начинали курить до 16-летнего возраста;
- подростки приобщаются к курению по следующим причинам: курят их друзья; кто-то из родителей (особенно если это мать); старший брат или сестра (увеличивает вероятность курения подростков в 3 раза);
- большинство курящих подростков выкуривает от 1 до 2 пачек в день;
- у большинства курящих подростков курят их друзья и подружки;
- успеваемость курящих подростков чаще ниже средней;
- среди работающих подростков курящих в два раза больше, чем среди неработающих;
- учащиеся, занимающиеся по программе подготовки к поступлению в колледж, курят реже, чем учащиеся других общеобразовательных средних школ;
- взрослые, имеющие высшее образование, бросают курить в первую очередь. Следовательно, вероятность того, что их дети будут курить, также ниже;
- большинство курящих признают, что курить – опасно.

ТРЕНИНГ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Первое занятие

Цель: формирование представлений о преимуществах здорового образа жизни.

Содержание тренинга

I. «Мышка без норки»

Один участник игры – «мышка» – остается без стула, он должен успеть занять стул, пока остальные «мышки» перебегают из «норки в норку» (со стула на стул).

II. Защита фантастических проектов

Тренеру необходимо сформулировать основные принципы и правила составления проектов.

Группа делится на подгруппы. Каждой подгруппе предлагается придумать проект на какую-либо тему – например, город под водой или космический город. Условия защиты проекта следующие: доброжелательность слушающих, которая помогает снять тревожность у замкнутых, стеснительных «проектировщиков».

Авторы воплощают свои замыслы в рисунках, рассказывают об образе жизни жителей фантастических городов.

При обсуждении обращается внимание учеников на то, что курение не вошло в проект, т. е. оно остается признаком экологического кризиса.

III. Заключительное слово

Участники группы высказывают свое мнение о значении здорового образа жизни, об умении защитить экологический проект.

Второе занятие

Цель: развитие креативности личности.

Содержание тренинга

I. Самоописание

Каждый член группы характеризует себя путем отождествления с растением, каждый участник говорит: «Я – ...», называет растение и описывает его.

II. «В мастерской скульптора»

Участники группы создают из пластилина символическое скульптурное воплощение своих проблем и жизненных трудностей. Устраивается выставка работ, авторы рассказывают о своих произведениях. Затем предоставляется возможность переделать скульптуру так, чтобы достичь эмоционального эффекта и самовыражения.

Тренер должен сказать участникам, что художественное мастерство выполненной скульптуры не оценивается.

III. Теперь и потом

Учащиеся на карточках описывают события своей жизни с учетом прошлого, настоящего и будущего времени. Затем, используя знания о последствиях употребления табака для человека и представляя себя в будущем ведущим нездоровый образ жизни, они переписывают собственную «линию жизни» и обсуждают, как пристрастие к дурману влияет на те события, которые люди планируют на будущее.

IV. Заключительное слово

Задача ведущего – формирование умения говорить «нет». Все ученики становятся в круг, держась за руки. Каждый по очереди говорит: «Я могу сказать «нет» табаку». После каждого высказывания вся группа повторяет эту фразу, ритмично хлопая в ладоши.

Третье занятие

Цель: формирование положительной Я-концепции.

Содержание тренинга

I. Игра – драматизация на куклах

Ведущий начинает рассказывать историю о некоем персонаже, который в школе зашел в туалет и увидел, что его одноклассники (одноклассницы), курят. Что было дальше? Ведущий предлагает участникам группы создать драматический этюд с помощью кукол.

Этюд разрабатывается и исполняется подгруппами. Затем происходит обмен впечатлениями и обсуждение.

II. Невинные жертвы

С привлечением местных статистических данных учитель рассказывает школьникам о детях матерей, употреблявших табак в период беременности. Для группового обсуждения предлагается создать сценарий ситуации под общим названием «Подумай о других».

Четвертое занятие

Цель: развитие волевой сферы личности.

Содержание тренинга

I. Сыграем спектакль

Участники действия: отец, мать, бабушка, дедушка, дети. Сюжет участники придумывают по ходу. В обсуждении поднимаются гендерные проблемы курения.

II. Ум полководца

Ведущий предлагает обсудить отрывок из книги Б. М. Теплова «Ум полководца».

«Принято думать, что от полководца требуется наличие двух качеств – выдающегося ума и сильной воли (причем под словом «воля» разумеется очень сложный комплекс свойств: сила характера, мужество, решительность, энергия, упорство и т. п.). Эта мысль совершенно бесспорная. Наполеон внес в нее совершенно новый оттенок: дело не только в том, что полководец должен иметь и ум, и волю, а в том, что между ними должно быть равновесие, что они должны быть равны: «Военный человек должен иметь столько же характера, сколько и ума». Дарование настоящего полководца он сравнивал с квадратом, в котором основание – воля, высота – ум. Квадрат будет квадратом только при условии, если основание равно высоте; большим полководцем может быть только тот человек, у кого воля и ум равны. Если воля значительно превышает ум, полководец будет действовать решительно и мужественно, но мало разумно, в обратном случае у него будут хорошие идеи и планы, но не хватит мужества и решительности осуществить их».

Практический интеллект и есть единство ума и воли.

Каждый член группы определяет соотношение у себя воли и практического интеллекта.

III. Пословицы

Ведущий предлагает участникам группы объяснить, что означают пословицы: «Чем кумушек считать трудиться, не лучше ль на себя, кума, оборотиться?», «Семь раз отмерь – один раз отрежь».

Затем проводится обсуждение ответов.

IV. Заключительное слово

Участники становятся в круг. Все повторяют за ведущим: «Я ценю твердый, волевой характер, но добрый, без эгоизма, трусости и нытья. Я умею руководить и подчиняться. Я все больше умею и знаю. Я учусь думать. Мой ум руководит моим характером. Я ценю смелость, ответственность и доброту».

Пятое занятие

Цель: формирование умения отказывать.

Содержание тренинга

I. Конкурс ораторов

Желательно, чтобы это упражнение выполнили как можно больше учеников. Этот конкурс предполагает импровизацию. Вызывается любой участник (можно по жребию). Он должен произнести 2–3-минутную речь на любую заданную группой тему. Это задание

следует разыграть тогда, когда в группе сложится достаточно доброжелательный климат и возникнет более полное доверие друг к другу. Тема выступления – «Как я отказался от предложения сверстников попробовать закурить».

II. Невербальная коммуникация

Упражнение выполняют пары. Каждый выражает нечто мимикой, жестами так, чтобы его поняли. Например, твой друг находится на седьмом этаже, ты внизу – во дворе. Объясни ему что-то жестами, попроси его о чем-нибудь.

III. Мощная бомбардировка

Учащийся садится на «горячий стул» в центре круга, образованного одноклассниками, и выслушивает суждения каждого по порядку о качествах, сильных сторонах своей личности, которые высказывающий ценит, любит, принимает в нем. Такой прием учит школьников находить, давать и получать оценку сильных сторон друг у друга.

IV. Обмен впечатлениями

Участники группы высказывают по очереди свои чувства, подчеркивая значение самостоятельно принимаемых решений, умения отказываться от неподходящих предложений.

8 класс

Занятия 1–2. Принятие решения и влияние среды

Цель: сформировать у учащихся необходимость и пользу воздержания от курения как в плане сохранения здоровья, так и в плане укрепления характера.

Основные понятия: воздержание от курения, сохранение здоровья, укрепление характера, манипуляция, самооценка, групповое давление, конформизм.

Исследовательские задания:

1. Зачитайте классу характеристики двух совершенно непохожих друг на друга подростков (см. Информационные материалы).
2. После прочтения каждого описания быстро опросите школьников одного за другим, интересуясь тем, каково, по их мнению, главное достоинство представленного человека.
3. Приведите примеры классификации подростков по другим основаниям.

Информационные материалы

Подросток 1: Быть подростком чаще всего непросто. Совершенно неожиданно приходится принимать множество решений. И все: родители и, конечно же, друзья – уже имеют готовый ответ. А я не знаю, кто прав, и все тут! Прошлая пятница, 13-е число, была, как я и думал, препаршивейшим днем в моей жизни. Я провалился на контрольной. Задания были – тоска смертная. Я так ничего и не понял. Потом еще друг мой лучший говорит, что, если я не буду ходить с ним на тренировки по баскетболу, он не будет со мной разговаривать. И я хожу и выгляжу там как дурак, потому что баскетбол – это не для меня. Хотя я толком и не знаю, что в этой жизни «мое». К тому же пошли опять скандалы с родителями – они кричат, а я себе слушаю. Я так хочу, чтобы они оставили меня в покое!

Подросток 2: Есть много вещей, которые важны для меня, – друзья, семья, школа. Как ни трудно, но я пытаюсь найти время для всего, потому что мне все это нравится. Я решила посещать летние дополнительные занятия, чтобы подтянуть математику, и дала себе слово не вступать в споры со своей вредной сестрицей. Я даже разработала план, как уговорить родителей разрешить мне гулять по

выходным подольше. Да, чуть не забыла, я решила, хотя это было довольно трудно, что Виктор мне все-таки не подходит. И мне все равно, что думают по этому поводу мои подружки.

Подсказка:

Первому подростку очень трудно дается принятие решений. Он не уверен в себе и легко поддается влиянию со стороны сверстников. Он не самодостаточен, у него низкая самооценка, цель своей жизни он еще не определил. Второй подросток, девочка, напротив, добивается всего сама. Она не боится принимать решения, которые могут изменить ее жизнь. Судя по всему, она обладает достаточным самоуважением и имеет ясные цели. Ее не волнует мнение посторонних.

Выясните у учащихся, на кого им хотелось бы быть похожим: на первого подростка или на второго? Вынесите характеристики каждого на доску и проанализируйте их. Спросите учащихся, как первый подросток мог бы устранить недостатки своего характера, стать более уверенным в себе. Спросите учащихся, у кого из подростков больше шансов начать курить. Почему?

Каждый человек индивидуален. Принятие решения осложняется процессами манипуляции и психологического давления группы. Манипуляции и психологическое давление группы как феномены широко известны психологам. При манипуляции со стороны другого человек не чувствует себя свободным, ощущает, что его используют в личных целях и что он втянут в какую-то бесконечную «игру».

Манипуляция – это вид психологического воздействия, используемый для достижения одностороннего выигрыша посредством скрытого побуждения другого к совершению определенных действий. Это стремление человека непременно реализовать именно свой сценарий, навязать свое соотношение сил, добиться односторонних преимуществ. Манипуляция – это скрытое управление собеседником против его воли. Самым опасным возрастом, когда наблюдается наибольшая податливость манипулированию, является подростковый. Потому что именно в этом возрасте усиливается ориентация подростков на общение, на сверстников, на референтную значимую группу, при этом закономерно снижается их самооценка, позитивное представление о себе.

Низкая же самооценка – причина саморазрушающего поведения личности, которое проявляется в склонности к употреблению наркотиков, алкоголя, табака.

Поскольку манипуляция – скрытое и косвенное воздействие, необходимо отметить, что даже не каждый взрослый может защитить себя от нее. Подростки и юноши находятся в возрасте, основная особенность которого – повышенное стремление к необоснованному риску. Поэтому их манипулирования друг другом несколько отличаются от манипулирований взрослых. Одним из жестких приемов подростковой манипуляции является достаточно распространенный,

выраженный в слогане «А слабо!», который можно расшифровать примерно так: «Если ты настоящий мужчина, то ты сделаешь это...». Проблемными для подростков являются темы, связанные с недостатками, особенно физическими: «С такой рожей, как у тебя, только на девочек засматриваться». Подростки стремятся во что бы то ни стало доказать свою силу, взрослость. Часто взросление понимается подростками слишком утилитарно: перенять такие атрибуты взрослой жизни, как курение, алкоголизм, наркотики, сексуальные отношения. В этом возрасте также начинают проявляться и межполовые манипуляции, которые могут быть связаны с сексуальным принуждением, с давлением («доказать любовь» и т. д.). Сильнее всего страдают от манипуляции отношения, построенные на любви, дружбе и взаимной привязанности.

Процесс группового давления возможен с помощью разного рода манипуляций. Манипулирование может осуществляться и в групповом варианте. В этом случае, как правило, используется термин «групповое давление». Мы начнем с того, что приведем примеры наиболее распространенных ситуаций, которые иллюстрируют эти феномены. Например, класс решил уйти с уроков, но несколько человек не хотят этого, и на них начинает давить группа желающих «сбежать»: «Ты будешь предателем!», «Ты боишься! Ты трус!», «Ну что тебе трудно, что ли?», «Если ты настоящий друг...» и т. п. Или такой вариант – группа подростков уговаривает закурить своего сверстника: «Ну ты что, слабак? Девчонка?», «Ты – маменькин сынок!» Это достаточно агрессивный вариант давления. Часто в таких ситуациях используются и просьбы: «Ну что ты ломаешься?», «Видишь, все общество тебя уговаривает», «Мы же всегда все делали вместе!», «Мы без тебя не можем, не хотим, не отрывайся от общества!», «Ты же свой парень, ты же не станешь нас подводить!» и т. п. Наблюдения показывают, что особенно усердствуют в уговорах и провокациях те члены группы, которые чувствуют себя в группе наименее уверенно и тем самым пытаются, с одной стороны, продемонстрировать преданность группе, с другой – подстегнуть самих себя на несправедливое общее дело (феномен описан для случаев психологического принуждения к принятию наркотиков и алкоголя). Многие в таких ситуациях ощущают себя в тупике: «И отказать друзьям не могу, и делать то, на что они уговаривают, не могу и не хочу, нет никакого выхода». Отсюда подавленное состояние и абсолютная беспомощность.

Почему же так трудно противостоять групповому давлению? Известно, что в ходе группового общения возникают и закрепляются определенные групповые нормы и ценности, которые в той или иной степени должны разделять все участники. Групповые нормы – это определенные правила, выработанные группой, принятые ее большинством и регулирующие взаимоотношения между членами группы. Для обеспечения соблюдения этих норм всеми членами группы

вырабатывается также и система санкций. Санкции могут носить поощрительный или запретительный характер.

В первом случае группа поощряет своих членов, исполняющих требования группы, – повышается уровень их эмоционального принятия, растет статус, применяются другие психологические меры вознаграждения. Во втором случае группа в большей степени ориентирована на наказание тех членов группы, поведение которых не соответствует нормам. Это могут быть бойкот, снижение интенсивности общения с «провинившимся», понижение его статуса, исключение из структуры коммуникативных связей и др. Наиболее болезненны эти меры именно для подростков в связи с их возрастными особенностями.

В ситуациях с групповым давлением также могут иметь место самоманипуляции: «Уже поздно отказываться от выпивки, потому что истрачены деньги; потому что надо было бы сразу сказать...» и т. д. Смещение выбора, то есть принятия решения, в будущем может выглядеть так: «Отказаться в этой ситуации для меня было не так важно, вот в другой раз, более серьезный, например с наркотиками, я обязательно сделаю так, как необходимо мне». Такой вариант является еще и бальзамом, позволяющим смягчить удар по самооценке.

Особенно остро стоит проблема принятия системы групповых норм для нового члена группы, адаптирующегося к непривычной для него системе отношений, – ведь перед ним встает вопрос о принятии или отвержении этих норм, правил, ценностей данной группы.

Психологи выделяют четыре варианта отношения к данному вопросу: сознательное, свободное принятие норм и ценностей группы; вынужденное принятие под угрозой санкций группы; демонстрация антагонизма по отношению к группе (по принципу «не такой, как все»); свободное, осознанное отвержение групповых норм с учетом всех возможных последствий, вплоть до ухода из группы. Второй и третий варианты иллюстрируют поведение, зависимое от группы: либо принятие ее норм под давлением, либо противопоставление себя данной конкретной группе. При этом и тот и другой варианты позволяют человеку оставаться в этой группе, играя роль «козла отпущения» или «аутсайдера». Как показывают исследования, подробно описанные в литературе, второй вариант поведения человека по отношению к группе является очень распространенным. Феномен вынужденного принятия человеком норм и ценностей группы под угрозой потери этой группы или своего устойчивого положения в ней получил название конформизма и рассматривается сегодня как один из важнейших механизмов поддержания целостности группы, единства ее ценностей и целей.

Вопросы по теме занятия:

- Кто из подростков более способен к принятию решения?
- Что означает слово «манипуляция»?

- Как вы понимаете термин «самооценка»?
- Что мешает подростку справиться с манипулированием?
- Назовите приемы манипулирования.
- Как проявляется групповое давление на личность?
- Почему трудно противостоять групповому давлению?
- Что означают понятия «групповые нормы», «ценности»?

Информ-дайджест «Что такое конформизм?»

Податливость групповому давлению психологи называют конформизмом. *Конформизм* – это подчинение суждения или действия человека групповому давлению, возникающее из конфликта между его собственным мнением и мнением группы.

Иными словами, человек демонстрирует конформное поведение (т. е. конформность) в ситуации, когда предпочитает выбрать мнение группы в ущерб своему собственному. С социально-психологической точки зрения принято говорить о конформизме как о черте личности, склонности человека разрешать конфликт в пользу группы и о конформизме как социальном приспособленчестве. Специально организованные исследования показывают, что в различных ситуациях люди, демонстрирующие конформистские реакции, составляют от 15 до 80%. Это позволяет считать конформизм важным фактором социального поведения человека. От чего зависит величина конформизма человека? Во-первых, от значимости для него высказываемого мнения. Чем оно важнее лично для него, тем ниже уровень конформизма. Во-вторых, от авторитетности людей, высказывающих в группе те или иные взгляды. Чем выше их статус и авторитетность для группы – тем выше конформизм членов группы. Конформизм зависит и от количества членов группы, высказывающих позицию, от их единодушия. Особенно ярко феномен конформизма работает, когда на человека оказывает давление групповое большинство, и оно единодушно в своих убеждениях.

Уровень конформизма зависит от возраста и пола человека. Так, женщины настроены более конформистски, чем мужчины, а дети – более, чем взрослые. Хотя если говорить о подростках и старшеклассниках, то они склонны демонстрировать конформизм в общении с группой сверстников и негативизм – в общении со взрослыми. (Негативизм – это позиция, когда группа оказывает давление на индивида, а он во всем сопротивляется этому давлению, демонстрируя на первый взгляд крайне независимую позицию, отрицая во что бы то ни стало все стандарты и нормы группы. В действительности негативизм – это не противопоставление конформности, не подлинная независимость. Скорее, это «конформность наоборот», потому что если индивид ставит своей целью противостоять группе во всем, то он зависим от группы, следовательно, эта позиция не противоположна конформности.) Учитывая это, желательно избегать ситуации группового давления со стороны взрослых или класса, если они не

являются для вас авторитетом, источником норм и ценностей. В старшем школьном возрасте возрастает вероятность независимых решений, однако конформизм в общении со значимой группой сверстников или взрослых еще очень велик (например, различные юношеские преступные группы).

Люди с высоким уровнем конформности склонны подчиняться групповому давлению, уступать психологическому воздействию вопреки своему мнению, менять свое мнение под давлением группы. Как явление конформизм часто проявляется в подростковом возрасте, так как очень сильным является желание «быть как все».

Одна из разновидностей давления – стремление подражать окружающим, психическое заражение («стадное чувство»). Человек «заражается» эмоциями толпы (например, ситуация паники). В подростковом возрасте происходит перелом в сознании: подросток осознает и чувствует себя взрослым и требует от окружающих отношения к себе как ко взрослому.

На этом этапе обостряется стремление к автономии, самостоятельной оценке, неординарному решению проблем (что способствует самоутверждению личности), интенсифицируются процессы саморефлексии, самоанализа. Если другие ограничивают, подавляют это стремление, блокируют свободу в построении и изменении смыслов (целей) жизни, то возникают конфликты, а на глубинном уровне может развиваться устойчивый дискомфорт (когнитивный диссонанс). Необходимость общения со сверстниками своей референтной группы также порождает повышение конформности. Этому способствует отсутствие определенных коммуникативных умений: отказывать, принимать критику и критиковать, адекватно реагировать как на похвалу, комплимент, так и на отрицательное высказывание в свой адрес, принять ответственность за свое поведение и т. д.

Занятие-практикум 3. Принятие решения

Цель: научить учащихся видеть положительные черты своего характера и установить связь между курением и недостатками в своем характере.

Основные понятия: принятие решения, характер, положительные и отрицательные черты характера.

Материалы: бумага, фломастеры.

Исследовательские задания:

1. Выясните, что вам нравится в вас самих?
2. Определите, что другие думают о вас?

Информационные материалы

Попросите школьников открыть чистую страницу. Напишите на доске заголовок «Что мне нравится в себе самом» и попросите учащихся переписать этот заголовок в тетради. Пусть учащиеся напишут

под ним пять своих качеств. Им необходимо отразить такие вещи, как внешность, характер, специальные навыки и т. д. Отведите на это не более 3 минут. Затем попросите учеников расположить эти качества в порядке убывания важности: от 1-го (самого важного) до 5-го (наименее важного). Дайте 2 минуты на это задание. Когда оно будет выполнено, попросите их отложить список на время в сторону.

Учащиеся прикрепляют друг другу на спину чистый лист бумаги. Свободно перемещаясь по классу, каждый вписывает в лист одноклассника по одному качеству, наиболее привлекательному для него в этом человеке. Если на каком-либо из листочков уже есть пять качеств, ничего добавлять нельзя. Постарайтесь организовать работу так, чтобы у каждого ученика было написано на листе по крайней мере четыре качества. Затем попросите учащихся сесть на свои места и просмотреть свои списки. Подчеркните, что теперь у них есть некоторое представление о том, как они выглядят в глазах других. Спросите, есть ли что-нибудь в списках, что их удивило. Пусть ученики сравнят полученные списки с теми, что они составили сами. Упоминается ли в них курение? Почему да, почему нет?

«Курить – не курить» – важный вопрос, решать который приходится многим из нас в какой-то момент жизни. Каждый человек имеет право на свободу выбора – курить или не курить, но наш выбор не может быть по-настоящему свободным и отвечать нашим интересам, если мы не познали самого себя, свои нравственные ценности и цели. Человек находится в неведении относительно внешних воздействий, которые влияют на принятие решений.

Оптимальное решение относительно курения можно принять, только поняв, что ты за человек, кем хочешь быть, как стать тем, кем тебе бы хотелось. Только тогда можно свободно решить, «вписывать» или не вписывать курение в свои планы на ближайшую и отдаленную перспективы.

Вопросы по теме занятия:

- Подумайте, какие ваши личностные качества могут повлиять на принятие решения в пользу или против курения.
- В ваши будущие планы вписывается или не вписывается курение? Обоснуйте ответ.

Информ-дайджест «Методика для тех, кто хочет принять решение "Не курить!"»

Суть методики состоит в проведении своеобразной «психической атаки» на привычку курить, в оказании помощи в мобилизации сознания и воли курящего человека против этого очевидного зла, которое укорачивает жизнь миллионов людей.

По статистике, если человек выкуривает в день полторы пачки сигарет («отравляющих снарядов»), то это приравнивается к тому, что он в течение года добровольно 300 раз подвергается флюорографии.

Кроме того, токсичность табачного дыма в 4,5 раза выше токсичности выхлопных автомобильных газов. При выкуривании 20 сигарет человек фактически дышит воздухом, загрязнение которого в 580–1100 раз превышает гигиенические нормы.

Для активизации сознания следует взять себе за правило добросовестно, независимо от повода к курению, фиксировать на отдельном листе бумаги каждое отравление табачным дымом галочкой или крестиком. Отравился раз (затянулся табачным дымом) – поставь крестик. Случилось, к примеру, 15 отравлений (затяжек) от одного «отравляющего снаряда» (сигареты) – значит, на бумаге должно быть 15 фиксаций-крестиков. Обязателен и подсчет «отравляющих снарядов» (сигарет), выкуренных за сутки.

Для дальнейшей активизации сознания на отдельном листе бумаги напишите следующее:

«Подарки» от курения: снижение интеллектуальных способностей, умственной и физической трудоспособности, формирование конфликтности характера, угроза возникновения ишемического заболевания сердца, гипертонической болезни, гастрита, язвы желудка, хронического бронхита, эмфиземы легких, раковых заболеваний, потеря привлекательности, преждевременное старение, сокращение жизни в среднем на 10–15 лет.

На оборотной стороне листа напишите, что вы получите в результате отказа от курения: укрепление здоровья, прекрасный сон, возрастание умственных и физических способностей, спокойную нервную систему, повышение устойчивости к стрессам, улучшение взаимоотношений с родителями, высокую работоспособность, повышение интереса к жизни, к творчеству, рост самоуважения.

Лист бумаги с перечисленными показателями, аккуратно сложив, положите в пачку сигарет («отравляющих снарядов»). Когда пачка закончится, лист переложите в другую пачку. Пусть эта информация постоянно помогает вам определиться в вопросе: курить или не курить?

Занятия 4–5. Ролевая игра «Курильная опера»

Цель: ознакомить учащихся с факторами, влияющими на принятие решения в пользу или против курения.

Основные понятия: принятие решений, факторы принятия решений, роли.

Материалы: несколько экземпляров «Курильной оперы».

Исследовательские задания:

1. Запишите последовательность действий принятия решений.
2. Сравните варианты ответов среди учащихся по вопросу о курении (принятия алкоголя).
3. Сочините конец «мыльной оперы».

Информационные материалы

Карточка последовательности принятия решения

1. Какие существуют возможные варианты решений?
2. Каковы отрицательные и положительные последствия каждого из вариантов?
3. Могу ли я отказаться от этого варианта?
4. Если нет, принимал ли я подобные решения в прошлом?
5. Если да, то было ли это решение правильным, и могу ли я снова принять такое же решение сейчас?
6. К кому я могу обратиться за советом по поводу этого решения?
7. Каково же мое окончательное решение? Как я должен действовать?

Для проведения игры подбирается «театральная труппа», чтобы разыграть эту «мыльную» «Курильную оперу» по ролям и придумать финал для эпизода, в котором пригодится умение принимать решения.

Место действия: машина, попавшая под ледяной дождь и застрявшая в «пробке».

Действующие лица: Света и Дима, которые встречаются уже пару месяцев.

Дима: Никто не двигается. (Имитирует закуривание сигареты.) Похоже на то, что придется посидеть тут долго.

Света: А я не возражаю! Концерт был изумительный, так что это – пустяки! (Она кашляет несколько раз.)

Дима: Да и все, кто там был, кажется, застряли тут, как и мы.

Света: Ты не мог бы открыть окно? (Кашляет.) Это уже твоя вторая сигарета с того времени, как мы тут застряли. Дышать невозможно!

Дима: Ты права, извини. (Он опускает стекло, но дождь заставляет его вновь поднять его.) Н-да, льет как из ведра.

Света (раздраженно): Дима, ну, может, ты хоть загасишь тогда свою дурацкую сигарету?

Дима (тоже раздраженно): Да, конечно. Кстати, ты сегодня впервые жалуешься на мое курение.

Света: Да, потому, что я впервые застряла в закрытой машине с тобой! (Опускает стекло, делает глоток воздуха и поднимает его вновь.)

Дима: Только не нужно драматизировать!

Света: А я не драматизирую. Я реально смотрю на вещи. Я чувствую себя так, будто это я курю.

Дима: Ладно, успокойся. Кончилась сигарета. Ты довольна?

Света: Не совсем. Половина этой сигареты все еще в моих легких.

Вопросы по теме занятия:

- Обсудите фрагмент «оперы».
- Дайте разные варианты финала.

- Разыграйте их.
- Какую роль сложнее играть?

Информ-дайджест «Как избежать манипулирования?»

Если вы оказались в ситуации манипулирования или группового давления, то необходимо придерживаться нескольких правил.

Одно из таких правил – помнить о трех базовых правах личности.

Каждый человек имеет право:

- делать то, что для него лучше;
- самому выбирать;
- изменить решение.

Будет полезным также использовать пять техник конструктивного сопротивления:

1. Немедленно займите свою позицию, не увиливайте и не придумывайте «уважительных» причин.
2. Повторяйте свое «нет» вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий.
3. Поменяйтесь местами и начните сами давить на противника: «Почему ты на меня давишь?»
4. Откажитесь продолжать разговор: «Я не хочу об этом больше говорить».
5. Предложите компромисс или альтернативный вариант.

Не забудьте при этом показать позой, мимикой, интонацией, взглядом или жестом свою решительность.

В основе манипуляции всегда лежит использование слабостей собеседника. Эти слабости нельзя показывать.

Одна из таких слабостей – нежелание показаться трусом, нерешительным, жадным, неумным. Наоборот, каждый желает выглядеть достойно, быть великодушным, оказывать покровительство, ощущать свое превосходство, значимость, хорошо выглядеть в глазах других, получить похвалу и т. д.

Еще одна человеческая слабость – любопытство (желание узнать свое будущее, судьбу, возможные болезни всегда используют цыганки, гадалки, провидцы, экстрасенсы). Таким образом, знание психологии человека, его слабостей делает его удобным объектом для манипуляций. Поэтому первый рубеж защиты от манипулирования – не обнаруживайте свои слабости!

Далее очень важно осознать, что вами манипулируют. Признаком манипуляции является чувство неудобства: вам не хочется что-то делать, говорить, а приходится – иначе неудобно, вы будете «плохо выглядеть». В этом случае достаточно сказать себе: «Стоп, манипуляция!» или любое выражение в этом роде, но обязательно содержащее слово «манипуляция». Только в таком случае вы осознаете, что с вами ведется игра, делаются попытки нарушить вашу независимость, совершить насилие над вашей личностью. Этого простого

осознания вполне достаточно, чтобы взять себя в руки и начать защищаться.

Есть еще вариант пассивной защиты от манипуляции. Ею рекомендуется воспользоваться, если вы не знаете, что делать, как ответить манипулятору. В этом случае не надо ничего говорить. Сделайте вид, что не расслышали, не поняли, или вообще спросите о чем-то другом.

Опыт показывает, что в большинстве случаев манипулятор отступает уже перед пассивной защитой. Но самое опасное в манипуляции – ее стремительность, неожиданность, когда у вас нет времени сообразить, как выйти из положения. Повторение просьбы или предложения манипулятором, во-первых, дает вам время для ответа, во-вторых, выявляет истинный интерес манипулятора и сбивает заготовленное им распределение ролей.

Занятие 6. Здоровье и выбор образа жизни (часть 1)

Цель: определить понятие «здоровье» и показать пагубное воздействие курения на самочувствие человека.

Основные понятия: здоровье, образ жизни, цели, мечты, положительные и отрицательные качества характера.

Исследовательские задания:

1. Понаблюдайте за собой во время игры.
2. Проанализируйте свои сильные и слабые стороны, проявившиеся во время игры.
3. Провести наблюдение за собой. Цель этого задания – помочь подростку узнать себя, лучше выявить свои сильные и слабые стороны, более четко обрисовать намеченные цели и выработать план по их достижению. Заполнять бланк необходимо в течение нескольких недель и месяцев как личный дневник.
4. Предварительно учащиеся должны ознакомиться с информацией об укреплении здоровья, имеющейся в библиотеке.

Информационные материалы

Игра «Остров мечты»

Это игра, в которой сбывается мечта любого человека. Однако каждый ученик должен выбрать только одну мечту из предлагаемого списка: Здоровье, Богатство, Слава, Любовь, Дружба, Семья. Напишите эти слова в виде заголовков на доске. Работа должна проходить в быстром темпе. Спросите ученика: «Твоя мечта?», дайте ему всего лишь несколько секунд на ответ и спрашивайте следующего. Помечайте ответы школьников в соответствующих колонках на доске. После того как все будут опрошены, попросите некоторых из ребят объяснить свой выбор. Спросите, почему они не выбрали что-либо другое, в частности здоровье. Пусть ученики обсудят, как решения каса-

тельно их здоровья, принятые ими теперь, скажутся в ближайшем и в отдаленном будущем на их мечтах и жизненных целях.

Хорошее здоровье – это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе отражается на состоянии его здоровья. Хорошее здоровье – это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс. Человек может двигаться к доброму здоровью, будучи практически здоровым или даже инвалидом. Доброе здоровье включает в себя все цели в жизни человека, его интересы и привычки. В нем всему есть место. Это чувство любви к самому себе, полное достоинства и уважения.

Путь к здоровому образу жизни включает два основных этапа – **постановку целей и действия по их осуществлению.**

Остановимся на первом этапе. Используя листочки с вашими собственными характеристиками, написанными вашими одноклассниками и вами самими, выберите 5 наиболее ярких отрицательных и положительных черт своего характера. На основе информации, полученной из игры «Остров Мечты», выберите 5 основных целей, которые вы перед собой ставите. Расположите эти цели по мере убывания их значимости в следующих колонках:

а) Плюс	б) Цель	в) Минус
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____
5. _____	_____	_____

Теперь просмотрите колонки а) и б). Там, где вы видите, что «Плюс» и «Цель» хорошо сочетаются, соедините их линией. Например, если в колонке «Плюс» у вас значится «хороший спортсмен», а в колонке «Цель» стоит «Играть в баскетбольной команде», то соедините их линией. Можно также соединить линией «Трудолюбивый» и «Играть в баскетбольной команде».

Выполнив это задание, проделайте то же с колонками б) и в). Например, если в колонке «Минус» значится «Курение», необходимо провести линию между «Курением» и «Игрой в баскетбольной команде». (Изучите получившуюся схему и обсудите ее с друзьями и родителями.)

А теперь остановимся на следующем этапе – действия. Взгляните на «цель» 5 в колонке б) и на «плюсы» и «минусы», влияющие на достижение этой цели. Используя схему принятия решений предыдущего занятия, подумайте, как устранить «минусы», мешающие достижению этой цели. Не забудьте обсудить это с кем-то из друзей или близких. составьте план достижения цели.

Старайтесь придерживаться намеченного плана. Через месяц занесите в карту достигнутые результаты. Когда вы избавитесь от этого «минуса», вычеркните его из списка и отпразднуйте маленькую победу над собой.

Далее переходите к оставшимся целям. Составьте такой же план для каждой из них. Работайте над совершенствованием своих «плюсов» и избавлением от «минусов», и постепенно вы достигнете всех запланированных целей.

Вопросы по теме занятия:

- Сохраните свои записи для будущих занятий.
- Попробуйте убедить своих сверстников поработать по такому плану.

Информ-дайджест «Факты в защиту жизни»

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), общая смертность курящих превышает смертность некурящих на 30–80%. Причем наиболее значительная разница приходится на возраст от 45 до 54 лет, т. е. наиболее ценный в отношении профессионального опыта и творческой активности.

Можно с уверенностью сказать, что каждая новая затяжка сигаретой сокращает человеческую жизнь, по меньшей мере, на один вдох, а каждая выкуренная сигарета – на 15 мин. «Кто эти минуты видел и кто их высчитал?» – иронизируют курильщики. Да, для отдельного человека это показать трудно, но в общей массе населения курящие живут значительно меньше, чем некурящие (см. таблицу).

Сокращение жизни курильщиков в зависимости от числа ежедневно выкуриваемых сигарет и возраста (по данным Института рака США)

Возраст	Сокращение жизни при ежедневном выкуривании следующего количества сигарет			
	1–9	10–19	20–39	свыше 40
до 25	–4,6	–5,5	–6,2	–8,3
35	–4,5	–5,4	–6,0	–7,9
45	–4,1	–5,0	–5,6	–7,0
55	–3,5	–4,0	–4,4	–5,4
65	–2,8	–2,9	–3,1	–3,4

За счет каких заболеваний сокращается жизнь курящих людей? В докладе главного хирурга США было отмечено, что для группы выкуривающих от 10 до 19 сигарет в день, коэффициент смертности на 70% выше, чем для группы вообще некурящих. Для тех, кто выкуривает в день 40 сигарет и более, этот показатель на 120% выше. Почти 1/2 этого «излишка» обусловлена коронарной недостаточностью, а 1/6 – раком легких. Об этих серьезных последствиях курения и пойдет наш дальнейший разговор.

Сейчас о вреде курения мы знаем довольно много. Появился даже новый термин: «болезни, связанные с курением». По данным ВОЗ, от этих болезней ежегодно погибают около 1 миллиона человек, в основном в относительно молодом и вполне трудоспособном возрасте.

Курение вызывает склероз сосудов и становится одним из важнейших факторов, повышающих риск инфаркта миокарда, инсульта, заболеваний артерий сердечной мышцы и мозга.

Неудивительно, что у курильщиков резко повышена частота заболеваний дыхательных путей – хронического бронхита и эмфиземы. Эти болезни ежегодно убивают десятки тысяч и калечат еще большее число людей. Двойная атака на легкие – загрязненного воздуха и табачного дыма, безусловно, объясняет все возрастающую частоту заболеваний дыхательных путей. Но главным виновником остается табак. Число случаев смерти от хронического бронхита и эмфиземы среди курящих в 5 раз больше, чем среди некурящих.

Курение и рак. Известному специалисту и исследователю по проблеме курения В. Н. Ягодинскому навсегда врезалось в память одно из занятий по курсу патологической анатомии в медицинском институте. Тогда профессор показывал студентам на трупе легкие курильщика. Они были пепельно-серые, а местами как бы обуглившиеся, с вкраплениями настоящего угля. Разрезая такие легкие, секционный нож страшно скрежетал, как будто бы натывался на камни, – это была склерозированная ткань бронхов и бронхиол.

– Так вот, – пояснил профессор, – если взять кусочек ткани из легких заядлого курильщика, приготовить из нее экстракт и втирать в уши кроликам, то скоро у них на коже появятся характерные для рака изменения – папилломы.

Можно поставить и прямой опыт: поместить мышей в банки и периодически наполнять их табачным дымом. У 90% животных обязательно разовьется рак легких. Подобный же опыт можно повторить и с натуральным табачным дегтем, скапливающимся в мундштуке для сигарет.

Если регулярно смазывать кожу животных табачным дегтем, то у 95% из них вскоре образуются раковые опухоли. Поскольку табачный деготь попадает в дыхательные пути человека, естественно, что у значительной части курящих он также может вызвать злокачественный рост тканей. И действительно, как показывает статистика, 100 выкуранных сигарет равняются году работы с токсичными веществами, способными вызвать рак, а в течение года в легкие заядлого курильщика попадает около килограмма (!) табачного дегтя.

Первопричиной рака легких у курящих может являться наличие в табачном дегте одного из наиболее активных радиоэлементов – полония. О степени этой опасности можно судить по следующим данным: человек, выкуривающий в день пачку сигарет, получает дозу

облучения в 3,5 раза больше дозы, принятой Международным соглашением по защите от радиации.

Американский журналист Марк Уотерс в статье «Человек, составивший свой собственный некролог» дал непревзойденную по силе эмоционального воздействия исповедь мужчины, убитого табаком. Автор этой статьи курил много лет, не обращая внимания на запреты врачей и ухудшение самочувствия. Врач, к которому он вынужден был в конце концов обратиться, установил диагноз: рак легкого. Не помогла и срочная хирургическая операция. За несколько дней до смерти журналист написал свою последнюю статью – собственный некролог, обличающий злостного врага человечества – табак. Страшно читать этот запоздалый вопль о помощи!

Действительно, существует яркий параллелизм между потреблением табака и раком легких. Рак легких, который в начале XX века по частоте был на последнем месте среди онкологических заболеваний, занял у мужчин второе место, уступая только раку желудка.

Медицинская комиссия в США, изучавшая вопрос о раке легкого, пришла к заключению, что лица, выкуривающие более 20 сигарет в день, заболевают раком легкого в 20 раз чаще, чем некурящие.

Итак, самой грозной расплатой за курение оказывается рак легких: 90% всех установленных случаев этого заболевания приходится на долю курящих. Но опасность курения не ограничивается только злокачественным поражением органов дыхания. У хронических курильщиков уязвимыми для рака становятся, кроме легких, и другие органы и ткани. Курить – значит повышать вероятность возникновения рака полости рта, глотки и гортани, особенно если курящий к тому же еще и потребляет алкоголь. Курение сигарет способствует развитию рака пищевода, поджелудочной железы и мочевого пузыря. Опухоли почек у курящих встречаются в 5 раз чаще, чем у некурящих. Не исключается и рак желудка как следствие курения. Курящий, постоянно заглатывая слюну и содержащиеся в ней продукты сгорания табака, вводит в желудок и канцерогенные вещества.

Рассматривая весь спектр раковых заболеваний и все, что известно о вызвавших их причинах, президент Американского онкологического общества заявил: «Изгоните курение, и вы предотвратите 15–20% всех смертей от рака в нашей стране и во многих других странах».

Табак и сердце. Сердечно-сосудистые болезни играют ведущую роль в заболеваемости и смертности населения, особенно в экономически развитых странах. Причины их роста различны, но одним из важнейших факторов является курение, которое в связи с этим называют фактором риска. Это значит, что риск заболеть и умереть от болезни сердца и сосудов (гипертония, стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт) выше, если человек курит.

Каким же образом табак может влиять на сердечно-сосудистую систему?

Никотин в первой фазе своего действия возбуждает сосудодвигательный и дыхательный центры, а во второй фазе, наоборот, угнетает их. Если прощупать пульс курящего человека, то можно заметить, что при первой затяжке происходит его замедление, а затем сердце начинает биться в учащенном ритме. Одновременно с этим происходит повышение артериального давления, что обусловлено сужением периферических сосудов. К этому следует добавить, что оксид углерода, поступающий из сигарет, повышает содержание холестерина в крови и вызывает развитие атеросклероза.

В целом курение оказывает неблагоприятное влияние на сердце: для курящего вероятность инфаркта миокарда вдвое выше, чем для некурящего.

При коронарной болезни страдает кровоснабжение сердца, а, следовательно, доставка к нему кислорода снижается. Оксид углерода усугубляет ситуацию, так как препятствует переносу кислорода из крови в ткани. Таким образом, воздействие оксида углерода (а возможно, и вдыхание никотина) повышает вероятность инфаркта миокарда у лиц с коронарной недостаточностью. Систематическое поступление в организм оксида углерода способствует развитию атеросклероза, а также других поражений сосудов, в частности артерий ног.

Занятие 7. Здоровье и выбор образа жизни (часть 2)

Материалы: шкала здоровья.

	Критическая стадия	Средняя	Легкая	Слабое	Среднее	Отличное
Смерть		Болезнь			Здоровье	

Исследовательские задания:

1. В возрасте, когда школьники любят риск, курение им кажется интересным. Необходимо дать им понять, что они смогут распоряжаться своей судьбой, только сделав выбор в пользу здоровья и отказавшись от вещей, которые могут помешать им в жизни.
2. Подойдите к доске и очертите мелом колонку «Здоровье». Скажите ученикам, что хотели бы поговорить на тему здоровья. Вычертите на доске приведенную ниже схему и попросите учащихся перерисовать ее в тетради.

Информационные материалы

Болезнь может быть различной степени тяжести. Например, болезнь может быть легкой (простуда) или серьезней и тяжелой (например, аппендицит или инфаркт). Подобным же образом человек может ощущать себя не больным, но и не вполне здоровым, например, с трудом преодолевая пешком расстояние в несколько сот метров до торгового центра. Он может также обладать крепким здо-

ровьем, позволяющим ему проехать 5 километров на велосипеде или даже участвовать в марафонском забеге.

Больны мы или здоровы, до некоторой степени зависит от нас самих. От нас же в определенной мере зависит тяжесть состояния во время болезни и степень благополучия, когда мы здоровы. Мы вольны выбирать любой образ жизни: либо такой, когда состояние нашего здоровья не будет хорошим, либо другой – и делать все, чтобы укрепить свое здоровье.

Если человек ест здоровую пищу, занимается физическими упражнениями, полноценно отдыхает, он будет обладать очень крепким здоровьем. Если человек будет неправильно питаться, избегать физических нагрузок, мало отдыхать и курить, его здоровье не будет столь же хорошим.

Курящие могут не быть больными, но их нельзя считать и вполне здоровыми. Принимая решение курить, человек определяет свое отношение к продолжительности жизни, к тому, насколько успешно он сможет заниматься любимым делом, будет ли он нравиться окружающим, и даже к тому, есть ли нам необходимость ложиться в больницу или нет.

Дайте описание трех человек. При помощи шкалы здоровья оцените состояние здоровья каждого из них.

Подросток X: делает физические упражнения, прекрасно справляется с личными проблемами и давлением со стороны тех, с кем общается, не курит.

Подросток Y: занимается физкультурой от случая к случаю, нередко не в состоянии решить школьные проблемы, иногда курит на вечеринках.

Подросток Z: спорт отвергает, нервничает, успокаивает себя, перехватив кусок-другой какой-нибудь пищи, или выкуривает сигарету за сигаретой.

Если вы хотите достичь поставленных целей, для которых требуется нормальное или очень хорошее здоровье, вам следует забыть о курении, так как оно отразится на вашем здоровье.

Иначе говоря, невозможно сохранить крепкое здоровье и одновременно курить. Необходимо выбирать что-то одно. Чтобы принять правильное решение по поводу курения, нужно вначале подумать о тех задачах и целях в жизни, которые стоят перед вами, решить, что важнее, и лишь затем делать свой выбор в пользу или против курения.

Напишите сочинение по одной из предложенных тем:

1. Что вам нравится и что не нравится в вашей жизни? Что вы не можете исправить? Каким способом вы можете это сделать? Почему вы не сделали этого до сих пор?

2. Что вам нравится и что не нравится в жизни людей, которые вас окружают? В чем вы не можете им помочь? А в чем можете? Ка-

ким способом вы можете это сделать? Почему вы не сделали этого до сих пор?

3. Что вам нравится и что не нравится в мире вообще? Что вы не можете изменить? А что можете? Каким способом вы можете это сделать? Почему вы не сделали этого до сих пор?

4. Сможете ли вы написать сочинение на тему: «Как я хотел бы изменить жизнь?», используя ответы на заданные вопросы?

Информ-дайджест «Курение и болезни»

Приверженность курению приводит не только к перечисленным ранее болезням. Их список можно продолжить. К ним относятся следующие.

Гангрена ног. Психиатры Г. М. Энтин и Ю. Б. Тарнавский рассказывают о встречах двух школьных товарищей, которые не виделись несколько лет. При первой встрече один из товарищей был бодрым, хорошо выглядевшим для своих 40 лет мужчиной. А теперь это был сторбленный, опирающийся на палочку и еле передвигающий ноги, немощный пожилой человек.

Я даже не посмел обратиться к нему с традиционным приветствием: «Как дела, старик?», ибо передо мной действительно был глубокий старик, – рассказывает один из товарищей. Когда я подошел к нему, он улыбнулся и, не дожидаясь вопроса, сказал:

– Как видишь, дела мои – табак: облитерирующий эндартериит. Еле хожу, а больше лежу в разных клиниках, на курортах лечусь, и все без толку. Гангрена начинается, и, вероятно, не обойтись без ампутации стопы. Вот такие дела...

– Но курить-то хоть сейчас бросил?

– Теперь-то уж, конечно, бросил, – не очень уверенно ответил больной.

И я вспоминаю, как еще в пятом классе он тайком от родителей и учителей курил в укромных местах. В старших классах нередко одалживал деньги на сигареты или выпрашивал их у прохожих.

– Неужели ты не выкурил за всю жизнь ни одной сигареты? – прервал он мои воспоминания.

– Нет, не выкурил. И жаль, что ты курил с малолетства, ведь твоя беда в основном и обусловлена многолетним курением.

– Я это знаю, мне давно говорили, что курить вредно, – еще когда болезнь была в самом зародыше: я уставал при беге или даже длительной ходьбе. Только после того как появились сильные боли в ногах, я обратился к хирургу. Тот сказал, что у меня на стопах плохо прощупывается пульс. Но курить не бросал до самого последнего времени, когда мне предложили ампутацию стопы. Да и то, если честно сказать, нет-нет да и выкурю сигарету... «Табак – дело», – заключил он поговоркой, которая очень точно характеризовала положение дел.

Облитерирующий эндартериит – поражение кровеносных сосудов нижних конечностей. Решающая роль в его возникновении принадлежит никотину. В народе такую патологию определяют как «ноги курильщика». Суть заболевания заключается в сужении и заращивании просвета артерии, нарушении питания тканей и их омертвлении (гангрена).

В начальной стадии болезнь проявляется такими неопределенными симптомами, как зябкость ног, побледнение кожи, чувство онемения в пальцах. Затем наступает так называемая перемежающаяся хромота, которая возникает из-за недостаточного кровоснабжения сосудов ног. Именно тогда уже четко определяется отсутствие биения пульса на артерии, которая проходит по тыльной поверхности стопы от передней части голеностопного сустава к большому пальцу. При поднимании ноги из-за плохого кровоснабжения кожа на стопе резко бледнеет, а при опускании становится синюшной, что свидетельствует о недостаточности венозного оттока.

Большинство хирургов утверждают, что главной причиной этого заболевания является никотин. Без прекращения курения лечение не дает никакого эффекта, а если бросить курить на ранней стадии заболевания, то можно надеяться на его благоприятный исход.

Попробуйте, открывая очередную пачку сигарет, задать себе вопрос: «Что я делаю? Зачем я собираюсь отравлять свой организм? Неужели я настолько безвольный, чтобы заведомо портить себе здоровье?» Может быть, размышления над этими вопросами помогут бросить курить и предотвратить развитие серьезных заболеваний, к которым относится и язва желудка.

Табак – пособник язвы. Для человека, пристрастившегося к табаку, выкурить сигарету – все равно что утолить жажду или пообедать. Заядлому курильщику обед покажется неполным, если после еды он не закурит. Хроническое отравление никотином вызывает расстройство деятельности вегетативной нервной системы, следствием чего является нарушение нормального функционирования желудочно-кишечного тракта.

Каждый раз после выкуренной сигареты в желудке возникают симптомы гастрита: уменьшается, а при определенной дозе, наоборот, резко возрастает двигательная активность желудка, тормозится образование желудочного сока, вследствие чего падает аппетит. Меняется и кислотность желудочного сока. Именно поэтому курящие считают, что табак утоляет чувство голода.

Все эти гастритические явления влекут за собой спазматическое сокращение мышечных слоев стенки желудка, из-за чего пища в нем задерживается, возникают боли в животе, тошнота, а иногда и рвота. Курение, как правило, ведет к сужению кровеносных сосудов, нарушая кровоснабжение внутренних органов, создавая тем самым благоприятные условия для изъязвления слизистых оболочек желудка и двенадцатиперстной кишки. В большинстве случаев язвы этих

органов возникают в связи с курением. В дальнейшем, с развитием язвенного процесса, курение приводит к задержке рубцевания язвы. У курящих язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки встречается в 2–3 раза чаще, чем у некурящих. Смертность от этих болезней у курящих в 4 раза выше, чем у некурящих.

Нарушения работы внутренних органов объясняются тем, что никотин, дым, частички табака во время курения вместе со слюной попадают в желудок и оказывают постоянное раздражающее действие на его нейросекреторную и моторную активность. Наш желудочно-кишечный тракт привык к периодическому поступлению пищи, определенной ритмичности работы. Поступление табачного яда нарушает ритм деятельности желудочно-кишечного тракта. Кроме того, вместе с никотином в желудок поступают и канцерогенные вещества, нередко приводящие к появлению злокачественных опухолей.

Давно известна связь **заболеваний печени** с курением. Экспериментальные доказательства этой связи получены на кроликах. У животных, которых регулярно окуривали дымом, возникли изменения клеток печени, напоминающие картину цирроза (сморщивания) печени у человека. У курящих нередко (в 30–40% случаев) регистрируется расстройство двигательной функции желчных путей, что приводит к застою желчи. Особенно сильно это проявляется при одновременном злоупотреблении табаком и алкоголем.

Курение и потомство. Доказано влияние никотина на половые железы. Если самцу кролика вводить в организм никотин, то у него уменьшается размер яичек, происходят нарушения в половых клетках (сперматозоидах). Подобные же явления могут наблюдаться у длительно курящих мужчин, ощущающих преждевременное угасание половой функции.

По наблюдениям специалистов, не менее чем в 10% случаев причиной полового бессилия оказывается курение. Прекращение никотиновой интоксикации ведет к восстановлению половой функции.

Курящие женщины, как правило, рано стареют, у них преждевременно наступает половое увядание. Табак влияет и на течение беременности.

Влияние никотина на плод легко заметить, если проследить за его сердцебиением после курения матери. У ребенка в утробе матери сразу же наступает учащение пульса. Естественно, что подобная же реакция может быть и в случае, если курят в присутствии беременной женщины.

Вредное воздействие никотина на плод обусловлено тем, что он уменьшает плацентарный кровоток и снижает поступление кислорода к тканям растущего организма. У курящих женщин выкидыши и мертворожденные дети наблюдаются в 2–3 раза чаще, чем у некурящих.

Способность никотина проникать через плаценту и переходить из крови матери в кровь плода дает право утверждать, что курящая

мать еще до рождения своего ребенка отравляет его никотином. Отсюда самопроизвольные аборт, рождение мертвых детей, различные аномалии развития.

В результате специального обследования населения японским обществом санитарии и гигиены установлено, что дети отцов, выкуривающих пачку сигарет в день, в среднем весят на 125 г меньше, чем дети, отцы которых не курят. У курящих матерей новорожденные весят на 230 г меньше, чем у рожениц, незнакомых с сигаретой.

Девушки, рано начавшие курить, хуже развиваются физически, чаще болеют бронхитом, чем их некурящие сверстницы. Действие никотина на половую сферу чаще всего проявляется в нарушении менструаций.

Употребление табака женщинами всегда считалось признаком дурного тона и осуждалось. Так, у А. С. Пушкина есть обращение к красавице, которая нюхала табак:

Ты любишь обонять не утренний цветок,
А вредную траву зеленую,
Искусством превращенную
В пушистый порошок!

А что бы написал поэт по отношению к курящим дамам – неизвестно, ибо в его времена женщины не курили, а только нюхали табак. Курение среди русских женщин началось только во второй половине XIX века. Но до 70-х годов XX века курящих женщин в России было очень мало.

Занятие-практикум 8. Как бросить курить?

Цель: показать возможный путь прекращения курения.

Материалы: два фрагмента по теме «Подростковое курение». Учащиеся могут изготовить плакаты, чтобы ситуация выглядела реалистично.

Исследовательские задания:

1. Сравните фрагменты по проблеме подросткового курения. Встать на позиции Маши, ее родителей, Сережи.
2. Проанализировать свои чувства, возникшие при чтении фрагментов.

Информационные материалы

Учащиеся должны научиться вести себя с курильщиками. Они должны обсудить дисциплину родителей в вопросах курения и линию поведения в конфликтных ситуациях. Чем ближе знакомство школьников с подобными ситуациями, тем легче они будут с ними справляться. Изготовьте достаточное количество экземпляров фрагмента о семье Кузнецовых.

Разделите класс на две группы, одной предложите прочесть фрагмент 1, второй – фрагмент 2. В каждой группе выберите

участников ролевой игры. Попросите их закончить диалоги. Проиграв оба эпизода, обсудите их концовку. Попросите учащихся предложить другие, благопристойные финалы. Спросите, не считают ли они, что Кузнецовы относятся к проблемам Маши чересчур спокойно, и что конфликтная линия поведения Сережи приведет к тому, что курящие оставят свою привычку?

Прочитайте фрагменты ситуаций.

Фрагмент 1

Действующие лица: отец и мать Кузнецовы, Маша и ее брат Вова.

Место действия: кухня в доме Кузнецовых. Маша ждет, когда за ней заедут ее друзья.

Мама (сердито). Никуда ты не пойдешь.

Маша. Ну, мама. Ну как ты так можешь. Ну, пожалуйста! Они вот-вот подъедут.

Мама. Я не хочу, чтобы ты с ними общалась. Это мое последнее слово.

Маша. Значит так, да? Ты хочешь выставить меня полной идиоткой перед моими друзьями. Только я нашла себе нормальную компанию, где мне рады, как говоришь, что мне нельзя больше с ними встречаться.

Мама. С тех пор, как ты нашла этих «нормальных» друзей, ты забросила учебу и начала курить. Я просто не узнаю свою бывшую круглую отличницу!

Маша. Ты тоже когда-то курила.

Мама. Но ты же помнишь, как ты и твои братья настаивали, чтобы я бросила! Чего мне это стоило!

Вова. Знаешь, мама права.

Маша. Кто б говорил! Что это торчало у Виктории вчера после уроков изо рта, макаронина?

Вова. Только не впутывай сюда Викторину. Ты ревнуешь, вот и злишься.

Маша. Больно надо. (Имитирует зажигание сигареты.)

Вова. А ты помнишь, что вычитал Сережа? Каждая сигарета вычеркивает 8 минут жизни.

Маша. Отстань, а?

Мама. Ну хватит!

(Раздается стук в дверь. Маша бежит в свою комнату. Мать открывает дверь. Входит отец.)

Мама. Почему ты стучишь?

Отец. Я был не уверен, мой ли это дом – что-то уж слишком шумно.

(Маша выглядывает из своей комнаты, видит отца и бросается к нему на шею.)

Маша. Папочка, я так рада тебя видеть. Может, ты заставишь маму передумать?

Отец. Это не просто, не просто. Ты же знаешь, наша мама – юрист. А в чем, собственно, дело?

Вова. Понимаешь, у Маши развился типичный синдром курильщика: низкая самооценка, отсутствие целей и компания друзей с теми же взглядами. Мамоchка решила положить этому решительный конец.

Маша. Очень смешно!

Придумайте окончание.

Фрагмент 2

Действующие лица: Петя, Коля, Саша, педагог (Сергей Иванович) и Юра Старостин, недавно переехавший вместе со своей семьей в новый город.

Место действия: компьютерный клуб, после уроков.

Педагог. Попрошу внимания. Я хочу представить вам Юру. Он будет учиться в нашей школе и хочет стать членом нашего клуба. Будьте гостеприимны, покажите ему наши компьютеры. А сейчас я должен идти. Увидимся завтра.

Петя, Коля, Саша. Привет.

Саша. Добро пожаловать в клуб хакеров нашего педагога Сергея Ивановича.

(Петя достает пачку сигарет и угощает Колю и Сашу. Каждый берет по сигарете.)

Коля. Сергей Иванович бы рассвирепел, если б увидел. Считает, что дым пачкает дисководы.

Юра. Не говоря уже о ваших легких.

Петя. О здоровье, что ли, заботишься?

Коля. Может, скажешь, что там, откуда ты явился, ребята не курят?

Юра. Отговаривать я вас не буду, хотите травиться – травитесь, но я вашим дымом дышать не намерен. Я имею право дышать чистым воздухом!

Петя (иронически). Ну уж извини, что осмеливаемся еще дышать.

Юра (серьезно). С трудом, как я полагаю.

(Петя имитирует закуривание.)

Коля. Сдается мне, что это не лучший способ знакомиться.

Саша. Слушай, Юра, может, тебе нет смысла к нам соваться, если мы тебя так сильно раздражаем?

(Саша имитирует закуривание.)

Придумайте окончание.

Вопросы по теме занятия:

- Как вы думаете, были ли во фрагментах попытки манипуляции?
- В чем они выражались?
- Какую программу избавления от курения вы можете предложить участникам ситуаций?

Информ-дайджест «Юрий Горный советует»

Известный психолог с феноменальными способностями Юрий Горный предлагает свой вариант избавления от курения и переедания.

Начнем с того, что поведение человека в большей степени, чем мы это себе представляем, автоматизировано. Привычки, стереотипные действия играют огромную роль. А после того как стереотип действия приобретен, он начинает жить своей жизнью и переходит из сферы сознания в сферу подсознательную. В том случае, когда поведенческие стереотипы не противоречат представлениям сознания о том, что хорошо и что плохо, – конфликта нет. Ну, а когда бессознательный стереотип начинает оцениваться как вредный, нежелательный, он начинает выступать как «паразитарная воля». Иначе говоря, человек обнаруживает в себе как бы «чужую волю». Эта воля действует как инородное тело, она слепа, на нее не влияют ни убеждения, ни разумные доводы.

Избавляясь от вредной привычки, важно твердо усвоить, что волевое ее подавление, постоянная борьба с самим собой малоэффективны. Кроме того, такая борьба, как правило, сопровождается чрезмерной возбудимостью, раздражительностью, часто переходящими в невроз.

Итак, с чего мы начинаем? Прежде всего необходимо осознать и четко сформулировать, почему вы хотите избавиться от ненужной привычки. Лучше всего для этого в спокойной обстановке составить список ваших мотивов. Например, если вы хотите избавиться от курения или переедания, ваш мотив – сохранение здоровья. Поэтому начните с составления списка причин, способствующих сохранению вредной привычки, и продумайте, чем их можно заменить. Например, если вы курите, подумайте о том, как еще можно снять нервное возбуждение, неуверенность в себе. Может быть, курение возможно заменить жевательной резинкой, сосанием леденцов и т. д. И уже после того как вы решили для себя, что главное в вашем стремлении – избавиться от вредной привычки, можно приступать к самовнушению, к самогипнозу.

Достигнув состояния глубокого расслабления, старайтесь как можно ярче представить себе ваше самочувствие после избавления от вредной привычки. Например, вы стремитесь избавиться от лишнего веса. Постарайтесь мысленно увидеть, как вы легко и непринужденно идете по улице, как легко и приятно вам дышится, как на вас чаще обращают внимание окружающие, провожая вас восхищенным взглядом, постарайтесь увидеть себя стройным и гибким, без жировых отложений; постарайтесь вообразить четко и ясно, как вы садитесь за стол, съедаете очень небольшое количество пищи и после этого испытываете необыкновенную сытость. Постарайтесь «увидеть», как вы пьете чай, не положив в чашку сахара, ощущая приятный, не испорченный посторонней примесью вкус напитка. При проведении самогипноза (самовнушения) старайтесь максимально использовать свое воображение и максимально наглядно представлять все выгоды в случае успеха.

Ни в коем случае нельзя заниматься самобичеванием и самоуничтожением. Не надо «насмерть» бороться с вредной привычкой: если вы испытываете сильную потребность в сигарете – выкурите ее, в принятии пищи – можно немного поесть. Не реже двух раз в день проводите сеансы самогипноза, при этом максимально «включая» собственное воображение. Делая это регулярно, вы скоро обнаружите, что вредная привычка «угасает». (Например, если вы курите, то обнаружите, что сократилось количество потребляемых сигарет.)

Помимо самовнушения можно использовать еще один прием: решите для себя, что всякий раз, когда вам захочется есть или курить, вы сделаете это, выполнив определенный ритуал. Положим, перед тем как что-нибудь съесть, вы сделаете десять глубоких вдохов и выдохов, сосредоточившись на самом процессе, на том, как воздух входит в легкие и затем их покидает. В качестве ритуального действия можно выбрать отжимания с помощью ручного экспандера: вы можете решить для себя, что каждый раз, когда захочется есть, вы предварительно 15 раз отожмете экспандер либо сделаете другое физическое упражнение, выполнив его максимально сосредоточившись. После выполнения этого ритуала вы решаете – принимать пищу или нет, вытаскивать из пачки сигарету или отложить это «на потом». Ритуал в данном случае является заменителем паразитарного влечения, ослабляет его, гасит, снижает порочную страсть. При проведении такой психотерапии в комплексе с гимнастикой мы гарантируем вам успех. Ваше искреннее желание и наши советы дадут вам необходимую уверенность в том, что ваше здоровье – в ваших руках.

ТРЕНИНГ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Первое занятие

Цель: развитие готовности к принятию и отстаиванию принципов здорового образа жизни.

Содержание тренинга

I. Веселые животные

Участники группы двигаются под музыку по кругу, изображая по сигналу ведущего, а затем каждого члена группы какое-либо животное.

II. Я – старший

Каждый член группы должен представить, что у него есть младший брат или сестра. Он (она) должен (должна) поучить его (ее), как вести себя с ребятами во дворе, чтобы играть дружно, без ссор, как уметь отстаивать себя. Что он (она) скажет ему (ей), прежде чем они

отправятся во двор. Ученики рассказывают, какие трудности могут их поджидать и как их надо преодолевать.

III. Полет в космос

Ведущий сообщает участникам группы перечень признаков здорового образа жизни.

Эта игра проходит по подгруппам, каждая из которых разрабатывает свои проекты полета в космос и посещения планет. Все это фиксируется на ватмане. На каждой планете члены группы рассказывают о здоровом образе жизни, который необходим землянам, об особенностях земной экологии.

Затем вся группа создает сводный проект и общий плакат.

IV. Конкурс

Это завершающее упражнение, в котором каждому участнику – члену группы, по очереди предоставляется возможность сделать как можно больше рекомендаций по здоровому образу жизни. Участники садятся в круг. Каждый дает одну рекомендацию по очереди. Если кто-то не может это сделать, то выбывает, и так до тех пор, пока не выявится победитель.

Второе занятие

Цель: научиться снимать эмоциональное напряжение.

Содержание тренинга

I. Зеркало

Все члены группы становятся в круг. Каждый участник показывает, как он радуется и сердится, а вся группа за ним повторяет: «Я радуюсь вот так...», «Я сержусь вот так...»

II. Новое и хорошее в моей жизни сегодня

Участники сидят парами и держатся за руки. Говорящий кладет свои руки на руки слушающего. Тот, кто слушает, делает это молча и смотрит взглядом, полным внимания и поддержки. Ведущий следит за тем, чтобы у каждого было не менее 10 минут на рассказ.

III. План школьного вечера

Группа разбивается на подгруппы, каждая из которых должна придумать такие мероприятия для школьного вечера, чтобы отдыхающие могли почувствовать себя расслабленными, лучше узнать друг друга. Планом должны быть предусмотрены: музыка, танцы, игра, порядок рассаживания гостей за столом, освежающие напитки, сладости, денежные расходы (способы личного зарабатывания денег для вечера) и т. д. Важно обсудить отношение к курению на вечере.

IV. Исполнение желания

Каждый член группы рисует на листе бумаги цветными карандашами цветик-семицветик, на каждом лепестке пишет свое желание.

Листы с рисунками прикрепляются к доске, все рассматривают рисунки, читают желания. Затем группа рисует на ватмане общий большой цветок, на котором все пишут желания группы. В заключение ведущий зачитывает желания группы.

Третье занятие

Цель: приобретение умения отстаивать свою позицию по отношению к курению путем отказа.

Содержание тренинга

I. Интервью

Все члены группы садятся в круг. Ведущий предлагает им расчитаться на первый-второй. Первые – это журналисты. Их задача – выяснить наиболее полную картину отношения к курению и умения отказываться у большего числа людей. Вторые – люди, у которых журналисты берут интервью. Затем происходит обмен ролями. После завершения интервью члены группы рассаживаются по кругу и обсуждают полученную информацию с позиций интервьюируемых и журналистов.

II. С чего начать

Ведущий приводит общие принципы составления плана избавления от вредной привычки.

Каждый участник группы понял, как важно научиться умению сопротивляться предложениям закурить, совершенствовать его, не обращать внимания на возможные насмешки, а также помогать избавиться от этой вредной привычки тем, кто уже не может это сделать. Для этого надо не только поставить цель, но и наметить сроки. Это испытанный способ перейти от разговоров сразу к делу. Всем членам группы предлагается спланировать письменно свой ближайший день, учитывая при этом, что любая работа требует больше времени, чем это кажется на первый взгляд.

III. Придумайте стимул

Бывает так, что человек принимает замечательные решения, составляет план, но не достигает цели. Важно придумать для себя стимул, который будет активизировать действия. Подумайте о своей цели. Составьте таблицу и укажите в первой колонке все трудности, связанные с достижением цели, а во второй – все плюсы, связанные с успешным решением поставленной цели.

Объединитесь по два-три человека и посоветуйте друг другу, как лучше и эффективнее стимулировать себя, побуждая к достижению цели. Особенно важно определить, как побуждать себя к отказу от вредной привычки.

IV. Заключительное слово

Члены группы становятся в круг, держась за руки. Каждый по очереди говорит: «Сегодня я понял, как важно отказаться от курения, как важно отстаивать свою позицию, и это проявляется в том, что я...».

Четвертое занятие

Цель: научиться вести дискуссию, познавая свои личностные особенности, свои сильные и слабые стороны.

Содержание тренинга

I. Умение убеждать

Ведущему необходимо сформулировать правила дискуссии.

Всем членам группы раздаются бланки «12 способов склонить собеседника к своей точке зрения». Каждый участник отмечает, какие способы он использует успешнее, какие менее успешно, какими способами воздействуют на него окружающие, чтобы склонить на свою сторону.

Бланк «12 способов склонить собеседника к своей точке зрения» включает следующие пункты:

1. Единственный способ одержать верх в споре – это уклониться от него.
2. Проявляйте уважение к мнению вашего собеседника. Никогда не говорите человеку, что он не прав.
3. Если вы не правы, признайте это быстро и решительно.
4. С самого начала придерживайтесь дружелюбного тона.
5. Заставьте собеседника сразу же ответить вам «да», т.е. начните свои рассуждения с вопроса, по которому у вас нет расхождений.
6. Пусть большую часть времени говорит ваш собеседник.
7. Пусть собеседник считает, что данная мысль принадлежит ему.
8. Искренне старайтесь смотреть на вещи глазами другого.
9. Относитесь сочувственно к мыслям и желаниям других.
10. Доверяйте собеседнику, учитывайте его лучшие качества. Взывайте к благородным мотивам.
11. Драматизируйте свои идеи, подавайте их эффектно.
12. Бросайте вызов, задевайте за живое.

II. Убеждение

Члены группы по очереди беседуют друг с другом в течение времени, определенного ведущим. Группа наблюдает, отмечая удачные способы ведения беседы. Беседа проходит как ролевая игра. Перед ней членам группы раздают карточки, на которых написано название роли: дошкольник, младшая сестра, отец, курильщик со стажем, парень на дискотеке, девушка-отличница, бомж и т. д.

Каждому в соответствии со своей ролью необходимо высказаться по поводу курения и здорового образа жизни. Группа определяет, кому удалось успешнее реализовать эту идею, пользуясь двенадцатью способами.

Пятое занятие

Цель: формирование умений планирования и достижения цели.

Содержание тренинга

I. Цветок

Все члены группы садятся в круг. Каждый участник говорит по очереди: «Я подарю группе цветок. Это – ... Этот цветок – ... и т. д.». Далее дается свободное описание цветка.

II. Выберите главное

На свете существует множество возможностей заполнить время определенными делами. Обсудите афоризм А. Моруа: «...ибо что такое наша жизнь, если не время?»

III. Как вы относитесь к хронофагам?

Хронофагами называют на греческий манер пожирателей времени. Они способны растащить ваш день по минутам. А. Моруа писал: «Чаще всего это человек, который, не имея серьезных занятий и не зная, что делать с собственным временем, принимается пожирать ваше. Он добивается совершенно бесполезного свидания и, если кто-то имеет несчастье не отказать, злоупотребляет им до тех пор, пока раздражение хозяина не возьмет верх над вежливостью».

Группе предлагается обсудить связь хронофагии и курения.

IV. Скажите себе «нет»

Обсудите в группе утверждение: «Хорошие ребята, которые не отказывают ни в чем ни себе, ни другим, удобны, но не вызывают уважения».

V. Скажите другим «нет»

Члены группы работают парами. Один участник предлагает что-либо второму, второй уверенно отказывается, повторяя «нет». Несколько раз в список предложений включается и предложение закурить.

Затем проводится обсуждение исполнения ролей предлагающего и отказывающегося.

VI. Заключительное слово

Члены группы становятся в круг, держась за руки. Каждый произносит: «Я знаю, что в жизни есть успех, и он зависит от...».

9 класс

Занятие 1. Психология влияния группы

Цель: помочь учащимся осознать силу влияния подростковой среды при формировании привычки курения.

Основные понятия: подростковая среда, формирование привычки, конформизм, уступчивость, повиновение, одобрение, внушаемость.

Материалы: текст инструкции, сигареты (или их имитация).

Исследовательские задания:

1. Проанализируйте результаты теста «Вы и табак».
2. Предложите его близким людям и сверстникам.

Информационные материалы

Ролевая игра «Влияние сверстников»

Разделите класс на две команды. Выберите капитанов и попросите капитана одной из команд покинуть класс, снабдив его следующей инструкцией: «Когда вы вновь войдете в класс, представьте себе, что находитесь на вечеринке с друзьями. У вас с собой пачка сигарет, хотя вы и подумываете о том, чтобы бросить курить. Попробуйте закурить, когда вернетесь в класс».

После того как выбранный капитан покинет класс, сообщите его команде, что действие происходит на вечеринке; все собравшиеся – заядлые курильщики, которые должны приложить максимум усилий и не дать капитану «отколоться» от их компании. Задача же второй команды – послать представителей на вечеринку. Они некурящие и должны постараться убедить капитана не курить.

Учитель делит доску на две колонки – «за» и «против». Какой из списков окажется больше? Какой убедительнее? Почему? Затем обсудите вопрос о влиянии сверстников и почему так важно быть готовым противостоять такому влиянию. Всем классом обдумайте различные способы отказа от предложенных друзьями сигарет. Выпишите на доску те варианты ответов, которые, по мнению всего класса, наиболее эффективны.

Разделите оставшихся учащихся-зрителей на две группы. Первая группа записывает все услышанные аргументы в пользу курения, вторая – против него.

Психология – это наука о поведении, умственных процессах, мыслях, чувствах и переживаниях человека. Почему и как все происходит, чем все вызвано и с чем взаимосвязано – вот основные вопросы, которые задает себе психолог. Разделов и отраслей психологии много, но один из самых интересных, интригующих, не оставляющих равнодушными никого, – социальная психология.

Как люди думают друг о друге и влияют друг на друга, как они относятся друг к другу – на эти вопросы каждый из нас ежедневно дает ответ. Поэтому можно смело утверждать, что в мире насчитывается 6 млрд социальных психологов. Именно в исследовании и объяснении того, как устанавливаются и осуществляются связи между людьми в группе и между группами в обществе, состоит задача социальной психологии.

Мы часто замечаем, что:

- испытываем на себе влияние других людей, изменяем свое поведение, подражая им;
- изменяем свои вкусы и желания под влиянием моды;
- уступаем давлению других, отказываясь от своей позиции;
- следуем за другими, учитываем их мнение при принятии решений, хотя внутренне этому и сопротивляемся.

Одним словом, ведем себя не так, как вели бы себя наедине с собой. Психологи называют это явление конформизмом (т. е. изменением поведения или убеждений в результате реального или воображаемого давления группы).

Есть две разновидности конформизма. Когда мы ведем себя в соответствии с принятыми условностями, но в душе не соглашаемся с тем, что делаем, то проявляем уступчивость. Если же мы уступаем для того, чтобы заслужить поощрение или избежать наказания, то это называется повиновением – это **внешний конформизм**. А иногда мы искренне верим в то, что делать что-либо нас вынуждает группа. Мы можем присоединиться к миллионам людей, пьющим молоко, так как уверены, что молоко полезно. Или закурить сигарету, так как видим курящими наших кумиров и сверстников, полагающих, что сигарета успокаивает и придает привлекательность. Здесь мы проявляем одобрение – **внутренний конформизм**.

Психологи задались вопросом: почему, как такое происходит и с чем взаимосвязано?

Прежде всего они провели эксперимент по определению внушаемости человека. Почему зевот одного человека заставляет зевать других? Почему нас охватывает всеобщая внушаемость, когда мы склонны верить в самое невероятное и изменять свое поведение под влиянием слухов и сообщений средств массовой информации? Причины здесь следующие:

- возраст (дети и старики легко внушаемы);
- пол (девочки и женщины легче поддаются внушению);

- состояние здоровья (больные люди или желающие выздороветь нередко принимают обыкновенную нейтральную таблетку-пустышку за сильное и эффективное лекарство);
- уровень информированности или общий уровень образования (чем он ниже, тем выше внушаемость);
- нахождение в группе, под давлением которой человек черное может называть белым, а горькое – сладким.

Последняя причина, пожалуй, основная. Психологи провели сотни экспериментов, в которых обнаружили, как человек под влиянием давления группы легко присоединяется к большинству.

Сходные результаты были получены и при изучении подчинения. Оказалось, что человек может изменить свои установки, игнорировать призывы совести, если от авторитетного лица поступает приказание.

Чем же вызывается подчинение? Подчинение человека может быть вызвано следующими причинами:

- близостью и привлекательностью авторитета;
- наличием группы. В группе человек склонен принимать более рискованные решения;
- нечеткими (слабыми) внутренними установками, мелкими упущениями. По отдельности каждое уклонение от работы или сделка с совестью выглядят достаточно безобидно, но переход к большому злу творится мелкими шагами, без сознательного намерения творить его;
- даже хорошие люди иногда поступают плохо. Наше поведение слишком сильно зависит от окружения, и мы не всегда можем совладать с собой;
- размером группы и ее сплоченностью;
- стремлением людей соответствовать норме: «Делай как все, и люди будут хорошо о тебе отзываться и принимать тебя».

Как же противостоять влиянию авторитета, групповому давлению? На этот вопрос психологи и педагоги отвечают достаточно убедительно. Основной же эффективной стратегией является формирование уверенности в себе.

Наиболее убедительно причину неуверенности в себе показали психологи А. Бандура (позиция обучения на моделях) и М. Селигман (теория «выученной беспомощности»).

Так, в первом подходе репертуар навыков уверенного или неуверенного поведения возникает как результат копирования ребенком тех стереотипов поведения, которые он имеет возможность наблюдать. При другом же подходе «выученная беспомощность» и ее возникновение объясняются преимущественно как недостаток веры в эффективность собственных действий. Негативные оценки, критика, неуспех порождают переживания, сомнения, тревогу у подростков, и одним из способов повышения самооценки являются замещающие действия с сигаретой или курение.

Вопросы по теме занятия:

- Как меняется поведение человека в группе?
- Что такое конформизм?
- Какие разновидности конформизма вы можете назвать?
- Кто больше поддается внушению?
- Чем вызывается подчинение?

Информ-дайджест

Многие исследователи пытаются ответить на вопрос: «Как удержать молодых людей от курения?» Насколько вы согласны с их мнением?

Лучше всего вообще не допускать, чтобы подростки начинали курить. Целью многих исследований был поиск наиболее эффективных способов, которые вообще удерживали бы молодых людей от первой сигареты и могли бы помочь им бросить курить в самом начале. Мы приведем некоторые из наиболее важных рекомендаций для подростков, которые активно включились в антитабачную пропаганду среди сверстников.

Пропаганда против курения должна избегать тактики прямого запугивания, с помощью которой подростков стараются отвлечь от вредной привычки. Конечно, необходимо указывать на некоторые факты, такие, как связь между курением и вероятностью получить рак легких, возможность возникновения болезней сердечно-сосудистой системы, опасность курения во время беременности или при использовании принимаемых внутрь контрацептивных препаратов. Однако больший эффект обычно имеет умеренное высказывание опасений относительно последствий курения. А запугивание приводит к отрицанию подростками причиняемого курением вреда и отказу слушать все, что говорят по этому поводу взрослые. Негативно относящиеся к курению подростки смогут достичь большего успеха в антитабачной пропаганде, чем занимающие по отношению к курению нейтральную позицию.

Главный мотив убеждения должен быть позитивным. Программа должна взывать к тщеславию подростков, их самолюбию и уверенности в себе, чувству гордости за свои достижения. Надо поощрять их стремление контролировать собственное поведение и не сваливать вину за свои привычки на других. Весьма эффективная тактика – внушать сверстникам, что престижно поддерживать хорошую физическую форму.

Подросткам следует сообщать все факты с максимальной честностью. Программа должна избегать полуправды, способствующей возникновению барьера недоверия. Даже когда подростки узнают о тех опасностях, которые несет с собой курение, это не отвратит их от столь пагубной привычки, ибо они уверены, что именно их все страшные болезни непременно обойдут стороной. Ознакомление молодых людей с наглядными фактами нанесенного курением вреда

не всегда меняет поведение подростков, но обычно делает их значительно более осведомленными и способствует изменению отношения к курению.

Необходимо помнить, что лидеры молодежных групп и сами подростки могут проводить работу против курения более эффективно, чем взрослые. В американской центральной школе города Грейт-Фоллс, штат Монтана, обществом по борьбе с раком была проведена компания против курения с привлечением подростков и лидеров. Когда ее мероприятия завершились, изменился весь культурный климат в школе. Эта компания показала, что настроения в пользу курения сменились настроениями против него, а большинство учащихся дали слово бросить курить. Некурящие психологически и физиологически страдают от загрязнения воздуха табачным дымом, поэтому школьная администрация вправе ограничить курение в школе. Однако даже некурящие ученики считают, что специальные места для курения все-таки должны быть отведены, поскольку решение курить или не курить — это личное дело каждого и давление со стороны школы здесь недопустимо.

Работа по антиникотиновому воспитанию должна начинаться с самого раннего возраста и продолжаться в течение ряда лет. Возобновляемая время от времени работа бывает эффективнее одноразовой шумной компании.

В США 10% детей становятся постоянными курильщиками к 12 годам. Закон об образовании в штате Нью-Йорк требует введения в школьную программу предметов, рассказывающих о вреде курения, после восьмого класса. Это слишком поздно. Лучше было бы начинать антиникотиновую пропаганду в школе с четвертого или пятого класса.

Учащимся необходимо помогать в выявлении и анализе внутренних скрытых эмоциональных или социальных причин курения. Помощь нужна также в обретении навыков реального решения личных проблем, чтобы избавиться от потребности в курении как иллюзорном средстве «облегчения жизни».

Ни один из методов, направленных против курения подростков, нельзя считать эффективным. Антиникотиновые программы для подростков частично могут быть успешными и влиять на изменение поведения уже курящих молодых людей. В качестве примера можно привести центр Джона Хопкинса (США) для матерей-подростков, где достигнуты большие успехи в снижении количества курящих беременных несовершеннолетних девушек. Количество курящих в возрастной группе 12–17 лет с 1974 года снизилось на 57%. Пропаганду против курения следует начинать с младших классов начальной школы, еще до того как дети обычно начинают курить, что позволит значительно снизить количество приобщившихся к этой дурной привычке.

Занятие 2. Компания «Нет – курению!»

Цель: убедить учащихся в необходимости изучения отношения общества к здоровью и курению.

Основные понятия: отношение к здоровью, отношение к курению.

Материалы: фломастеры, ватман.

Исследовательские задания:

1. Организуйте компанию «Нет – курению!».
2. Нарисуйте плакаты на тему «12 занятий, заменяющих курение», придумав к ним рекламу и текст.

Участие школьников в организации этого мероприятия поможет им применить на практике полученные знания, даст им чувство удовлетворения от сознания того, что они помогли своим друзьям, родным и близким отказаться от курения или бросить курить.

Можно предложить следующие виды работы:

- Организация «клиники» по борьбе с курением, в которой подростки могут получить консультацию, совет, ответы на любые вопросы, связанные с курением.
- Создание программы «Опека над курильщиками», в рамках которой учащиеся в индивидуальном порядке будут помогать курильщикам отказаться от пагубного пристрастия.
- Организация общешкольной компании (школьное радио, видео, футболки с надписями, информационные бюллетени, значки).
- Конкурс на лучший «антиникотиновый» лозунг. Постановка мюзикла или пьесы в актовом зале школы.
- Демонстрация научных экспериментов на тему курения.
- «Цех здоровья», где учащиеся могли бы получить консультации по вопросам поддержания здоровья, здорового питания, записаться в специальные группы для занятий спортом и т. д.
- План освещения компании в местных газетах и передачах телевидения.

Общими усилиями наметьте мероприятия для осуществления компании «Нет – курению!». Возможности здесь для вас и ваших учеников безграничны.

Занятие-практикум 3. «Да здравствует чистый воздух!»

Цель: ознакомить с физическими последствиями отказа от курения; показать пример уважительного отношения к людям, отказавшимся от курения.

Основные понятия: физиологические последствия; отказ от курения.

Исследовательские задания:

1. Пригласите в класс бывших курильщиков (как взрослых, так и подростков, успешно бросивших курить), попросите их рассказать о своем опыте в борьбе с вредной привычкой.

2. Задавая вопросы в свободной форме, школьники могут обсудить с гостями следующие темы:
 - Как реагирует организм на отказ от курения?
 - Как оценивает человек состояние здоровья в период, когда он курил, и после отказа от табака?
 - Оказывали ли курение или отказ от курения влияние на образ жизни этого человека или достижение поставленных целей?

Информационные материалы

Практические советы тем, кто решил бросить курить:

1. Сообщите своим друзьям, родителям, родственникам, что вы бросаете курить. Чем больше народа будет знать о вашем решении, тем больше появится ответственности довести начатое до конца.
2. Не зарекайтесь бросить курение «навсегда» – бросьте сначала на один день, потом еще, еще и еще на один.
3. Выберите определенный день, соберитесь с духом – и бросьте. Чтобы отвлечься, займитесь чем-нибудь с друзьями, которые не курят.
4. Выбросьте все, что напоминало бы вам о курении, – пепельницу, спички и т. д.
5. Запаситесь жевательной резинкой без сахара, мятными таблетками, морковкой и т. д.
6. Помните, что, если вы сможете бросить курить, вы научитесь распоряжаться своей судьбой. Вам будет проще принимать другие важные решения.
7. Постоянно напоминайте себе, что курение будет обязательно мешать выполнению поставленных перед вами задач.
8. Основываясь на собственном опыте, можете разработать программу в помощь тем, кто хочет бросить курить.
9. Подумайте об организации группы самопомощи. Потрудитесь над изменением своего поведения. Хорошо продуманная программа изменения линии поведения может научить человека, как вновь стать некурящим.

Вы бросили курить:

- через 20 минут давление и пульс приходят в норму;
- через 8 часов уровень окиси углерода и никотина в крови уменьшается вдвое;
- через 24 часа организм полностью очищается от окиси углерода;
- через 48 часов никотин полностью выходит из организма, улучшаются вкус и обоняние;
- через 72 часа дыхание становится ровным;
- через 2–12 недель улучшается кровообращение;
- через 3–9 месяцев проблемы с дыханием пропадают вообще;
- через 5 лет вероятность возникновения сердечного приступа меньше в 2 раза, чем у курильщиков;

- через 10 лет вероятность возникновения рака легких меньше в 2 раза, чем у курильщиков.

Вопросы по теме занятия:

- Какие советы, на ваш взгляд, являются наиболее трудновыполнимыми?
- Знаете ли вы людей или сверстников, которые бросили курить?
- Что им помогло в решении отказаться от вредной привычки?

Информ-дайджест «Еще одна попытка бросить курить»

Новейший рецепт профессора, доктора медицинских наук А. Т. Филатова: 1 столовую ложку листьев эвкалипта залить 1/2 литра кипятка, настоять 1 час. Добавить 1 столовую ложку меда, 1 столовую ложку глицерина. Принимать по 1/4 стакана 7 раз в день. Курс лечения – 30 дней.

Одновременно выполняйте следующие правила. Каждый день-два уменьшайте количество сигарет на 1 штуку, увеличивайте интервалы между перекурами. Когда сигарет останется 5–7 штук, выкуривайте их не полностью: на три четверти, наполовину. Через несколько дней делайте только несколько затяжек. Старайтесь с самого начала как можно дольше не курить с утра, не курить после еды. Уберите из квартиры, из любого помещения все, что напоминает о курении: зажигалки, пепельницы, сигареты.

Занятие 4. Письмо сверстнику

Цель: научить выдвигать убедительные аргументы против курения в реальных жизненных ситуациях.

Основные понятия: аргументы, жизненные ситуации.

Материалы: материалы рубрики «Письмо сверстнику».

Исследовательские задания:

1. Соберите из газет и журналов рекламу сигарет.
2. Определите, что в ней привлекает вас.
3. По специальной методике, приведенной ниже, обобщите материалы, изложенные учащимися в «Письме курящему сверстнику».

Информационные материалы

Жизненные ситуации, описываемые в «письмах», предназначены для того, чтобы показать подросткам, как хорошие навыки принятия решения и такт могут помочь учащимся с честью выйти из подобного рода сложных обстоятельств.

Это занятие рассчитано на учащихся, которые уже пристрастились к курению. Оно, кроме того, может помочь некурящим ученикам понять, насколько трудно бывает курильщикам оставить эту пагубную привычку. Советы о том, как бросить курить, могут оказаться полезными для тех учащихся, чьи друзья или родные курят.

Затем обсудите с учениками варианты ответов на каждое из писем. При обсуждении первого письма попросите их сформулировать разницу между привычкой (представляющей собой приобретенную и закрепившуюся в результате частого повторения поведенческую модель) и наркотической зависимостью (вынужденное употребление, вызывающее привыкание к наркотическим веществам, одним из которых является никотин).

Отметьте, что курение приводит к возникновению серьезной зависимости. Помимо физической зависимости от никотина, существует и психологическая зависимость, которая, как правило, сильнее. Именно поэтому курильщикам приходится часто идти на изменение своего образа жизни, чтобы навсегда избавиться от пагубной привычки.

При обсуждении второго письма убедитесь в том, что подростки знают все те опасности (недостаточный вес новорожденного, самопроизвольный выкидыш, преждевременные роды и гибель плода), которым подвергает себя курящая беременная женщина. Неплохо было бы пригласить на урок педиатра.

Вслед за этим занятием проработайте материал «Как бросить курить?»

Рубрика «Письмо сверстнику», которую может вести любой из вас, дает советы тем, кто пишет о своих трудностях, связанных с курением. Здесь представлены недавно пришедшие в эту рубрику письма. Помогите ответить вашему сверстнику вначале на первые два, а затем на оставшиеся три письма.

Дорогой сверстник!

Я и мой друг имеем серьезные намерения. Мы даже пару раз говорили о том, чтобы пожениться. Нам повезло в том, что наши мнения во многом совпадают. Но, когда мы заговорили о детях, мы чуть-чуть поспорили. Дело в том, что мы оба курим. Я знаю, что это может нанести вред мне и ребенку, поэтому я решила бросить, и мой друг меня целиком поддерживает. Однако он считает, что его курение не принесет вреда никому. Прав ли он?

С уважением, Будущая мама

Дорогой сверстник!

Мне четырнадцать лет. Моя мама и мой старший брат курят, и я тоже решил попробовать. После первого раза меня стошнило, в следующий раз у меня только кружилась голова. К несчастью, моя мама почувствовала запах табака в моей комнате и ужасно рассердилась. Она вынудила меня дать обещание никогда в жизни этого больше не делать. Но это нелегко, когда в доме все курят. Мне кажется, я имею право сделать свой собственный выбор, не так ли?

Искренне твой, Единственный некурящий

Дорогой сверстник!

Мой папа умер от сердечного приступа два года назад. Причины тому были разные, но основная – курение. Я сам не курю, но курят мои друзья, даже мои лучшие друзья, которые знали моего отца, любили его и видели, что с ним стало. Конечно, я все равно буду дружить с ними, даже если они будут продолжать курить, только вот всякий раз, когда они закуривают сигарету, я злюсь и расстраиваюсь. Как мне сказать все, что я думаю, без нравоучений?

Твой несчастный Друг курильщиков

Дорогой сверстник!

Я собираюсь на первое свидание с мальчиком, который мне очень нравится. Я сама не курю, а он – курит. Своим родителям я помогла отказаться от этой привычки, но это же – мои родители. Что же мне ответить ему, когда он вынет сигарету и спросит, не возражаю ли я, если он закурит?

Искренне твоя, Снедаемая любовью

Дорогой сверстник!

Мне 16 лет, курю уже два года, дошла до пачки в день. Когда я не курю, мне плохо. Я считаю, что сигарета снимает нервное напряжение. Недавно я начала встречаться с парнем, который мне уже давно нравится. Он веселый, умный, мне кажется, я ему нравлюсь. Он не курит, и я слышала, как он говорил, что курение – преглупейшая вещь. Мне он этого не говорил, но я боюсь, что может сказать или вдруг перестанет со мной встречаться. При нем я еще не курила. Но я все время спрашиваю себя: а не следует ли ему принимать меня такой, какая я есть?

Искренне твоя, Вопросающая курильщица

Вопросы по теме занятия:

- На какое письмо вам труднее всего было ответить?
- Смогли бы вы написать «Письмо сверстнику»? О чем было бы оно?
- Напишите «Письмо курящему сверстнику» по следующей схеме.

Письмо курящему сверстнику

Обратите внимание, что ваши рассуждения могут исходить из трех возможных вариантов: (подчеркните свой вариант)

1. Вы никогда не курили.
2. Вы курили, но бросили. (Вы втянулись в этот процесс, но у вас хватило сил в дальнейшем отказаться от курения. На момент написания письма вы не курите больше месяца.)
3. Вы продолжаете курить в настоящее время.

ТЕКСТ ПИСЬМА

Мой дорогой друг! Ты находишься в самом прекрасном возрасте. И меня _____ (1) что ты уже куришь. Для меня курящий подросток напоминает _____ (2) потому что он _____ (3)

Мне кажется, что ты начал курить потому, что _____ (4)

Я сам(а) никогда не курил(а), потому что _____ (5)

Я тоже начал(а) курить с _____ лет (6), о чем сейчас _____ (7)

В настоящее время я бросил(а) курить, и для меня это _____ (8)

В настоящее время, я продолжаю курить, и для меня это _____ (9)

Твоя первая сигарета – это результат того, что (подчеркните Ваши варианты или Ваш вариант) (10):

- ты уступил сверстникам, дабы не портить с ними отношения;
- ты пошел на временный компромисс со сверстниками;
- ты всегда хотел быть первым во всем среди сверстников;
- ты вместе со сверстниками сознательно хотел быстрее приспособиться к миру взрослых;
- ты подумал, что «в этом нет ничего сложного, всегда можно будет потом отказаться от сигареты»;
- другое (Ваш вариант) _____.

Я думаю, тебя волнует твое пристрастие к курению, потому что _____ (11)

При курении ты испытываешь _____ (12)

В курении больше всего тебе нравится (подчеркните Ваши варианты или Ваш вариант) (13):

- возможность сосредоточиться, поднять свой тонус, стимулировать («подстегнуть») себя перед какой-либо работой или принятием решения;
- сам процесс разминания сигареты, ее прикуривания, выпуска дым и наблюдения за красивыми колечками;
- возможность расслабиться, получить удовольствие от удобной позы;
- стремление успокоить себя, когда чем-то расстроен, забыть неприятности;
- ощущать, предвкушать процесс курения, испытывать чувство «голода» по сигарете;
- проявлять автоматизированные действия, связанные с курением (прикуривание, курительные движения);
- другое (Ваш вариант) _____.

Средства для приобретения сигарет ты _____ (14)

Ты считаешь, что курение дает тебе _____ (15)

Курение для тебя не самое худшее из зол, опаснее курения для тебя может быть _____ (16)

Чаще всего ты куришь тогда, когда _____ (17)

Я знаю, что ты делал попытки бросить курить, но тебе мешали такие обстоятельства, как _____ (18)

Вероятно, ты считаешь, что родители не догадываются о твоей вредной привычке, но их волнует _____ (19)

Естественно, учителя осуждают курение подростков, но _____ (20)

Из развлечений ты предпочитаешь _____ (21)

Тебе нравятся сверстники, которые _____ (22)

Тебе нравятся учителя, которые _____ (23)

Школа и учеба для тебя _____ (24)

По характеру ты _____ (25)

В общении со сверстниками ты _____ (26)

Помни, что последствиями курения являются _____ (27)

Зависимость от курения можно победить, если _____ (28)

Несколько слов о себе (нужное подчеркните):

мой пол мужской (женский); (29)

школа № _____; (30)

мне _____ лет; (31)

Я учусь в _____ классе; (32)

Живу в городе (поселке, деревне) _____ (33)

К курению подростков я отношусь _____ (34)

Курящие взрослые _____ (35)

По характеру я _____ (36)

В общении с людьми _____ (37)

Мои черты характера, такие как... (продолжите предложение после выбора одного из трех ниже перечисленных вариантов действия)

Из нижеперечисленных действий подчеркните свой вариант:

– не позволили мне начать курить (38-а);

– не дали возможности бросить курить (38-б).

Укажите свою фамилию и имя _____

Из письма курящему сверстнику:

«Мой дорогой друг! Ты находишься в самом прекрасном возрасте. И меня волнует, что ты уже куришь, так как я понимаю, что это огромная проблема, но и ее можно решить. Для меня курящий подросток напоминает маленького зверька, загнанного в клетку, в темном помещении, потому что он этой дурной привычкой затемняет все прелести жизни, губит не только своё здоровье, но и душу ломает, пусть по щепочкам свою судьбу. Мне кажется, что ты начал курить потому, что хочешь показаться взрослее и круче, а может от безысходности, от проблем, сложившихся в твоей жизни.

В настоящее время я бросаю курить и для меня это счастье, так как не надо трястись от страха, когда ты стоишь и куришь, каждый раз думать, где взять деньги на пачку, и просто, поверь мне, жизнь стала проще».

Через год желательно дать из Приложения 5 (стр. 266) повторное письмо.

Информ-дайджест «Почему люди начинают курить?»

На вопрос: почему люди начинают курить? – трудно дать однозначный ответ. Обычно началу курения способствуют окружение, «курящая среда». Среда эта не инертна, даже активна: «Ну, закури! Ну, попробуй! Не бойся!»

В подобной настойчивости есть свой неприятный эгоистический подтекст. Ведь, по сути дела, все люди в той или иной степени осведомлены о вреде курения, и подростки знают, что это дурная привычка. «Логика» здесь такая: если я делаю дурно во вред себе, так почему бы и тебе так не поступать?

Стоит ли говорить, насколько малосимпатичны подобные рассуждения, но, увы, они имеют место. Иногда они подсознательны, не столь четко оформлены, как было сказано выше.

Мотивы для начала курения могут быть вполне определенными. Один из них – миф о том, что курение придает особую взрослость. «Закури, ты что, маленький?» Или такая ироническая реплика: «Он не курит, ему мама не разрешает!» К сожалению, эти сентенции подчас безотказно бьют в цель.

Действительно, дымящий сигаретой подросток чувствует себя настоящим мужчиной, взрослым. Но взрослость проявляется, как известно, совсем не в этом. Наоборот, слабость характера, мягкотелость, неумение отстаивать свое «Я», т. е. незрелость, инфантильность, приводят к тому, что подросток (даже если он убежден во вреде курения, испытывает отвращение к сигарете) слепо копирует других.

Другой мотив: желание подражать уважаемому человеку, популярной кинозвезде, поп-звезде и др. Один юноша вспоминает, что начал курить после того, как увидел по телевидению фильм об одном охотоведе-натуралисте. Герой фильма после длительного на-

блюдения за животными во время тяжелого перехода со вкусом закурил сигарету, и она помогала ему расслабиться. Он буквально мучился из-за этой своей привычки. Курение мешало ему в работе, подчас выдавало его присутствию животным, одышка затрудняла большие переходы. Впоследствии охотовед-натуралист умер от рака легких. Причиной болезни, вполне вероятно, могло быть и курение. Таким образом, кино, телевидение, журналы, художественная литература подчас становятся невольными пропагандистами курения.

Встречается и такой странный мотив, как желание досадить. Обиделся на маму, на учителя: «Ах, вы так! Ну, тогда я курить буду. Вам же (!) будет хуже». Логика трехлетнего невоспитанного ребенка!

Занятия 5–6. Психология воздействия рекламы

Цель: ознакомить учащихся с механизмами воздействия рекламы на человека.

Основные понятия: реклама; когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты в рекламе.

Исследовательские задания:

1. Приведите примеры из личных наблюдений за эмоциональной рекламой.
2. Определите путем наблюдения навязчивые примеры рекламы. Проанализируйте, почему это происходит.
3. Проведите анкетирование сверстников по теме «Курение и реклама».
Примерный перечень вопросов:
 - Как вы относитесь к курению?
 - Считаете ли вы, что реклама может быть эффективным способом для борьбы с курением? Если да, то почему?
 - Какой вариант рекламы против курения, появляющийся периодически на экране телевизоров, нравится вам больше всего?
 - Какой лозунг вы бы сами предложили на рекламном щите против курения?
 - Хотели бы вы принять участие в создании рекламного проекта? Если да, то почему? Какой проект вам интересен?
4. Понаблюдайте за рекламными роликами. Определите в них способы стимулирования запоминания рекламы без надоедания.

Информационные материалы

Реклама – это процесс информирования населения о товаре, ознакомления с ним, убеждения в необходимости его покупки. Реклама все чаще вмешивается в жизнь человека, управляя им на осознанном и бессознательном уровне.

Реклама – явление социально-психологическое. Она отличается многоплановостью и затрагивает самые затаенные участки психики современного человека.

Реклама в мире бизнеса обрушивает на потребителей огромное количество информации. Психологическое воздействие рекламной информации проявляется в процессах переработки рекламных сообщений – в эмоциях, мыслях, всевозможных решениях, обуславливающих конкретные поведенческие акты покупателя. Так или иначе в рекламный процесс оказываются вовлеченными феномены переработки информации – ощущения, восприятия, внимание, память и т. п.

С другой стороны, в процессах переработки рекламной информации активно участвуют отношение человека к рекламному сообщению, его эмоции и чувства, например, чувства удовольствия, собственного достоинства, зависти, его понимание и осознанное принятие в сознание или, напротив, отторжение воспринятого и понятого, но не разделенного, не принятого потребителем содержания.

Исследованиями психологов доказано, что восприятие и переработка рекламной информации осуществляются под воздействием множества различных факторов, но три из них присутствуют практически всегда: это познавательный (когнитивный), эмоциональный (аффективный) и поведенческий (конативный) факторы.

1. **Познавательный (когнитивный)** компонент связан с тем, как рекламная информация воспринимается человеком. Изучение познавательного компонента предполагает анализ ряда процессов переработки информации, таких как ощущение и восприятие, память, представление и воображение, мышление и речь и др.

В рекламной деятельности чаще всего используются зрительные, слуховые, вкусовые, двигательные, обонятельные, осязательные и некоторые другие виды ощущений. Здесь актуальной становится проблема исследования ощущений, возникающих при восприятии рекламы или при потреблении рекламируемого продукта.

Результаты таких исследований бывают настолько убедительными, что они сами по себе нередко могут выступать в качестве рекламы. Например, в видеоклипе человеку предлагают попробовать два вида зубной пасты (мыла, шампуня и т. д.). Затем демонстрируются (нередко с преувеличениями) преимущества рекламируемого товара.

Специальные исследования показали, что люди, например, необъяснимо преданы своей марке сигарет или пива или какого-либо иного продукта, отличающегося широким разнообразием ассортимента. Но при специальных испытаниях они не могут отличить одну марку от другой.

Так, 300 курильщикам, предпочитающим сигареты одного из 3 основных сортов, предложили эти самые три сорта сигарет, только без названий. Им нужно было узнать свой любимый сорт. Только 6 человек из 300 испытуемых смогли распознать марку своих сигарет. Вывод психологи сделали простой – люди курят, в частности, не сигареты любимой марки, а «курят образ, имидж сигарет».

Рекламирование сигарет немыслимо без использования здорового и положительного образа, чтобы доминировать над текстовым предупреждением. Убеждающие рисунки, предпочтение положительно-го и простота восприятия образа над текстом – все это делает отрицательное сообщение «Минздрав предупреждает...» малозначимым.

Следовательно, основная задача рекламы должна состоять в том, чтобы создавать в умах потребителей такие образы товаров, которые в условиях конкуренции побуждали бы их приобретать рекламируемое. Это тем более актуально, что многие предметы потребления стандартизированы.

Сказанное с успехом применялось и применяется на практике. Например, после падения спроса на сигареты, вызванного опубликованными данными о связи курения со злокачественными опухолями легких, многие ведущие фирмы заменили свои марки, создав новые образы, которые более соответствовали личным особенностям потребителей.

Важнейшим свойством восприятия выступает его направленность, которая в психологии получила название «Внимание».

Основными способами привлечения внимания являются изменение, движение, контраст, выделение фигуры из фона и др. В известном смысле выделить рекламируемый товар – это значит привлечь к нему внимание.

На каких же рекламных объявлениях задерживается внимание человека? Он видит и слышит лишь то, что ему нравится или что его пугает, настораживает, или его внимание возрастает по мере того, как он все более вовлекается в процесс выбора.

Память является важным психическим процессом, имеющим прямое отношение к рекламной деятельности вообще и эффективно-сти рекламы в частности.

Нередко упускается из виду, что люди забывчивы. Несмотря на то, что население буквально «бомбардируют» тоннами всевозможных сведений ежедневно, очень много информации забывается. Эксперименты показывают, что необходим систематический, не менее одного раза в семь дней, прокат рекламной информации в течение 13 недель. Но и в этих условиях сразу после проката лишь 63% опрошенных запомнили рекламу. Через месяц только 32% вспомнили ее. Еще через две недели только 21% смогли ее воспроизвести. Иначе говоря, спустя 1,5 месяца 79% потребителей рекламы забывали о ней.

В отечественной рекламной практике известен, в основном, один, старый как мир, способ добиться запоминания – повторение. Чтобы реклама привела к желаемому эффекту, она должна быть воспринята неоднократно.

Способы стимулирования запоминания рекламы без надоедания:

- использование юмора, который, конечно, действует не только на процесс запоминания, но и на другие звенья переработки рекламной информации;
- ритмическая организация рекламных сообщений, их стихотворная форма;
- использование ассоциативных полей, особенно для запечатления связи названия фирмы с ее профилем;
- включение в рекламное сообщение узнаваемых знаков и символов. Рекламное послание, содержащее положительную символику в виде узнаваемого зрительного или словесного образа, получает как бы «ключик к памяти»;
- исключение конкуренции разных аргументов в пользу одного товара или услуги. Один удачный довод действует гораздо сильнее длинного ряда аргументов, особенно когда они внутренне не связаны между собой так, чтобы образовать единую прочную структуру;
- соблюдение преемственности узнавания. Важно, чтобы при проведении рекламной компании все ее компоненты «поддерживали» друг друга, напоминая о главной идее. Тогда разные рекламные материалы работают на неоднократное повторение одной и той же идеи;
- обеспечение принципа целостности рекламной компании как на уровне провозглашаемых идей, слоганов, аргументов, так и на уровне неосознаваемых эмоциональных образов.

2. **Эмоциональный (аффективный)** компонент рекламного воздействия определяет эмоциональное отношение к объекту рекламной информации: относится ли к нему человек с симпатией, антипатией, нейтрально или противоречиво.

Установлено, что потребитель не стремится запоминать информационный материал, который вызывает негативные эмоции. Если реклама вызывает чувство брезгливости, страха, стеснения, это тормозит сбыт товара, и наоборот, если рекламируемый товар позволяет избавиться от таких неприятных эмоций, то он начинает пользоваться спросом. Известен пример, когда реклама многослойного шоколада, преподнесенного как развернутая плитка со следами зубов надкусившего его человека, дала негативный эффект именно вследствие того, что следы зубов на рекламном рисунке вызывали неприятные эмоции у испытуемых. Из видеоклипов, рекламирующих зубную пасту, большинство испытуемых резко негативно оценили фильм (видеоролик), в котором сюжет был основан на демонстрации больных зубов и кровоточащих десен, и, напротив, позитивную оценку получил сюжет, вызывающий спокойные эмоции.

Замечено, что в ряде случаев рекламное сообщение строится на смягчении или подавлении чувства вины, испытываемого потребителями при покупке некоторых товаров, например, сигарет, алко-

гольных напитков, кондитерских изделий. Это чувство вины за нанесение ущерба своему здоровью, нарушение гигиенических правил и др. «Вина» потребителей конфет была смягчена, например, тем, что стали рекламировать маленькие или плиточные конфеты, которые можно есть по кусочку, не нарушая их вида. В рекламе отечественных сигарет постоянно делаются экскурсии в далекое или недалекое детство («вкус, знакомый с детства»). Одна фирма, производящая зубную пасту, сильно преуспела, прибегнув в рекламе к смягчению чувства вины потребителей при помощи заявления, что предлагаемая паста хороша также и для тех, кто не может чистить зубы после каждой еды.

3. **Поведенческий** компонент рекламного воздействия. Исследование данного механизма предполагает анализ поступков человека, определяемых его покупательским поведением под воздействием рекламы. Здесь следует иметь в виду одно очень важное обстоятельство. Дело в том, что потребители, как правило, не хотят признавать, что их действия в рамках покупательского поведения – это результат воздействия рекламы на их психику, воздействия в любой форме, включая даже целенаправленное программирование. Им кажется, что потребность в приобретенном товаре существовала у них задолго до того, как они о нем узнали из рекламы.

Очень редко покупатели признаются самим себе или другим людям в том, что их фактически «проэксплуатировали», навязав им не существовавшую ранее потребность, и вынудили купить что-то, лишив возможности сознательного выбора. Хотя на самом деле это чистейшая правда.

Общаясь друг с другом, люди ведут себя по-разному. Один держится с достоинством, по всему видно, что он начальник. Невольно хочется уступить ему, согласиться с ним. Другой человек суетится, извиняется, боится, чтобы его не посчитали невежливым, невоспитанным. Первый обладает над вторым властью. Он силен, надежен. Он выглядит таким, даже если за ним никого и ничего нет. Второй психологически слаб, уступчив, его легко переубедить. Первый программирует психику второго. Ведь он уверен в том, что говорит. А говорит он очевидные, само собой разумеющиеся вещи и как бы предлагает другому сделать то же самое. Второго можно легко переубедить, если быть самоуверенным.

Люди всегда программируют друг друга. Психологически сильный человек подавляет волю психологически более слабого. Особенно сильно это проявляется в политике и в рекламе. Реклама обращается к нам и с нами так же, как это делает человек, уверенный в своих возможностях.

Реклама в целом – это вовсе не только информация, как это может показаться сначала. Реклама – это именно психологическое программирование людей. Так к ней и нужно относиться. В противном случае всегда будет оставаться опасность, что рано или поздно реклама начнет управлять людьми не только в экономической сфере.

Ведь в конечном итоге люди должны купить товар, а не просто узнать о его существовании. Никто не станет тратить огромные деньги только на то, чтобы сообщить о появлении нового товара, не надеясь, что его обязательно купят.

В конечном счете влияние рекламы на покупательское поведение означает ее влияние на принятие потребителем решения о покупке.

Алгоритм принятия решения о покупке включает в себя:

- воздействие внешней среды покупателя (формирует мотивы покупки): объективная необходимость покупки, социальная среда; культурная среда, субъективные факторы;
- воздействие внутренней среды покупателя (реагирует на мотивы): реакция на мотивы, осознание потребности покупки и получение информации о товарах; появление интереса к товару, оценка товара и собственных возможностей, принятие решения о покупке, поиск товара, покупка.

Вопросы по теме занятия:

- Что такое реклама?
- Какие факторы влияют на восприятие и переработку рекламной информации?
- Какую роль в восприятии рекламы играют познавательные процессы и эмоции?
- В чем суть покупательского поведения?

Информ-дайджест

Вред, наносимый здоровью населения нашей страны никотином, усугубляется особенностями экологической обстановки после аварии на Чернобыльской АЭС. Радиационный фон усиливает пагубное влияние табака на организм, повышая таким образом риск онкологических, сердечно-сосудистых и легочных заболеваний. У курящих в 2,5 раза увеличивается риск приобретения сердечно-сосудистых заболеваний.

Никотин стимулирует выброс в организм гормона тревоги и повышает способность тромбоцитов к склеиванию. Кроме того, во время курения в организме поглощается кислород. Никотин обладает четырьмя характеристиками наркотика – зависимостью, необходимостью в увеличении дозы, абстинентным синдромом и токсическим действием.

Тревожным фактором является распространение табакокурения среди профессиональных групп, которые «являются моделью для остальной части населения», – среди врачей и учителей. Так, например, 28% медицинских работников курят.

Исследования показали, что решение людей курить напрямую зависит от влияния рекламы табачных изделий. Реклама сигарет отождествляется молодыми людьми с престижем и благополучием, «американским» стилем жизни и оказывает влияние на молодое поколе-

ние, наиболее уязвимую часть общества, с еще не сформировавшейся психикой. Табачные фирмы «продают болезни и смерть под ореолом свободы, лидерства и успеха».

Некоторые производители табака отказываются от прямой рекламы табачных изделий, а используют различные виды скрытой рекламы – так называемые акции по стимулированию покупки сигарет для взрослых, в ходе которых их потенциальным покупателям предлагаются всевозможные призы. Тщательно организованные и хорошо финансируемые мероприятия по рекламе табачных изделий содействуют росту потребления табака, возбуждают интерес, азарт, привлекают внимание к продаже табачных изделий. Всемирный день без табака 31 мая 2000 г. прошел под лозунгом «Табак убивает – не дай себя одурачить».

Следует отметить, что самая большая проблема для человека, бросающего курить, – это необходимость ломки стереотипов. Только 25% курящих людей имеют физическую зависимость от табака, остальные 75% курильщиков, по данным специалистов, могут отказаться от табакокурения, решив для себя психологическую проблему мотивации вредной привычки.

Занятие 7. Реклама курения

Цель: ознакомить с приемами рекламы курения и уловками рекламодателей.

Основные понятия: реклама, приемы рекламы, восприятие рекламы.

Материалы: реклама, портрет курильщика.

Исследовательские задания:

1. Определите самые действенные рекламные приемы.
2. В рекламе каких товаров используются эти приемы?

Распространение информации или слухов с целью оказания влияния на людей называется пропагандой. Важно знать, когда рекламное объявление сообщает достоверные факты, а когда – стремится убедить покупать определенный товар. Для того, чтобы отличать одно от другого, подростки должны уметь распознавать приемы, которые используются в рекламе товаров, особенно табачных изделий. Если учащиеся смогут отличать, что есть достоверная информация, а что – дезинформация, они смогут лучше принимать решения, основываясь на реальных фактах.

Учитель собирает принесенные учащимися образцы рекламы, выбирает из них 5–6 и прикрепляет на доску. Под каждым образцом он выписывает отмеченные подростками положительные стороны каждого рекламного объявления (например: симпатичный герой, курение выглядит привлекательным, человек выглядит довольным, богатым и т. д.). Затем предлагается обсуждение следующих вопросов:

1. Почему реклама подает курение только в положительном свете?

2. Хотят ли рекламодатели, чтобы мы походили на рекламные модели? Каким образом?
3. Следует ли запрещать рекламу?

Покажите классу несколько образцов рекламы табачной продукции из всевозможных журналов, посвященных музыке, автомобилям, знаменитостям, популярным в подростковой среде, включая те, которые явно рассчитаны на подростковую аудиторию.

Используя только что помещенные на доске рекламные образцы и добавляя по мере необходимости новые, попросите учащихся оценить каждую рекламу так же, как они делали и со своими образцами, с точки зрения торговой стратегии, приемов убеждения и привлекательности для аудитории, на которую реклама рассчитана.

Обсудите с ними следующее: считают ли они рекламу правдивой? заведомо ложной? нечестной? провокационно привлекательной для подростков?

Сообщите учащимся, что в целях повышения привлекательности для подростков производители табачных изделий прибегают к следующим приемам:

- Выставляют курение в качестве символа взросления.
- Делают сигарету показателем «взрослости».
- Демонстрируют, что люди, курящие сигареты, экстравагантные и интересные.
- Связывают курение с вином и пивом.
- Никогда не упоминают о здоровье.

На основе информации, содержащейся в «Портрете курильщика», предложите подросткам обобщить факторы, кроме рекламы, которые могут оказывать сильное влияние (например, влияние сверстников, родителей, братьев и сестер; низкая самооценка и некоторые другие) на подростка.

Информационные материалы

Основные рекламные приемы:

1. *Свидетельство звезды.* Какая-либо известная личность заявляет, что он (она) постоянно пользуется этим товаром. А раз так – он должен быть хорош по качеству.

2. *Все как один!* Используются обороты речи, которые заставляют думать, что «все так поступают» или «пользуются этим». Покупатель не хочет оставаться в стороне.

3. *Обычный человек.* В рекламе изображен рядовой человек, рекомендуемый товар. Покупатель причисляет себя к таким же, как он.

4. *Радость жизни.* Реклама изображает людей, пользующихся рекламируемой продукцией в счастливые моменты своей жизни. Предполагается, что если вы будете пользоваться той же продукцией, то у вас тоже наступят хорошие времена.

5. *Залог успеха.* Реклама, которая изображает людей, добивающихся успеха (у девушки, в работе, в обретении друзей) во время

пользования рекламируемым товаром. Заставляет покупателя думать, что он может добиться успеха.

6. *Подтасовка*. Реклама дает одностороннюю характеристику товара, освещая только его достоинства.

7. *Статистика*. Сообщаются впечатляющие для покупателя цифры.

8. *Перенос*. Товар продает симпатичный(ая), хорошо одетый(ая) мужчина(женщина). У покупателя возникает ассоциация между продуктом и привлекательным образом человека, и это наталкивает его на мысль, что он станет таким же, если купит этот товар.

9. *Юмор*. Люди склонны помнить смешные ролики.

10. *Воздействие на органы чувств*. Звуки, яркие краски создают иллюзию того, что ты можешь попробовать, потрогать рекламируемый товар.

11. *Словесный блеск*. Объявление изобилует словами «лучший», «великолепный», «удивительный» и т. д. Покупатель забрасывается прилагательными в превосходных степенях.

12. *Забота об общем благе*. Реклама подается как факт озабоченности существующими социальными и экологическими проблемами.

13. *Мнение вместо фактов*. Утверждения, в которых мнение представлено как факт.

Вопросы по теме занятия:

- С какими приемами рекламы товара вы чаще всего встречались?
- Используя приведенные выше приемы, инсценируйте рекламу какого-либо товара или услуги.

Информ-дайджест «Реклама и закон»

Многочисленные исследования доказали, что решение людей курить во многом формируется под влиянием рекламы и агрессивного маркетинга, проводимого табачными предприятиями.

Какие рекламные средства могут использовать производители табачной продукции? На улицах, станциях метро, вдоль автомобильных трасс размещаются рекламные щиты и стенды фирм – производителей табачных изделий, используются средства «малой информации» – листовки, полиэтиленовые пакеты, элементы оформления торговых точек. При рекламе товаров широкого потребления берутся названия или торговые марки табачной и алкогольной продукции. Согласно исследованиям Всемирной организации здравоохранения, дети и подростки хорошо знакомы с образностью и стилистикой различных марок сигарет, которые четко ассоциируются у молодых людей именно с сигаретами и ни с чем иным, так как в результате предшествующих рекламных компаний был создан и закрепился устойчивый имидж, мгновенно ассоциирующийся с данными знаками.

Имеют распространение акции по стимулированию продаж табачных изделий для взрослых с информированием о них в эфире

популярных среди молодежи радиостанций. Участникам таких акций предлагают различные варианты вознаграждений по результатам розыгрышей, которые проводятся на крупных городских рынках и в супермаркетах. Такие хорошо спланированные и финансируемые мероприятия способствуют пополнению рядов курильщиков, привлекают внимание и интерес к продаже и потреблению табачных изделий. Такие акции могут быть расценены как призыв к курению.

Между тем, по данным социологических исследований влияния рекламы на молодежь, рекламные щиты фирм – производителей табачной продукции воспринимаются опрошенными как реклама потребления табака и расцениваются как средство приобщения к курению.

Учитывая сказанное, с целью снижения уровня потребления табака, уменьшения частоты заболеваний, связанных с курением, и формирования здорового образа жизни населения, необходимо совершенствовать законодательство в области рекламы табачной продукции.

Во многих странах предпринимаются меры по ограничению курения и рекламы табачных изделий. Так, например, Министерство здравоохранения России вышло с предложением, обязывающим производителей сигарет давать информацию о содержании вредных для здоровья веществ – смол и никотина. Надпись о вреде курения должна занимать не менее 25% площади большей стороны упаковки. Запрещается продажа табачных изделий в учреждениях образования, здравоохранения, культуры и спорта, при этом расстояние от них до торговых точек должно быть не менее 100 м. Готовится положение об экспертизе технической документации и государственной регистрации табачной продукции, о создании головного испытательного центра и организации федеральной лаборатории качества и безопасности табачных изделий.

В нашей стране запрещена продажа табачных изделий несовершеннолетним. Готовится законопроект о запрете любой рекламы табачных изделий. В частности, предлагается не допускать демонстрацию процессов курения с указанием торговых марок рекламируемых табачных изделий, изображений или звуковых текстов, призывающих к употреблению табачных изделий. Предлагается запретить рекламу торговых марок, используемых для идентификации табачных изделий. Предполагается также запретить:

- предложение товаров, подарков, скидок или прав участия в любом соревновании, лотерее, конкурсе, игре покупателю табачных изделий либо любому лицу, представляющему какое-либо доказательство такой покупки;
- размещение наружной рекламы табачных изделий, рекламы на транспортных средствах и почтовых отправлениях;

- спонсорство табачными компаниями спортивных и культурных мероприятий, а также использование других товаров и услуг для рекламы алкогольных и табачных изделий;
- изготовление и распространение любых товаров, имеющих на себе марку или название табачного или алкогольного изделия, помимо самих табачных и алкогольных изделий, и упаковки, тары, в которых названные изделия продаются или транспортируются.

А что делать простым гражданам? Путей много, например:

- создать судебный прецедент, как поступил некурящий почтовый служащий в Голландии, и теперь работодатели обязаны обеспечить всем некурящим «бездымные» условия труда;
- участвовать в ежегодном международном конкурсе «Брось курить... и стань победителем», как это делают 28 тысяч россиян, и выиграть путевки на Кипр, а то и 10 тысяч долларов;
- можно продолжать курить. Но тогда хотя бы помнить, что каждый день 11 тысяч землян умирают от болезней, связанных с курением.

Занятие 8. Истоки здоровья

Цель: помочь учащимся понять, что здоровье является важнейшей социальной ценностью, и оно формируется на протяжении всей жизни.

Основные понятия: социальная ценность здоровья, отношение к здоровью, оценка здоровья.

Исследовательские задания:

1. Подберите или придумайте две рекламы для новой продукции «Здоровый образ жизни». Одна реклама должна быть предназначена для журнала или доски объявлений, другая – для показа по телевидению.
2. Используя материалы занятий по рекламе, составьте тексты или слоганы к рекламе здорового образа жизни.
3. Каждая из команд должна продемонстрировать рекламное объявление и ролик. Внимательно изучите каждое объявление, выписывая на доске различные приемы привлечения и убеждения покупателей, наподобие тех, что перечислены в материале «Основные рекламные приемы».
4. Разработайте правдивую рекламу сигарет.
5. Обсудите с учащимися приемы, обеспечивающие успех рекламы.

Информационные материалы

По-видимому, в мире нет человека, который рано или поздно не задумывался бы о своем здоровье. К сожалению, не многие из нас осознают, что улучшить здоровье и настроение, повысить работо-

способность, продлить годы активной жизни поможет соблюдение простейших правил психогигиены, выполнение режима двигательной активности, правильного питания. Отчего это происходит? Прежде всего оттого, что мы с детства не приучены относиться к своему здоровью как к важнейшей социальной ценности. Как же формируется у нас отношение к своему здоровью?

Отношение человека к своему здоровью в значительной степени определяется влиянием ближайшего окружения.

Из личного опыта каждый из нас знает, что ребенок может почти не испытывать боли при лечении, когда процедура как бы не связана с неприятными или страшными, пугающими образами. Нередко впечатлительные и имеющие невысокую психолого-педагогическую грамотность взрослые, пытаясь подготовить ребенка к процедуре, связанной с болью (уколы, различные виды анализов и т. п.), своей мимикой, жестами, позой так его пугают, что незначительное болевое ощущение усиливается в несколько раз и формируется соответствующий рефлекс, что может стать основой дальнейшего негативного отношения к процедуре, а значит, лечению и, как следствие, своему здоровью.

Другая сторона формирования у ребенка отношения к своему здоровью связана с теми оценками, которые он воспринимает при общении со взрослыми и использует как критерии определения своего собственного мнения, позиций, действий, связанных со здоровьем. Пример тому – закармливание ребенка заботливой мамой или бабушкой, когда ими активно реализуется установка: чем больше ребенок ест, тем он здоровее. А ведь полнота не означает здоровье. Как правило, здоровый ребенок только до 2–3 лет выглядит полненьким, потом он должен быть худым. Если ребенок здоров и подвижен – худобы бояться не нужно.

Психологи, которые исследовали особенности отношений детей со своими сверстниками, установили, что наименьшей популярностью пользуются как раз склонные к полноте дети. Подобное же отношение к полным детям проявляют и профессиональные воспитатели, хотя, в отличие от сверстников таких детей, они редко демонстрируют свое отношение в непосредственном общении. Сам полный ребенок осознает эти отношения не сразу, а обычно к 10–12 годам. Ситуация, когда ребенок начинает ненавидеть свое физическое «Я», может перерасти в личную трагедию и привести к самым нежелательным последствиям. Хотя есть и немало примеров, когда недовольство своей полнотой становилось сильнейшим стимулом для работы над собой, совершенствования своей фигуры. Но это, как правило, возникает при оптимальной организации педагогического взаимодействия в системе «взрослый – ребенок».

Таким образом, отношение ребенка к здоровью включает в себя и отношение к своему физическому облику. Оценки взрослых и свер-

ственников, направленные на отдельные части тела, внешность, существенным образом влияют на формирование самооценки ребенка и, как следствие, — на его психическое самочувствие. Если негативная оценка закрепляется в виде клички, то отдельный дефект внешности приобретает обобщенное звуковое выражение и начинает восприниматься окружающими как обозначение личности в целом. Такой же эффект может вызвать и просто акцент на жалостливом, опекающем отношении к ребенку.

Следует заметить, что отношение к своей внешности у мальчиков и девочек проявляется по-разному.

Ощущение счастья и состояние психологического комфорта у девочек достаточно сильно связано с их физической привлекательностью. У мальчиков такой тесной связи не обнаруживается. Для девочек отношение к здоровью как предпосылка их привлекательности гораздо более сильно мотивировано уже с раннего детства. Для мальчиков такой стимул появляется значительно позже, в период полового созревания и возникновения желания быть привлекательным для противоположного пола.

Причиной формирования определенного отношения к здоровью может стать для ребенка и сам взрослый человек. Привлекательность, рост, вес или физические недостатки родителей и учителей зачастую существенно влияют на характер общения ребенка и взрослого, а значит, и на результат этого общения. Может ли человек нездорового вида, к тому же демонстрирующий пренебрежение к себе, сформировать противоположное отношение к здоровью у ребенка? Опыт подсказывает, что вряд ли. В раннем детстве взаимосвязь отношения к своему здоровью у ребенка и воспитывающих его взрослых трудно обнаружить, но имеющиеся результаты изучения этого явления в школьном возрасте говорят в пользу данного утверждения.

Здоровье близкого человека, например матери, и особенно в дошкольном возрасте, существенно влияет на характер общения с ней ребенка, а также на здоровье самого ребенка. Известны случаи, когда заболевание родителя полностью изменяло характер общения с ним ребенка и, как следствие, вызывало нарушение психического развития самого ребенка. Есть семьи, в которых родители не столько больны, сколько сконцентрированы на своем недуге, что повышает тревожность любящих их детей и приводит к развитию у последних психических отклонений.

Психологи отмечают парадоксальный факт: сегодня опасно рекомендовать некоторым родителям уделять больше внимания своему ребенку. Дело в том, что значительная часть современных родителей живет в мире избыточной информации, частью которой является информация о способах обеспечения быстрого и качественного развития ребенка.

Помимо этого, сегодня расширились возможности применения разнообразных форм и методов влияния на развитие ребенка. Поэтому повышенная активность во взаимодействии взрослого с ребенком иногда становится настолько же опасной, насколько опасно бывает и отсутствие такой активности. Врачи-педиатры отмечают в настоящее время резкий рост у детей таких болезней, которые ранее были присущи только взрослым, постоянно находящимся в стрессовых ситуациях. В практике работы психологов достаточно много случаев, когда ухудшение и психического, и физического здоровья ребенка связано только с тем, что взрослые таскают ребенка с собой по местам массового скопления людей, где порог стрессогенности обстановки¹ явно выше детской нормы. Другие взрослые, не делая различий между собой и ребенком, подавляют его слишком обильной информацией, непосильными для него эмоциональными нагрузками. Все это не проходит бесследно, и у детей появляются такие «взрослые» болезни, как бессонница, язва, колит, мигрень. Если же в семье конфликты и ребенок постоянно включен в «разборки» родителей, то у него могут появиться невротические симптомы и другие нарушения психического и физического развития.

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.

Наиболее трудным в развитии ребенка школьного возраста считается подростковый период. В любой семье замечают полосы нездоровья или всплески жалоб на здоровье у детей, достигших подросткового возраста. У относительно здоровых детей это чаще всего проявляется в виде головокружений, упадка сил, сердечных болей. Такие изменения приводят к перестройке самооценки здоровья.

Стремление подростка быть взрослым распространяется и на отношение к своему здоровью: многие подростки активно занимаются спортом, повышают внимание к своему внешнему виду. Роль взрослых в этот период сводится к оказанию помощи при освоении действий, помогающих улучшить состояние здоровья, способствующих эффективному формированию «нового тела», внешности вообще. Особое значение приобретает форма общения: прямые указания перестают действовать, так как подростки не хотят ощущать себя маленькими. Оптимальным становится так называемое нерегламентированное, личностное, доверительное общение. По форме оно может

¹ Стрессогенность обстановки – это когда ваша психика не справляется с поступающей нагрузкой: большое скопление людей, быстрая смена впечатлений, много соблазнов для получения удовольствий, шум, громкая неприятная музыка, плохой воздух, теснота.

быть товарищеским или партнерским. Именно этим во многом будет определяться эффективность помощи взрослого, направленной на выработку учеником-подростком правильного отношения к своему здоровью.

У старшеклассников тема здоровья и отношения к нему все больше связывается с их жизненным самоопределением, с выбором путей профессионального становления и будущей жизни, в том числе и семейной. Профессиональное самоопределение по-разному связано с ценностью здоровья, так как одни профессии предъявляют повышенные требования к здоровью, а другие вообще не учитывают. В случаях жестких требований будущей профессии взрослые лишь открывают для юноши или девушки важность фактора здоровья в освоении выбранной специальности и помогают им соответствовать этим требованиям. Если выбранная специальность не предъявляет четких требований к здоровью, то задача взрослого – помочь старшекласснику осознать важность здоровья как необходимого условия работоспособности в любом виде деятельности. К этому возрасту многие учащиеся уже догадываются или знают, что от здоровья во многом зависит не только успешность трудовой деятельности, но и положение в коллективе, в обществе и семейное счастье.

Можно предположить, что чем старше человек, тем он чаще задумывается о своем здоровье, ставит в зависимость от него свои успехи, мечты. К сожалению, взрослые люди часто начинают всерьез относиться к здоровью лишь тогда, когда недуги дают о себе знать. Впрочем, это не относится ко всем. Условно можно выделить две противоположные группы людей: одна в заботе о здоровье видит основу своего существования, а другая, рассуждая по принципу «рано или поздно все там будем», полностью снимает с себя ответственность за свое здоровье.

Вопросы по теме занятия:

- В чем заключается социальная ценность здоровья?
- От чего зависит наше отношение к своему здоровью?
- Как мы оцениваем свое здоровье в подростковом периоде?
- Почему взрослые не ценят свое здоровье? Можно ли утверждать, что человек, не ценящий свое здоровье, не будет ценить его и у других, что он нравственно ущербный?

Информ-дайджест «Нервное потрясение – лучшее средство, чтобы отказаться от курения»

Европейский союз (ЕС) намерен предъявить новые требования к внешнему виду сигаретных пачек. Парламентарии хотят обязать табачные компании сопровождать свою продукцию четко и крупно напечатанным предупреждением о вреде курения. А для максимальной наглядности каждую пачку украсит соответствующая иллюстрация.

Это далеко не первая акция ЕС, визуально демонстрирующая вред курения. Во многих крупных торговых центрах европейских стран установлены прозрачные фигуры человека с сигаретой в руке: когда он закуривает, посетители видят, как дым распространяется по всему организму. В настоящее время идут оживленные дебаты о полном запрете рекламы сигарет: она не только заставляет людей пристраститься к курению, но и мешает решившим бросить это занятие. Обеспокоенный состоянием здоровья своих граждан Евросоюз решил начать действенную антирекламу.

Последние исследования ученых показали, что у курящих понижен уровень важного химического элемента в крови – пароксоназа, который защищает от сердечных заболеваний. Курение оказывает двойной негативный эффект: засоряет сосуды и мешает организму справляться с проблемой.

Но поскольку вид засоренных сосудов не вызывает у человека эмоционального потрясения, Европейский союз решил прибегнуть к более шокирующим средствам и предложил два варианта изображения на пачке – гнилых зубов и почерневших от копоти легких.

Новый законопроект может обязать табачные компании изменить внешний вид сигаретной пачки: до 40% ее поверхности должно быть занято натуралистической иллюстрацией и предупреждениями о вреде курения (в настоящее время государства – члены ЕС требуют отводить под них хотя бы 4%). Подписи могут быть следующего содержания: «Ежегодно полмиллиона человек в ЕС умирают от курения» или «Курение вызывает импотенцию». Непонятно, правда, как будет иллюстрироваться последняя надпись и как она соотносится с изображением разложившихся зубов.

Если законопроект примут, будет увеличен размер и повышена четкость надписей – предупреждений о вреде курения. Также собираются запретить надписи на пачке, характеризующие сигареты как «мягкие» (mild) и «с низким содержанием смол» (low tar). «Я признаю, что это делает пачки уродливыми, – заявил журналистам член европейского парламента и курильщик Джулис Маатен. – Но это также сделает текст удобочитаемым, и мы уверены, что для любой торговой марки останется достаточно возможностей быть замеченной покупателем».

Производители известных табачных марок считают, что чиновникам ЕС следует быть «более здравомыслящими», поскольку их требования наносят ущерб фирменному дизайну пачки. Высказывается опасение, что излишне натуралистичные картинки станут серьезным потрясением для курильщиков и приведут к нервным расстройствам.

ТРЕНИНГ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Первое занятие

Цель: развитие креативности в решении проблемных задач.

Создание клипа «Мы выбираем здоровый образ жизни»

Группа работает в режиме проективной деловой игры. Она становится телестудией, сотрудники которой разрабатывают проект клипа «Мы выбираем здоровый образ жизни».

Группа разбивается на подгруппы, которые создают для себя тексты (10–15 предложений), сценарий, разрабатывают живые картины (что делают члены группы, раскрывая идеи текста), выбирают жанр (фантазия, триллер, реализм, мелодрама, трагедия, драма, комедия и т. д.) и подбирают музыкальное и шумовое сопровождение.

Ведущий может распределить жанры следующим образом: 1-я подгруппа – песня, 2-я подгруппа – стихи, 3-я подгруппа – рисунки, 4-я подгруппа – коллаж, 5-я подгруппа – мини-спектакль и т. п.

Каждая подгруппа показывает свой проект. Затем происходит обсуждение, а на ватмане записываются признаки здорового образа жизни и тех действий, которые необходимы для его реализации.

Второе занятие

Цель: научиться управлять своими эмоциями.

Содержание тренинга

I. Самопознание

Всем членам группы раздается бланк с вопросами, на которые каждый дает письменный ответ. Затем происходит обсуждение ответов в подгруппах и определяются способы, помогающие справиться с эмоциональным напряжением. Ставится вопрос: «Действительно ли сигарета действенное средство для успокоения?»

Вопросы:

1. Хлопаете ли вы дверью, выходя из квартиры?
2. Раздражают ли вас расставленные в комнате вещи, задеваете ли вы их, когда ходите по комнате?
3. Теряете ли вы самообладание в споре?
4. Прерываете ли собеседника?
5. Можете ли удерживать кончиками пальцев лист бумаги так, чтобы он не дрожал?
6. Размахиваете ли руками при разговоре?
7. Говорите ли вы иногда сами с собой?
8. Обижаетесь ли по пустякам?
9. Долго ли вы не можете уснуть?

II. Связь эмоций и здоровья

Группа разбивается на подгруппы, которые осуществляют поиск ответа на вопрос о связи эмоций и здоровья. Лист ватмана делится на две колонки, в первую записывается название эмоции, во вторую – соответствующее соматическое состояние.

Затем ответы обсуждаются всей группой и на доске составляется общий ответ, в котором указывается влияние курения на эмоции и здоровье.

III. Передача убежденности

Все члены группы, которые садятся в круг, получают бланк со следующим текстом:

«Я сделаю все, чтобы иметь право уважать себя. Я знаю, что есть злые люди, и я избегаю их; но я знаю также, что есть добрые люди. Я с уважением отношусь к ребятам в своем классе, ко взрослым – ко всем, кто достоин уважения. Я люблю жизнь, она прекрасна, но к ней надо быть готовым, и я развиваю свой ум, укрепляю свои силы, учусь и хочу как можно больше уметь и знать. Я верю в себя и свои силы! Природа прекрасна, ее надо беречь. Есть два преступления: против природы и против человека. Здоровый образ жизни предотвращает эти преступления».

Каждый член группы читает одно предложение, за ним по очереди другой член группы – следующее. Затем каждый выбирает из текста одно предложение, наиболее близкое ему, и зачитывает по очереди.

Третье занятие

Цель: формирование коммуникативных умений.

Содержание тренинга

I. Оживление портрета

Каждый член группы получает репродукцию портрета. Он должен «оживить» портрет, т. е. принять позу, выражение лица и сказать несколько реплик, соответствующих мимике и позе изображаемого. На портрете может быть человек любого пола, возраста, национальности. Это упражнение на развитие эмпатии.

II. Попустительство и вмешательство

Ролевая игра направлена на преодоление у подростков равнодушия к судьбе близких людей. Формирование умения неосуждающей манеры сочувствовать им, содействовать отказу от пагубной привычки и возвращения к здоровому образу жизни, формировать у себя качества лидера.

Л. Н. Толстой считал, что «...лучший человек живет своими мыслями и чужими чувствами, а худший – своими чувствами и чужими

мыслями». Чтобы узнать себя и с этой стороны, членам группы раздают бланки с вопросами, на которые каждый отвечает письменно. Затем происходит обсуждение в форме игры в мнения.

Ведущий зачитывает первое утверждение и предлагает участникам тренинга расположиться следующим образом: справа встают те, кто с этим согласен, слева – те, кто не согласен, посередине – те, кто не принял решения. После этого каждый участник обосновывает свое мнение. После обсуждения предлагается поменяться местами тем участникам, которые изменили свое мнение после дискуссии.

Утверждения

1. Надо помнить, что почти весь день меня оценивают окружающие.
2. Надо быть уверенным в себе, чтобы обсуждать с друзьями свои увлечения независимо от того, интересно ли это кому-либо.
3. Если человек заметил ошибки в речи собеседника, почему бы его не поправить.
4. С незнакомыми надо быть остроумным и контактным, чтобы произвести хорошее впечатление.
5. В компании надо держаться по ее законам и курить, если там курят.
6. Если вас знакомят с человеком и вы не расслышали его имя, то нужно попросить повторить его.
7. Чтобы вас уважали, не позволяйте шутить над собой.
8. Сигаретами пользуются неуверенные в себе люди для придания большей значимости своим поступкам.
9. Всегда следует соответствовать настроению и правилам компании, в которой находишься.
10. Курение в компании – признак того, что в ней кто-то насильно подчиняет себе других.
11. Нужно всегда помогать друзьям, потому что и мне может понадобиться их помощь.
12. Лучше, если другие зависят от меня, чем я от других.
13. Настоящий друг всегда требует, чтобы поступали в его интересах.
14. Курение в компании – признак того, что в ней, возможно, употребляется алкоголь.
15. Курение в компании – признак того, что в ней, возможно, употребляются наркотики.

III. Угадывание по признакам и описанию

Один человек выходит из класса, он будет угадывать, кого задумали члены группы. Когда он войдет, то будет спрашивать, на что или на кого похож этот человек.

IV. Прощание («Корзина подарков»)

Все участники группы садятся в круг, и каждый дарит от себя группе одно доброе слово.

Четвертое занятие

Цель: формирование бережного и ответственного отношения к своему здоровью и к здоровью окружающих.

Содержание тренинга

I. Здравствуйте

Участники тренинга садятся в круг. Каждый по очереди произносит слово «здравствуйте», обращаясь к соседу с той интонацией, с которой хочет передать свое настроение другим членам группы.

Ведущий спрашивает: в чем смысл слова «здравствуйте»? Суть его в том, люди передают друг другу пожелание здоровья.

II. Мозговая атака

Тренинг проводится по теме «Разработка бизнес-плана "Здоровый образ жизни"».

Представьте себе, что вы менеджер (управляющий, организатор), составляющий бизнес-план, т. е. план мероприятий, проект развития своей деятельности. Начните составление бизнес-плана с выбора цели.

Бизнес-план

Цель (изложите ее ясно и кратко): _____

Способы оценки (предложите какой-либо показатель, на основе которого можно судить о достижении цели): _____

Основные возможные трудности: _____

Действия, направленные на достижение цели (назовите 3–4 наиболее важных действия с указанием срока исполнения каждого): _____

Дайте точную и сжатую характеристику вашей будущей деятельности (деятельности вашей организации).

1. Какова будет основная сфера деятельности?
2. Что именно вы планируете делать (начать новое дело, расширить прежнюю деятельность)?
3. На чем основана ваша уверенность в успехе начинаемого дела? В чем вы видите залог успеха?
4. В чем новизна вашего проекта или деятельности вашей организации?
5. Имеете ли вы опыт подобной деятельности?
6. Каким образом собираетесь приобрести необходимые знания и навыки?

План сбыта

- На какого потребителя вы рассчитываете? Кому будете предлагать ваши идеи и мероприятия?
- Знаете ли вы своих конкурентов? Что они распространяют и каким образом?
- Характеристика результатов (продукта) вашей деятельности.
- Насколько результаты будут пользоваться спросом?
- Как вы будете их рекламировать?
- Показатели успешности вашей деятельности и достижения цели.

Стать всем участникам «мозговой атаки» настоящим генератором идей помогут несколько правил:

1. Предложения должны быть краткими и без обоснований.
2. Любая критика предложений запрещена.
3. Озарения и фантазии предпочтительнее логических рассуждений.
4. Все идеи фиксируются.
5. Идеи лишаются авторства.
6. Отбор идей осуществляется группами экспертов.

Эти правила раздают всем участникам группы на бланках.

После фиксирования всех идей работа продолжается по подгруппам, каждая из которых становится группой экспертов. Они отбирают и обосновывают проект и бизнес-план, подчеркивая его социально-психологическую значимость и экономическую рентабельность.

В конце занятия происходит обсуждение бизнес-планов, подводятся итоги.

III. Мудрость

Каждый член группы получает бланк с записанным афоризмом, обдумывает его. Желаящие высказываются, но можно просто помолчать, вникая в смысл.

Можно говорить мысленно молитву: «Научи меня, Господи, спокойно воспринимать события, ход которых я не могу изменить, дай мне энергию и силу вмешиваться в события, мне подвластные, и научи меня мудрости отличать первые от вторых».

Пятое занятие

Цель: научиться работать в группах поддержки.

Содержание тренинга

I. Скульптура (поделка) в подарок

Участники тренинга молча сидят в кругу. Каждый по очереди, начиная с ведущего, «лепит» в воздухе воображаемый предмет и затем дарит его соседу. Следующий участник «лепит» свой воображаемый предмет и передает его своему соседу. И так далее, пока предмет не вернется к ведущему.

Далее члены группы обсуждают, кто и что лепил и дарил и какие чувства при этом испытывал.

II. Рецепты улучшения душевного состояния

Каждый участник группы на отдельном листке или в тетради записывает примеры конкретных случаев того, как люди улучшают свое душевное состояние. Следует описать способы действий, поступки, ситуации.

Далее каждый рассказывает о том, что у него написано. На большом листе ватмана на доске составляется список советов. Он может пополняться до конца занятия.

III. Угадайка

Группа делится на подгруппу учениц и подгруппу учеников.

Каждая подгруппа письменно отвечает на два вопроса: почему курят юноши? почему курят девушки? Далее происходит обсуждение. Юноши говорят: «Мы думаем, что девушки курят потому, что...». Девушки сравнивают ответы со своими записями и определяют, насколько правы юноши. Девушки говорят: «Мы думаем, что юноши курят потому, что...» Юноши сравнивают ответы со своими записями и определяют, насколько правы девушки.

Далее на большом листе ватмана записываются причины курения девушек, причины курения юношей, причины, общие для всех.

IV. Советы

Обсуждается реальная история, которую рассказывает кто-либо из членов группы о себе или о ком-нибудь, употребляющих табак, или типичная вымышленная история, которую рассказывает ведущий.

Члены тренинговой группы, глядя на листы ватмана с записями, определяют причины курения по результатам игры «Угадайка», а по результатам игры «Рецепты улучшения душевного состояния» – выработывают рекомендации.

V. Самопомощь

Каждый участник по очереди говорит о том, что он узнал о самопомощи, какие советы, кому и по каким проблемам он может дать, а также – какую помощь он может оказать себе сам.

10 класс

Занятие 1. Табак и история его распространения

Цель: ознакомить учащихся с историей распространения курения среди людей.

Основные понятия: табак, курение, вред курения.

Исследовательские задания:

1. Опросить пятерых взрослых знакомых курящих людей по следующим вопросам:
 - Когда вы начали курить?
 - Как это произошло?
 - Жалуете ли вы об этом?
 - Пытались ли вы бросить курить, и в связи с чем?
 - Сколько сигарет вы выкуриваете в день?
2. Изучите, как распространялось курение в нашей стране.

Информационные материалы

Табак (латинское его название *Nicotiana tabacum*) – многолетнее травянистое растение из семейства пасленовых, выращиваемое обычно как однолетнее. Ближайшие родственники табака – картофель, томат, баклажаны, красный перец, а также (и это, пожалуй, справедливее) белладонна, белена, дурман. Родина табака – Южная Америка. Табак теплолюбив – лучше всего развивается при температуре 24–28°C и любит хорошую почву – предпочтительно черноземную, на которой дает высокие урожаи (до 30 центнеров и более с гектара). В высоту растение достигает 2,5 метра, вверху находятся собранные в соцветия белые, красные или розовые цветы. Плод табака – коробочка, наполненная очень мелкими коричнево-бурыми семенами. Выращивают табак рассадой, урожай листьев убирают в несколько приемов (ломом). После этого листья сортируют, вялят, подвергают ферментации (выдерживают при определенных условиях для того, чтобы табак «созревал»), сушат и отправляют на табачные фабрики, где его определенным образом измельчают и готовят сигареты, папиросы и т. д. Известно несколько красивых декоративных видов табака, выращиваемых в садах.

В Европе табак стал известен после возвращения из Америки участников второй экспедиции Колумба (1496), которые привезли

его семена. Первоначально табак в качестве декоративного растения выращивали в Испании, откуда он относительно медленно распространялся в другие страны. Однако процесс распространения табака резко ускорился после того, как табак повторно попал в Европу – из Бразилии он был завезен во Францию. Тогда же началось его широкое употребление.

Обычай курить табак был новым для европейцев, и участники экспедиции Колумба с удивлением наблюдали, как индейцы сворачивают листья какого-то растения, поджигают их и вдыхают дым. Сначала пришельцам казалось даже, что они «пьют» его. Сам Колумб так описал это: «Высадившись на берег, мы отправились в глубь острова. Нас встретили множество почти голых людей, которые шли из своих деревень с горящими головешками в руках и травой, дым которой они по своему обыкновению «пили». Иные несли одну большую сигару и при каждой остановке зажигали ее, затем каждый делал из нее три-четыре затяжки, выпуская дым через ноздри. Когда все таким образом освежались, трогались в путь снова, а мальчишки несли горящие головешки до следующей остановки».

Вред курения некоторыми европейцами был понят сразу. Известный испанский путешественник Гонзало-Эрнандес де Овьедо в книге «О нравах и обычаях жителей Америки» (1535) писал: «Индейцы, живущие на острове Гиспаньола, имеют очень вредный обычай. Они вдыхают в себя через нос дым, происходящий от сжигания травы, похожей по своим свойствам на белену, и делаются от этого пьяными. Обычай этот они называют табако... Сжигаемую ими траву они ценят очень высоко и сажают ее в садах». Однако несмотря на это, табак в Европе вскоре оказался в роли целебного средства. Причин этому было две.

Во-первых, медицина в те далекие времена была крайне бедна лечебными средствами, и вполне понятной явилась надежда людей найти какое-нибудь новое лекарство, тем более что в это время свирепствовали и чума, и сифилис...

Во-вторых, Европа, и в первую очередь Испания, изрядно обогатилась в результате открытия и покорения заморских земель, получая оттуда множество разных товаров, в том числе и диковинных, и в сознании жителей континентальной Европы все привезенное из-за океана рассматривалось в то время как ценное и полезное. Также отнеслись и к табаку. Как и алкоголь, первоначально его использовали в качестве лечебного средства, и убеждение в его пользе или, по крайней мере, безвредности было настолько прочным, что даже в конце XIX века курение считалось занятием вредным лишь для очень нервных, истощенных, ослабленных людей. В одной из вышедших в конце XIX века книг ее автор рассматривал курение как совершенно нормальную, естественную потребность людей и на

этом основании призывал к отмене государственной пошлины на табак, приравнивая его в этом отношении к хлебу.

Выступая в качестве целебного средства, табак не избегал участия всех других модных лекарств: считали его средством, эффективным при многих болезнях. Францисканский монах Андре Тивэ написал о табаке хвалебный трактат, где сообщалось о таких «чудодейственных» его свойствах, как способность «очищать мозговые соки», «оздоравливать» и т. д. В вышедшем в 1625 году в Базеле учебнике медицины о табаке писалось следующее: «Это зелье очищает небо и голову; рассеивает боль и усталость; успокаивает зубные страдания; оберегает людей от чумы; прогоняет вшей; лечит рожу, застарелые раны, нарывы...»

Быстрое распространение табака в Европе связывают со следующим фактом. Посол Португалии в Париже Жак Нико (отсюда название основного действующего вещества табака – никотин) преподнес в 1560 году французской королеве Екатерине Медичи, страдавшей жестокими мигренями, табак в качестве средства, способного «выгонять и уничтожать болезни головы и мозга». После этого табак вошел в моду – сначала в виде порошка для нюханья, – видимо, содействовал этому существовавший тогда обычай окуривать больных дымом разных тлеющих трав.

В более консервативной Англии табак сразу же встретил негативное отношение властей – быть может, потому, что исходил от смертельных в то время врагов Англии – испанцев, или же постоянных соперников в Европе в течение многих лет – французов. Так или иначе, но уже в XVI, а также XVII веках курение табака в Англии оказалось под строгим запретом. Уличенных в этом занятии водили по улицам с петлей на шее, а наиболее злостных курильщиков казнили, и их отрубленные головы с трубкой во рту выставляли на площадях для всеобщего обозрения.

Спустя несколько десятилетий во Франции осознали вред неумеренного потребления табака. В 1680 году король Людовик XIII запретил свободную его продажу, разрешив получать его только в аптеках, по предписанию врача.

Начала выступать против употребления табака и католическая церковь. В 1624 году папа Урбан VIII в специальной булле указывал: «Духовные лица нюхают табак пред алтарями и частым чиханьем нарушают благоговение в церкви» – и повелел таковых отлучать от церкви. В 1692 году в Сантьяго были живьем замурованы в стену пять монахов за то, что они курили сигары у дверей церкви, вместо того чтобы присутствовать на вечернем богослужении.

Следует отметить, однако, что запрещение табака было недолгим: во-первых, власти оказались бессильными противостоять его нашествию, во-вторых, они поняли, что из такого вредного занятия, как курение, можно извлечь немалую материальную пользу. Первой монополию на табак ввела Испания, за ней Англия и другие страны.

Торговля табаком стала весьма прибыльным делом для казны, и посе­вы его стали расширяться, занимая новые площади, завоевывая обширные районы. Одновременно развивалась «культура» потребления табака: в моду вошли элегантные шкатулки с нюхательным табаком, были изобретены трубки для курения, табакерки и т. д. В частности, украшенная драгоценными камнями табакерка нередко высочайше даровалась крупному сановнику или военному за особые заслуги. И в настоящее время фантазия художников, дизайнеров, конструкторов направлена на привлекательное оформление табачных изделий и приспособлений для курения, в частности зажигалок и трубок, являющихся объектом коллекционирования. Уже в XVII веке в Англии и Голландии появились первые табачные фабрики, а затем производство табачных изделий во многих странах было поставлено на промышленную основу.

В Россию «богомерзкое зелие, иже от нечестивых галлов табаком нарицается», было завезено в XVI веке иностранными купцами и сразу же было встречено резко отрицательно и царской властью, и духовенством. Табак считали признаком развращения нравов, средством, губительным для народного здоровья. В 1634 году после очередного пожара, возникшего вследствие безответственности курильщиков, царь Михаил Романов издал указ: «На Москве и в городах о табаке заказ учинить крепкий и под смертной казнью, чтобы нигде табак у себя не держали и не пили и табаком не торговали. И за то тем людям чинить наказание большое без пощады под смертной казнью, а дворы их и животы имая продавати и деньги имати в государеву казну». Однако полностью извести курение не удавалось. Пожары продолжались, особенно опасные в связи с тем, что в застройке городов преобладали деревянные строения. В связи с этим в знаменитом «Уложении» (1649) царя Алексея Михайловича предписывалось, в частности, пытать всех, у кого будет найден табак, и бить кнутом до тех пор, пока не признается, откуда табак достал, а торговцам – пороть ноздри, резать носы и ссы­лать в дальние города. Однако царь Петр I, пристрастившийся к курению во время своего пребывания в Западной Европе, специальным указом (1697) отменил запрет на употребление табака и одновременно ввел налог в пользу казны от его продажи: в частности, английские купцы, начавшие ввозить табак в Россию, обязаны были вносить пошлину в размере около 200 тыс. фунтов стерлингов в год – огромную по тем временам сумму. Дело было настолько выгодным, а вред курения не настолько очевидным, что императрица Екатерина II в 1763 году изда­ла высочайший манифест «О разведении как в Малой России, так и в великороссийских областях насаждений разных чужестранных табак­ов», где местным властям предписывалось «...всем малороссийским обывателям выдавать безденежно семена американские и печатную инструкцию, как с оными семенами обходиться и как табак

собирать, вялить, вязать в папуши и сохранять». Это мероприятие почти совпало по времени и с высочайшим указанием сажать и разводить картофель, тоже заморское растение (1765). В конечном итоге табак сделался традиционной сельскохозяйственной культурой в ряде южных областей России, где он занимает одни из лучших земель, а табачные изделия прочно вошли в быт многих людей.

Вопросы по теме занятия:

- Попробуйте дать письменное определение понятию «курение». Сравните свое определение с научным: «Курение – привычная система действий, выражающая болезненное пристрастие человека к наркотическому веществу – никотину, содержащемуся в табаке».
- Опишите табак как растение.
- Как табак попал в Европу?
- Почему табак считался целебным средством?
- Кто выступал против курения табака?
- Как табак распространился в Беларуси и России?

Информ–дайджест «Дайте мозгам кислород!»

Жена мне говорит: «Ты настолько прокурился, что ничего не соображаешь». А я говорю: «И Эйнштейн курил, и Есенин!» Кто из нас прав? – вопрос читателя газеты.

Отвечает ученый-биолог:

– Курение знаменитых и великих людей еще не доказывает, что от этого не страдало их мышление. Наоборот, недавно доказано, что пагубная привычка одурманивать себя клубами табачного дыма снижает интеллектуальный потенциал. Такой вывод сделали ученые Лондонского института социометрии, которые обследовали 650 человек в возрасте старше 64 лет. Исследователи полагают, что причина ухудшения интеллектуальных способностей кроется в отложениях кальция в сосудах, которые «забиты» у курильщиков куда сильнее, чем у некурящих. Отложения мешают кровообращению и обогащению мозга кислородом.

Занятия 2–3. Свойства никотина.

Курение и сердечно-сосудистая система

Цель: показать свойства никотина и взаимосвязь курения с изменениями в сердечно-сосудистой системе.

Основные понятия: никотин, эйфория, условный рефлекс, вторичные привычки, токсичность, вегетативная нервная система, сухая возгонка табака, сердечно-сосудистая система.

Исследовательские задания:

1. Подберите информацию для доказательства влияния курения на возникновение различных заболеваний в ряду других фак-

торов (питание, вода, наследственность, загрязненность среды (экология), половая принадлежность и др.).

2. Побеседуйте с родителями о том, что знают они о влиянии курения на организм человека.

Информационные материалы

Широкое распространение курения связано со способностью содержащегося в табаке вещества – *никотина* – оказывать на центральную нервную систему человека своеобразное эйфорическое действие, которое сводится к ощущению приятного возбуждения, какого-то душевного подъема, легкости. Это ощущение по механизму условного рефлекса объединяется с запахом табачного дыма, ощущением пощипывания в горле, с запахом табака и видом табачных изделий, приспособлений для курения и т. д. В результате все это напоминает курильщику об эйфорическом ощущении, вызывает острое желание его вновь и вновь испытывать. В конечном итоге с курением оказываются тесно связанными множество привычных действий человека, где на базе первоначально сформировавшейся потребности в специфическом эйфорическом ощущении, получаемом при курении, формируется целая система вторичных по отношению к этому привычек.

Никотин – желтоватая жидкость жгучего вкуса, растворимая в воде и жирах, хорошо всасывающаяся слизистыми оболочками и даже неповрежденной кожей. Ядовит: смертельная доза никотина составляет примерно 1 г/кг массы тела. Токсичность послужила основой для применения никотина и различных его производных в сельском хозяйстве в качестве средства борьбы с насекомыми-вредителями, на нервную систему которых он оказывает парализующее действие. Вместе с тем при длительном применении организм привыкает к никотину, и дозы яда, первоначально вызывавшие отчетливый токсический эффект, переносятся легче, что, разумеется, не предотвращает вредного его действия.

Никотин – вещество, специфически действующее на вегетативную нервную систему, на те ее отделы, которые получили название вегетативных ганглиев. Сначала он усиливает протекающие в них процессы, стимулирует прохождение через них нервных импульсов, а затем, в больших дозах, парализует их. Особенно чувствителен к действию никотина парасимпатический отдел вегетативной нервной системы. Именно этим и объясняются вызываемые никотином слюнотечение, сужение зрачков, рвота и т. д.

Никотин обладает раздражающим действием на надпочечники, вырабатывающие и содержащие в большом количестве гормон адреналин. Выделяясь в повышенном количестве во время курения, адреналин приводит к повышению артериального давления; эффект этот длится примерно 20 мин, но при постоянном курении артериальное давление оказывается повышенным стойко. Помимо повы-

шения артериального давления, развивающегося вследствие спазма мелких сосудов, никотин вызывает учащение сердцебиения, нарушает ритм сердечных сокращений. Табак содержит эфирные масла (0,1–1,7%), тоже нарушающие деятельность сердца и сосудов и дополняющие в этом отношении никотин.

В близких к смертельным дозах никотин вызывает угнетение дыхательного центра; смерть при отравлении никотином наступает от паралича дыхания. Наблюдаются при этом и судороги. Среди эффектов никотина следует отметить также и вызываемый им спазм привратника желудка (т. е. той его части, где желудок переходит в двенадцатиперстную кишку); результатом этого является нарушение нормального прохождения пищи, задержка ее в желудке, нарушения секреции желудочного сока, приводящие к гастриту и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Курение является сухой возгонкой табака, при которой он не горит, а тлеет; температура при этом может достигать 600°C и более. Образующийся при курении дым содержит никотин, эфирные масла и множество других веществ (более 800), среди которых нет ни одного полезного для организма. В табаке в зависимости от его сорта содержится от 0,8 до 4% никотина. Выкурив одну сигарету, человек получает от 0,4 до 3,5 мг никотина (отметим, что доза 4 мг вызывает явления интоксикации, а доза 60–70 мг смертельна). Среди составных частей табака следует отметить углеводы (до 20%), белки (до 13%), органические кислоты (до 17%), сгорание которых дает небезвредные для организма (в первую очередь дыхательных путей) вещества.

Среди содержащихся в табачном дыме веществ особенно вредными считаются примерно 30: бензпирен (самое активное из веществ, вызывающих злокачественное перерождение тканей, образование опухолей), синильная кислота, формальдегид, сероводород, аммиак, ионы тяжелых металлов (свинца, висмута радиоактивного полония-210 и др.). Содержатся в табачном дыме также сажа и окись углерода (угарный газ). Все вместе эти вещества оказывают раздражающее действие на слизистую оболочку полости рта, дыхательных путей, самих легких, приводя к развитию хронических воспалительных процессов, а то и к злокачественному перерождению тканей. Окись углерода связывает большое количество гемоглобина и тем самым нарушает процесс дыхания. В результате курящий испытывает недостаток кислорода, что проявляется снижением работоспособности, головными болями, повышенной утомляемостью. В зависимости от сорта, в табаке содержится 5,4–6,6% смол (в их состав входят наиболее вредные из перечисленных веществ). Если учесть, что мировое потребление табака в 1977 году составило 4,9 млн тонн, то в этом же году курящие жители Земного шара приняли в свой организм почти 300 тыс. тонн раздражающих и канцерогенных веществ. В течение года через легкие курильщика проходит до 800 г табач-

ных смол. Если человек выкуривает в среднем по пачке сигарет в день, то за 30 лет он прогоняет через свои легкие дым примерно от 160 кг табака.

Курение наносит вред многим органам и системам, но в первую очередь сердечно-сосудистой системе и органам дыхания. Под влиянием никотина происходят спазм сосудов, а также перерождение их внутренней оболочки, что приводит к развитию атеросклероза, к уменьшению просвета сосудов и ухудшению кровотока в различных частях тела, при этом ухудшается снабжение их кислородом и питательными веществами, затруднено отведение от них ненужных и вредных продуктов обмена веществ. Особенно значительно никотин влияет на мельчайшие сосуды, составляющие так называемое микроциркуляционное русло – наиболее мелкие артерии, вены, капилляры, которые непосредственно доставляют кровь тканям и отводят ее от них. Согласно наблюдениям В. И. Козлова и К. М. Перхурова, после курения происходит уменьшение диаметра мельчайших артерий (артериол) на 30%, сокращение просвета мельчайших вен (венул) на 33%, а просвета капилляров на 14%. В результате снижается интенсивность кровотока в тканях, уменьшается их кровенаполнение.

Одним из типичных осложнений курения является спазм коронарных сосудов, т. е. сосудов, питающих сердечную мышцу. Проявляется это резкой болью за грудиной, слабостью, страхом смерти. Длительный выраженный спазм сосудов сердца ведет к инфаркту – нарушению питания определенного участка сердечной мышцы, его омертвлению. Подсчитано, что стенокардией и инфарктом миокарда курящие страдают в 12–13 раз чаще некурящих. Особенно часто курение является причиной инфаркта миокарда у лиц до 40 лет, причем установлена прямая связь между интенсивностью курения и вероятностью инфаркта. Состояние сердца ухудшается и от того, что никотин повышает артериальное давление вследствие увеличения периферического сопротивления сосудов току крови – сердцу приходится выполнять большую дополнительную работу, чтобы обеспечить нормальное кровообращение. При этом в обычных условиях оно некоторое время с такой нагрузкой справляется, но уже не имеет резервов выдержать повышенную нагрузку. В последующем, даже при самой незначительной нагрузке, развивается недостаточность функции сердца, и человек становится инвалидом. Вызываемое никотином и эфирными маслами табака учащение ритма сердечных сокращений ведет к перегрузке сердца, так как оно за сутки в среднем делает до 15 тыс. лишних сокращений, не вызванных какой-либо объективной необходимостью и являющихся лишь результатом раздражающего влияния табачных ядов на сердце.

Другим типичным осложнением курения является так называемый эндартериит – перерождение и спазмы внутренней оболочки

сосудов нижних конечностей. Сначала это заболевание, особенно характерное для мужчин, проявляется в виде так называемой перемежающейся хромоты. Яркое ее описание дал известный французский невропатолог Шарко в конце XIX века: «Совершенно нормальный с виду человек начинает отмечать, что всякий раз, когда он пойдет пешком, ему удастся легко пройти только первые несколько шагов, а затем в одной, реже в обеих ногах, начинает в области икры ощущаться боль и онемение, как будто ногу отсидел. Явления доходят вскоре до такой степени мучительности, что заставляют его остановиться. Спустя несколько минут боль проходит, но когда субъект пройдет свои 50 или 75 шагов, то начинается то же страдание». Причина такого состояния – значительное уменьшение просвета сосудов ног: протекающей по ним крови хватает для удовлетворения потребностей обмена веществ только в условиях покоя. При нагрузке потребность работающих мышц в кислороде и питательных веществах резко возрастает, но сосуды ног не способны расшириться для того, чтобы эту потребность удовлетворить. В результате мышцы начинают страдать от недостатка кислорода и накопления вредных продуктов обмена веществ, результатом чего является онемение и боль. При прогрессировании заболевания уже и в покое суженные сосуды не способны обеспечить нормальный кровоток в конечностях, и боль в ногах становится постоянной. Ноги, в первую очередь стопы, начиная с большого пальца, становятся холодными, а потом и синюшными, затем развивается их омертвление, которое постепенно поднимается все выше. Это носит название сухой гангрены (в отличие от так называемой газовой гангрены, вызываемой попаданием в рану особых микробов).

Страдают от курения и сосуды, расположенные непосредственно под кожей. Это приводит к нарушению ее питания и преждевременному старению, появлению морщин, потере кожей ее нормального, здорового вида. Одновременно кожа приобретает характерную желтоватую окраску, связанную с отравляющим действием содержащихся в табаке веществ, черты лица заостряются.

Вопросы по теме занятия:

1. Что такое эйфорическое ощущение?
2. Каковы свойства никотина?
3. Как влияет никотин на вегетативную нервную систему?
4. Какие вредные для здоровья вещества обнаружены в табачном дыме?
5. Как влияет курение на сердечно-сосудистую систему?

Информ–дайджест «Нога или сигарета? "Окопная болезнь"»

Многие люди задаются вопросом: «Откуда на улицах столько молодых людей – безногих и безруких, в камуфляжной форме?» Врачи знают, что далеко не все они из военных окопов, не там они потеряли руки-ноги, хотя потеряли их как раз из-за «окопной болез-

ни» – гангрены. В тяжелые времена ею заболевали действительно в окопах от переохлаждения и влажности. Сейчас – в канавах, подворотнях, подвалах...

Но болеют ею, конечно, не только бомжи и бродяги. Она – бич и вполне благополучных молодых людей.

– У 30-летней медсестры Марины обнаружили гангрену и предложили ампутировать ногу. Она решительно отказалась. Пришла к нам в отделение хирургии сосудов Института хирургии им. А. В. Вишневского, – рассказывает хирург Андрей Чурин. – Ее прооперировали. Операция была сложной. Ногу удалось спасти, но про каблук ей пришлось забыть.

Монолог хирурга

– У нее был тромбангиит, который привел в конце концов к гангрене. Оперируемый нами «контингент» – молодые люди в возрасте от 25 лет. Болезнь развивается по принципу «горящего дерева» – дерево обгорает с мелких веточек, оставляя в конце концов только обуглившийся ствол. Так и сосуды – поражаются мелкие и средние. Помимо них «сгорают» еще и вены. При этом, сгорая, основные сосуды не успевают передать свои функции сосудам побочным. Для пациентов в возрасте до 30 лет характерно острое развитие заболевания. Конечность они могут потерять в течение полугода. Более пожилые пациенты болеют, как правило, дольше и нередко не ощущают проблему до конца своих дней.

Основная примета заболевания – боли при ходьбе. Прошел 200 метров – остановился. Если болезнь прогрессирует, к болям при ходьбе присоединяются боли покоя. Уже невозможно спать, ноги хочется спустить с кровати.

Затем появляются язвочки, которые переходят во влажную гангрену. Ну, а первичными проявлениями этого хронического заболевания можно считать уменьшение волосяного покрова на ногах, кожа на стопе и на голени становится или более сухой, или наоборот, потливой. В ногах появляются «мурашки», покалывания, как будто ногу отсидели. Часто на это не обращают внимания, но в данном случае лучше переборщить – идти напрямиком к сосудистому хирургу. Случается, что пациент месяцами ходит к дерматологу и тот делает ему какие-то примочки, снимает почерневшие ногти (якобы грибок), лечит язвочки, а состояние ухудшается. Через несколько месяцев со снятыми ногтями, с остеомиелитом костевых фаланг пальцев больной появляется у сосудистого хирурга, и тот может предложить ему только ампутацию.

«Окопная болезнь» поражает далеко не всех. Она совершенно не передается по наследству. Но всех больных объединяет одно: они все – упорные курильщики.

Занятия 4–5. Курение и его последствия для организма

Цель: определить последствия курения для организма человека.

Основные понятия: органы дыхания, вторичные привычки, рак, обмен веществ, аллергия, половая потенция, беременность, органы чувств, продолжительность жизни, «пассивный» курильщик.

Исследовательские задания:

1. Опишите последствия курения для нервной системы и органов чувств.
2. Проранжируйте их по степени важности для вас.

Информационные материалы

Неблагоприятное действие курения на органы дыхания связано прежде всего с прямым раздражением слизистой оболочки табачными смолами. Страдают от этого все отделы дыхательных путей. Голосовые связки приходят в состояние хронического воспаления, они утолщаются, становятся более грубыми, что ведет к изменению тембра голоса, и это особенно заметно у женщин. Слизистая оболочка трахеи и бронхов тоже раздражена и воспалена. В день вырабатывается повышенное количество слизи, которая необходима для удаления попадающих в легкие вредных веществ. Однако функция самоочищения бронхов у курильщиков нарушена: реснички клеток так называемого мерцательного эпителия теряют способность к колебательным движениям, благодаря которым в норме они гонят вырабатываемую в бронхах слизь наружу, у курильщиков же происходит застой этой слизи в легких. Накопившаяся слизь вызывает раздражение нервных окончаний в бронхах и появление кашля, посредством которого легкие тоже в какой-то степени очищаются от попадающих в них вредных веществ. У курящих кашель наблюдается почти постоянно и сопровождается выделением грязно-серой мокроты.

Наряду с нарушением функции самоочищения бронхов в легких курящих происходит и ослабление местного иммунитета: уменьшается количество вырабатываемых ими веществ, нейтрализующих микробов, снижается активность поглощающих их фагоцитов. В результате у курящих особенно легко развивается воспаление легких, увеличивается их склонность к туберкулезу. В среднем 80% курящих страдают выраженными в той или иной степени заболеваниями легких.

Курение оказывает особенно неблагоприятное влияние на органы дыхания молодых людей, так как легкие их полностью еще не сформированы. Отмечено, что у курящих подростков объем грудной клетки и развитие легких примерно на 25% отстают от этих показателей у некурящих. Чаще страдают они и простудными заболеваниями, в развитии которых, как известно, главное место принадлежит не какому-либо особому агрессивному микробу, а недостаточной устойчивости организма к самым обычным и широко распро-

страненным микробам, неспособным вызвать у нормального здорового человека какое-либо заболевание. Согласно наблюдениям А. А. Гуминского и его сотрудников, у курящих подростков и юношей наблюдаются значительные отклонения в осуществлении функции дыхания, а также и в общем состоянии. Средняя масса тела у курящих по сравнению с некурящими оказалась на 1 кг меньше, вентиляция легких на 10% ниже, усвоение кислорода было меньше нормы на 10–12%, за одно сокращение сердца к тканям поступало примерно на 20% кислорода меньше. И все это было выявлено у начинающих курильщиков при стаже курения всего 1–2 года.

Как мы уже говорили, пристрастие к курению влечет за собой формирование целой системы вторичных привычек. Отчетливо это проявляется и в деятельности курящих школьников. Отмечено, что курящие школьники, а также студенты более рассеянны, успеваемость у них снижена. Например, при специальном обследовании более 3 500 студентов Иллинойского университета в США было установлено, что среди хорошо успевающих было лишь 16,7% курящих, среди слабоуспевающих – 45,2%, среди неуспевающих – 59,1%. Сходные данные получены и при обследовании школьников.

Почему это происходит? Во-первых, сам никотин и содержащиеся в табачном дыме ядовитые вещества нарушают общее состояние организма. Во-вторых, угарный газ, связывая гемоглобин, нарушает функцию дыхания, вследствие чего развивается кислородное голодание тканей, сопровождающееся снижением интенсивности нервных процессов. Этому способствует и само поведение курящих: нередко желание курить появляется уже во время урока, и ученик отвлекается от занятий, думая лишь о том, как со звоном опрометью бросится в туалет и сделает там первую затяжку табачным дымом. Курящие ученики уже не ходят по коридору на перемене, не стремятся к активным движениям. Желанное для них место – туалет, сюда они устремляются после урока и здесь в облаках табачного дыма и других различных запахов и испарений проводят свой «отдых» между уроками. Ясно, что ничего, кроме головной боли, раздражительности, сниженной работоспособности, повышенной отвлекаемости, это вызвать не может.

Особенно грозным осложнением курения является рак. Считается, что курящие заболевают раком легких примерно в 30 раз чаще, чем некурящие. С различиями в распространенности курения среди мужчин и женщин связывают тот факт, что первые болеют раком легких примерно в 8 раз чаще. В 6–10 раз чаще у курящих бывает рак гортани, в 2–6 раз чаще – рак пищевода. В целом от заболеваний легких мужчин погибает в 3–4 раза больше, чем женщин. Согласно данным, приводимым французским журналистом Филиппом Бенье, в настоящее время во Франции употреблением табака вызваны 90% заболеваний раком легких, 85% – раком гортани, 68% – раком пище-

вода, 75% – раком глотки, 65% – раком ротовой полости, 40% – раком мочевого пузыря.

Курение осложняет и обостряет течение многих заболеваний, в первую очередь связанных с нарушениями обмена веществ и сосудистой системы. Одним из осложнений курения считается также и язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, которая у курящих встречается в 12 раз чаще, чем у некурящих. При этом следует отметить, что курящие больше злоупотребляют алкоголем и соответственно среди злоупотребляющих алкоголем курят практически все. Совместное действие курения и алкоголя значительно увеличивает вероятность различных осложнений.

Табак является аллергеном. Установлено, что люди, имеющие постоянный контакт с табаком (в частности, рабочие табачных фабрик), почти в подавляющем большинстве – 50%, страдают аллергическим ринитом (отек и набухание слизистой оболочки полости носа с затруднением дыхания), почти в 30% – бронхитом с астматическими явлениями; более чем у 20% был выявлен контактный дерматит (аллергическое воспаление кожи в связи с постоянным ее соприкосновением с табаком).

Неблагоприятное влияние курение оказывает и на половую сферу. У курящих мужчин выявлено снижение (примерно в 1,5 раза) подвижности (а значит, и оплодотворяющей способности) сперматозоидов, уменьшение в крови уровня полового гормона тестостерона. Согласно наблюдениям сексологов, курение неблагоприятно отражается на половой потенции, особенно у тех лиц, у которых она изначально была умеренной или низкой. Не случайно в прежние годы врачи обычно не брались лечить страдающих импотенцией мужчин до того, пока те не бросят курить.

Особенно неблагоприятно курение отражается на женском организме. Прежде всего, женщины быстрее втягиваются в курение и с большим трудом могут отказаться от него. Страдает от курения и их половая сфера: в одном и том же возрасте (44–53 года) менструации отсутствуют у 53% некурящих женщин и у 65% – курящих. Менструальный цикл у курящих женщин удлиняется. Беременность у курящих протекает с различными осложнениями – повышается артериальное давление, появляются отеки и белок в моче (это носит название «нефропатия»). Плацента у курящих беременных развивается хуже, имеет сниженную массу и с трудом справляется со своей функцией. В связи с этим, по разным наблюдениям, у них на 25–50% чаще во время беременности бывают маточные кровотечения. Вероятность преждевременных родов у курящих на 20% выше, чем у некурящих, и чаще у них бывают выкидыши.

Установлено вредное влияние никотина на яйцеклетку и зародыш. При этом важен тот факт, что общее количество яйцеклеток в женском организме predetermined уже в момент рождения, они лишь поочередно созревают; вредному же действию никотина под-

вержены все яйцеклетки. Поэтому курение женщины в любой из периодов ее жизни опасно для потомства. Влияние никотина на образование мужских зародышевых клеток (сперматозоидов) менее опасно в том случае, если мужчина бросил курить: процесс сперматогенеза происходит постоянно, и количество сперматозоидов заранее не предопределено. Курение вредит лишь тем сперматозоидам, которые вырабатываются в период жизни, когда мужчина курит.

О характере влияния никотина на зародыш свидетельствуют результаты опытов американских ученых Ди Карло и Гилани: вводя никотин в куриные яйца, они наблюдали у выведшихся из них цыплят карликовость, кривошею, недоразвитие различных групп мышц; при этом в наибольшей концентрации никотин накапливался в печени, сердце, костях.

Курение негативно отражается на массе развивающегося внутриутробного ребенка: частота рождения детей с массой меньше 2,5 кг в различных странах у курящих женщин на 20–30% выше, чем у некурящих. Средняя масса новорожденных у курящих женщин на 200–250 г ниже, но они непропорционально этому снижению массы ослаблены. Не случайно смертность новорожденных у курящих примерно на 40% выше, чем у некурящих, особенно при первой беременности. Замечено, что даже в том случае, если курит не мать, а отец ребенка, вероятность его дородовой смерти повышена. К нарушениям внутриутробного развития ребенка и функции половой системы приводит и контакт с табаком. Еще в конце прошлого века Е. Попов установил, что из 100 беременных работниц табачной фабрики, наблюдавшихся им, у 40 были самопроизвольные выкидыши или преждевременные роды.

Новорожденный, мать которого курила во время беременности, бледен, нередко имеет желтушный вид, причем оттенок этого желтого цвета отличается от обычной желтухи новорожденных. Такие дети более беспокойны, хуже развиваются. Наконец, замечено, что у детей курящих женщин чаще бывает эпилепсия, гидроцефалия (водянка мозга), задержка физического развития.

Курение женщин во время беременности далеко не редкость. Согласно статистическим данным, во время беременности в США курят 20–25% женщин, в странах Латинской Америки – около 20%, в развивающихся странах Азии – 0,2–1,6%. По мере распространения курения среди женщин возрастает и количество курящих во время беременности.

Курение в период кормления грудью снижает качество молока и уменьшает его количество. Никотин и другие вредные вещества попадают в молоко и могут вызвать у ребенка расстройство пищеварения, а иногда и тяжелое отравление. У детей курящих женщин чаще развивается малокровие.

Разнообразное неблагоприятное действие курение оказывает на центральную нервную систему и органы чувств. Прежде всего снижается работоспособность, хотя и не очень сильно (в пределах 4–7%). Курильщики, правда, ошибочно утверждают обратное. Курение для них становится такой потребностью, что они не могут обойтись без него в любой ситуации, требующей сосредоточения, умственного напряжения, концентрации внимания. Без привычной сигареты или папиросы в зубах они чувствуют в такие моменты нервозность, рассеянность, легко отвлекаются. И действительно, для привычного курильщика курение становится необходимостью. При этом производительность его труда ниже, чем у некурящего, а ощущение прилива сил и «просветления» в голове обманчиво.

Точными наблюдениями установлено, что через 5–10 минут после выкуривания сигареты или папиросы мышечная сила снижается на 10–15%, ухудшается координация движений, замедляется реакция, скорее развивается умственное и физическое утомление. Это может привести к травматизму. Австрийские ученые подсчитали, что курение ежегодно становится причиной более 2 500 серьезных автомобильных катастроф. К этому следует добавить, что курильщики несколько хуже различают цвета, в отдельных случаях у них ухудшается зрение, особенно снижается острота зрения в сумерках.

Неблагоприятно курение влияет и на вкус и обоняние, так как постоянное раздражение нервных окончаний притупляет их чувствительность. Известно, например, что курильщики не любят сладкого, хуже различают оттенки вкуса и запаха.

При прочих равных условиях курильщики являются худшими работниками, чем некурящие. Во-первых, курящие чаще болеют и по больничным листам пропускают заметно больше рабочих дней, чем некурящие. Во-вторых, курящие постоянно устраивают перекуры, на которые, согласно некоторым наблюдениям, уходит до 15% рабочего времени.

Продолжительность жизни в результате курения сокращается на 6–8 лет. Смертность курящих в молодом возрасте на 30–40% выше, чем некурящих, и она возрастает пропорционально стажу и интенсивности курения. Подсчитано, что в возрасте после 40 лет некурящий имеет шансы прожить на два года дольше, чем умеренно курящий, и на 10 лет дольше, чем активный курильщик. В развитых странах примерно 20% людей умирают преждевременно в результате курения.

О степени влияния курения на смертность говорят следующие показатели: из каждых 100 тыс. человек среди некурящих в год умирают 12,8 человека, среди курящих половину пачки в день – 95,2, среди курящих до одной пачки – 107,8, среди курящих до двух пачек – 229,2, среди курящих свыше двух пачек – 264,2 человека. Не случайно на одной из сессий Всемирной организации здравоохранения курение было признано «одной из наиболее серьезных проблем современно-

го здравоохранения и основной причиной преждевременной смерти, которую можно избежать».

К сожалению, курящий наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих. Установлено, что примерно 2/3 дыма от сгоревшей сигареты попадает во внешнюю среду и загрязняет ее никотином, смолами и другими вредными веществами. Подсчитано, что пребывание в течение часа в накурленном помещении равносильно выкуриванию 4 сигарет. И, к сожалению, в положении «пассивных» курильщиков против своей воли оказываются родные и близкие курящего. Американский ученый Миллер подсчитал, что жены активных курильщиков умирают в среднем на 4 года раньше, чем жены некурящих. Особенно плохо переносят табачный дым дети. Они становятся бледными, беспокойными, плохо спят, у них снижен аппетит. Для самочувствия «пассивных» курильщиков характерны головная боль, головокружение, повышенная утомляемость, учащенное сердцебиение. А нередко можно наблюдать, как прогуливающийся по улице с коляской отец «заботливо» наклоняется к своему грудному ребенку, держа в руке сигарету и выдыхая на него табачный дым, а то и вообще не выпуская ее при этом изо рта.

Совершенно очевидно, что курение в присутствии других людей, которым табачный дым вреден, а тем более курение вопреки их воле есть проявление социальной безответственности, пример антисоциального поведения, признак распушенности.

Вопросы по теме занятия:

- В чем вред курения для органов дыхания?
- Что означает термин «вторичные привычки»?
- Почему табак является аллергеном?
- Как влияет курение на половую сферу?
- Каковы последствия курения для женщины?
- Как влияет курение на профессиональную деятельность?

Информ–дайджест

Зигмунд Фрейд, основатель психоанализа, влияние идей которого на западную цивилизацию XX века оказало широкое и мощное воздействие, был заядлым курильщиком. С 1923 г. (родился 3. Фрейд 6 мая 1856 года, умер 23 сентября 1939 года) он страдал распространяющейся раковой опухолью глотки и челюсти. Великий ученый выкуривал ежедневно 20 кубинских сигар, но упорно отказывался от лекарственной терапии никотиновой зависимости. Фрейд настойчиво работал, несмотря на то, что перенес 33 тяжелые операции, которые должны были остановить распространение опухоли (из-за этого он был вынужден носить неудобный протез, заполнявший образовавшееся свободное пространство между носовой и ротовой полостями, и поэтому временами не мог говорить.

Занятия 6–7. Психология курения

Цель: ознакомить учащихся с психологическими механизмами привыкания к курению.

Основные понятия: отравление никотином, фазы употребления табака, никотиновая абстиненция.

Исследовательские задания:

1. Найдите в художественных произведениях описание состояния курильщика.
2. Попробуйте провести их классификацию, положив в основу отрицательные или положительные эмоции, различные ситуации, возможные личностные характеристики.

Информационные материалы

Как правило, первая встреча с табаком проходит для человека довольно болезненно. Хорошо это описал Л. Н. Толстой в своей трилогии «Детство. Отрочество. Юность»: «Запах табака был приятен, но во рту было горько, и дыхание захватывало. Однако, скрепив сердце, я довольно долго втягивал в себя дым, пробовал пускать кольца и затягиваться. Скоро комната вся наполнилась голубоватым облаком дыма, трубка начала хрипеть, горящий табак подпрыгивал, а во рту я почувствовал горечь и в голове маленькое кружение. Я хотел уже перестать и только посмотреться с трубкой в зеркало, как, к удивлению моему, зашатался на ногах, комната пошла кругом, и, взглянув в зеркало, к которому я с трудом подошел, я увидел, что лицо мое было бледным как полотно. Едва я успел упасть на диван, как почувствовал такую тошноту и такую слабость, что вообразил себе, что трубка для меня смертельна, мне показалось, что умираю. Я серьезно испугался и хотел уже звать людей на помощь и посылать за доктором. Однако страх продолжался недолго. Я скоро понял, в чем дело, и со страшной головной болью, расслабленный, долго лежал на диване...»

Все это признаки легкой степени отравления никотином. При более выраженном отравлении наблюдаются беспокойство, дрожание конечностей, резкая бледность, холодный пот, шум в ушах, оглушенность, общая заторможенность, падение артериального давления. В таком состоянии может наступить и смерть от паралича дыхания. В случае благоприятного исхода обычно наступает сон; после отравления в течение нескольких дней сохраняется общая разбитость, головная боль и отвращение к табаку. Правда, тяжелое отравление никотином наблюдается обычно лишь в том случае, если курящие вступают в соревнование – кто больше выкурит сигарет или папирос. Обычно же, тем более при первоначальной встрече с табаком, дело ограничивается уже описанными Л. Н. Толстым признаками умеренного отравления, тоже достаточно неприятными, а то и еще менее выраженными неблагоприятными явлениями – тошнотой, головокружением, головной болью, учащенным сердцебиением.

Для никотина, как и для любого наркотика, свойственны общие качества. Их четыре: зависимость, необходимость в увеличении дозы, абстинентный синдром и токсическое действие.

При повторных обращениях к сигарете токсическое действие никотина постепенно ослабевает, и на первый план постепенно выходит приятно возбуждающее (эйфоризирующее) действие табака. Курение становится для человека приятным. Именно на этой, второй, фазе развития пристрастия к курению табачный дым становится тоже приятным – как признак связанного с ним эффекта эйфории. Отныне курящие «жаждут смрада оного и скверны смердящей вкусить и с погаными, – т. е. с иностранцами, которые, как говорилось выше, завезли в Россию это зелье, – муку вечную себе исходатайствуют», говоря словами «Легенды о происхождении табака». Происходит характерное для любой наркомании явление: различные способствующие употреблению наркотического вещества моменты (будь то запах дыма или укол), неприятные сами по себе, становятся приятными и желательными как сигнал последующего наступления эйфории. На этой фазе употребления табака, сам процесс курения становится привычным, желательным и необходимым. Образ жизни, поведение человека, строй его мыслей подчиняются настоятельной потребности вновь и вновь получать дозу наркотического вещества.

На третьей фазе употребления табака человек постепенно начинает осознавать, что это занятие приносит ему не только удовлетворение, но и вред и большие неудобства. Например, ему необходимо выполнить срочную работу, а сосредоточиться без курения человек на ней не может. Само же курение от этой работы отвлекает, не говоря уже о том, что под влиянием курения происходит, правда умеренно, в пределах 5–7%, снижение легкости заучивания, точности вычислительных операций, объема памяти. Именно невозможность длительное время выдерживать состояние значительного сосредоточения заставляет человека вновь и вновь закуривать, даже до того, как кончится предыдущая сигарета: сам момент закуривания оказывает на него стимулирующее действие. В результате перед таким человеком на столе вырастает гора окурков, а комната тонет в облаках дыма. Сниженное количество кислорода в помещении вызывает головную боль, приводит к умственному утомлению, которое курильщик пытается преодолеть новыми затяжками табачного дыма, а это еще более ухудшает его состояние.

Возьмем другой случай. Во время длительной поездки или во время совещания, где курить нельзя, у курящего появляется неудержимое и все нарастающее желание закурить (ведь средний интервал между сигаретами обычно не превышает 30–40 минут), и он уже думает не о деле, а о курении и о том, что ему в данный момент мешает удовлетворить свою страсть. Не случайно нередко, например, в метро можно наблюдать, как человек, еще поднимаясь на эскалато-

ре, нетерпеливо вынимает сигарету и сует ее в рот, судорожно сжимая в руках зажигалку, либо приготовив эту сигарету, чтобы закурить сразу же, переступив порог станции. Некоторые не выдерживают и закуривают, еще находясь в нескольких шагах от выхода. Некурящие в этой и подобных ей ситуациях чувствуют себя намного комфортнее.

Курящий обычно привыкает к одному какому-либо сорту сигарет и, будучи вынужден пользоваться другим сортом, испытывает различные неприятные ощущения: кашель, хрипы, неприятный вкус во рту.

Со временем у многих людей курение уже не вызывает каких-либо приятных ощущений и превращается в обременительную обязанность. На этой фазе курения выявляются обычные осложнения и появляются мысли о том, не пора ли бросать курить. Примерно 98% курящих считают курение вредным для себя, а примерно 2/3 делают попытки бросить его. Примерно 25% активных курильщиков испытывают общее плохое самочувствие и слабость, около 30% – осложнения со стороны органов дыхания (кашель, боли в груди, одышку, затруднение дыхания), около 10% – раздражительность, ухудшение сна, ослабление умственной деятельности, вынуждающие их прибегать к каким-либо лекарствам. Значительно ухудшается внешний вид: появляются бледность, желтизна кожи и пожелтение зубов, у женщин – грубеет голос, а также нарастают внутренние изменения в различных органах и системах, о которых мы рассказали выше.

Вот письмо одного из курильщиков, приводимое И. И. Беляевым, весьма характерное в этом отношении: «Я курю уже 22 года и принадлежу к числу «заядлых» курильщиков, для которых день начинается и кончается папиросой, для которых начало какого-либо дела без папиросы невозможно. Я, как и многие знакомые мне курящие люди, не раз очень решительным образом пробовал бросить курить и прибегал к разным способам и средствам. Все мои усилия оказались безрезультатными – я по-прежнему курю около 30 папирос в день. С каждым годом я все больше чувствую вред табака, с каждым годом моя ненависть к нему растет, но не курить его не могу! И таких, как я, большинство».

Понятно, какую радость испытывает курящий, если ему удастся наконец избавиться от своего пристрастия, и насколько он полон надежд, бросая курить. Вот что написал об этом В. В. Маяковский:

Граждане,
у меня
огромная радость.
Разулыбьте
сочувственные лица.
Мне обязательно
поделиться надо,
Стихами
хотя бы поделиться.

Сообщаю:

граждане,

Я сегодня

бросил курить.

На частоту курения, т. е. количество выкуренных сигарет, влияет окружающая обстановка: курение становится как бы подпоркой для психики курящего – он хватается за сигарету в момент волнения, напряжения мысли, в ситуации, требующей размышления; именно в таких ситуациях без курения ощущает себя потерянным, внутренне опустошенным, лишенным какой-то внутренней психологической опоры и уверенности. При этом дело не только в специфическом эйфорическом ощущении, но и в системе вторичных привычных действий, связанных с курением. Ведь курение – это не только втягивание в легкие табачного дыма, но и множество других действий, в той или иной степени необходимых для этого. В основе формирования системы этих действий лежит стремление к ощущению специфического действия никотина, но с ним объединяется и запах табачного дыма сам по себе, и вид курящих людей, и вид курительных принадлежностей. При этом особым смыслом наполняется для курильщика любое его действие, связанное с курением: вынимание пачки сигарет, зажигание спички и прикуривание, определенная манера затягивания и выпускание дыма, вкусовые ощущения от запаха табака до и в момент горения и т. д. Характерно, что помимо эйфорического действия табака для курящего становится необходимым и периодически держать что-то во рту: бросающие курить нередко прибегают к леденцам, держат во рту спички и т. д. Видимо, справедливы утверждения некоторых авторов о том, что курение закрепляется особенно быстро потому, что представляет собой видоизмененный сосательный рефлекс, с которым ребенок появляется на свет, и сигарета играет роль пустышки младенца.

Как при любой наркомании, наркотическое вещество настолько прочно входит в обмен веществ клеток некоторых отделов центральной нервной системы, что без курения развивается типичное для всех наркоманий состояние абстиненции. При курении оно принимает характер острого голода, который утолить можно только табачным дымом. Кроме того, в период никотиновой абстиненции наблюдаются и некоторые другие явления: усиливается раздражительность, нервозность человека, а также угнетенность, подавленность, слабость, нарушение сна, снижение работоспособности, неопределенного характера боли в области сердца, нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта и т. д. Продолжаются неблагоприятные явления обычно от одной до трех недель, причем, они постепенно ослабевают. Объективного вреда здоровью при прекращении курения не возникает. Наиболее сильны в состоянии никотиновой абстиненции психологические нарушения. Курящий в это время испы-

тывает сильное желание курить, некоторое время все его мысли сосредоточены только на табачных изделиях и процессе курения. Наиболее резко это выражено у неуравновешенных людей, у больных неврозом. Вместе с тем у многих пристрастие к курению выражено не очень сильно, и они могут делать большие перерывы в курении: регулярность курения у них определяется главным образом характером окружения.

За более чем 300 лет своего «победоносного» шествия табак прочно вошел в обиход человечества, в поведение многих людей. Связано это главным образом с особенностями процесса курения, а не со специфическим эйфоризирующим эффектом табака, хотя последний лежит в основе пристрастия к табаку.

В общении людей важное значение имеют определенные моменты объединения, подчеркивающие сходство общающихся по какому-то признаку. Таковым является и процесс курения. У курящих в сравнении с некурящими возникает определенное чувство солидарности, взаимопонимания, основанное на осознании наличия общей потребности и на восприятии сходства в определенных моментах деятельности. Особенно важно это в ситуации непосредственного общения: одно дело, если другой человек делает почти то же самое, что и ты, другое – если он этого не делает. Отмечено, что, чем ниже уровень личностного развития общающихся, тем сходство для них важнее. Именно поэтому давление сверстников на подростка или юношу всегда сильнее, чем на взрослого, и дело здесь не только в том, что сами подростки и юноши менее устойчивы к такому давлению, но и в том, что это давление оказывается окружающими особенно интенсивно, последние нетерпимы к отличиям от них. Курение скорее всего за счет внешних моментов, за счет средств специфического действия никотина становится объединяющим моментом, благоприятствующим общению, а курящие оказывают на некурящих сильное психологическое влияние.

Курение позволяет легче включиться в процесс общения: достаточно подойти к курящим и закурить вместе с ними. Другой повод для сближения бывает найти затруднительно, а этот всегда под рукой. К тому же курение само по себе создает обстановку для общения, не требуя специального места или каких-либо условий. Облегчается и сам процесс общения.

Когда нет общих дел, а в голове не так много интересных мыслей, которыми стоило бы обменяться с другим человеком, стоять рядом молча и ничего не делая, бессмысленно. А вот стоять молча рядом и курить можно: само это занятие создает видимость общего дела, к тому же позволяя принять сосредоточенный и привлекательно-задумчивый вид. Этим же курение «полезно», когда разговор не клеится, а поддерживать его нужно: оно позволяет заполнить паузы, дает время на обдумывание ответа и т. д.

Первоначальное знакомство с табаком всегда в той или иной степени болезненно. Поэтому начинающему курильщику приходится делать над собой усилие, чтобы преодолеть отвращение, вытерпеть первоначальную реакцию на яд, быстрее приобщиться к курению. Правда, во многих случаях привыкание к курению происходит постепенно, незаметно для самого начинающего, особенно при неосознаваемом подражании, и решающее значение здесь играет сама ситуация общения – наличие вокруг курящих, нахождение в их обществе достаточно длительное время.

Вопросы по теме занятия:

- Каковы признаки легкой степени отравления никотином?
- Выпишите признаки каждой фазы употребления табака.
- Как влияет окружающая обстановка на частоту курения?
- Что объединяет курящих людей?

Информ-дайджест

Информация для девушек, которые хотят показать свою взрослость и пытаются начать курить

Если вы все-таки решитесь покурить в дружеской компании, то важно запомнить некоторые данные, полученные врачами и косметологами.

Знайте, что красота и сигарета – вещи несовместимые. Один из главных «секретов» женской красоты – не курить. Волосы, пропахшие дымом, пожелтевшие пальцы, нездоровая кожа непременно сопутствуют курению. Но еще важнее знать, что никотин наносит женщинам больший вред, чем мужчинам. У женщины меньший объем грудной клетки, более интенсивный обмен веществ, а потому отравление никотином происходит быстрее. Курение ведет к преждевременному старению тканей лица, кожа становится бледной, с желтоватым оттенком. Очень чувствительна к никотину «щитовидка». По статистике, среди курящих женщин от увеличенной щитовидной железы страдают 30%, а среди некурящих – только 5%.

Если все доводы против курения вас не убеждают, то хотя бы постарайтесь курить с наименьшим вредом для собственных красоты и здоровья. Вот несколько несложных советов.

- Выбирайте сигареты с наименьшим содержанием никотина.
- Не курите натошак. Первую сигарету можно выкурить только после плотного завтрака. Нельзя заглушать сигаретой голод.
- По возможности не докуривайте сигарету до конца, даже если она с фильтром. Перед фильтром скапливается особенно много никотина и других вредных соединений. Лучше не докуривать сигарету на треть.
- Курите помедленнее. Дым от сигареты, выкуриваемой быстро, содержит больше вредных веществ.

- Не курите, когда пьете чай или кофе. Вредные компоненты легко растворяются в жидкости и лучше усваиваются.

И еще «информация к размышлению»: курение способствует потере организмом витамина С, снижая сопротивляемость простудам и гриппу.

Прочитайте, пожалуйста, все это еще раз. Неужели вы все-таки положите в дамскую сумочку очередную пачку сигарет?

Занятие 8. Мотивы курения

Цель: ознакомить учащихся с мотивами курения, сформировать умение их анализировать.

Основные понятия: мотивы, подражание, стремление к взрослости, самоутверждение, экспериментирование.

Исследовательские задания:

1. Составьте анкету по изучению мотивов курения у взрослых людей.
2. Проведите анкетирование взрослых по выяснению мотивов их курения.
3. Проанализируйте полученный при анкетировании взрослых материал.

Информационные материалы

Поскольку, как мы уже сказали, курение в начальной фазе связано с неприятными ощущениями, начинающий курильщик должен преодолеть эти ощущения и заставить себя курить. Что же побуждает его к этому?

Прежде всего это подражание. Можно выделить несколько его видов.

Во-первых, это умышленное подражание членам какой-либо компании, в которую подросток хочет быть принятым; усвоение свойственных данной компании манер. Характер поведения облегчает этот процесс, тем более что, как мы подчеркивали ранее, подростковые и юношеские компании склонны к жесткому конформизму. Нередко такое стремление оказывается сильнее, чем даже изначально существовавшее отрицательное отношение к курению, и курение такой человек осознает как необходимость (разумеется, ложно понятую).

Во-вторых, подражание нравящемуся человеку. Здесь может проявляться свойственный незрелому уму максимализм – если подражать, то уж во всем, даже и в том, что следовало бы признать недостатком избранного объекта подражания; а также неспособность разбираться в качествах другого человека – отделить хорошее от плохого, главное от второстепенного, случайное от существенного.

В-третьих, подражание может быть неосознанным. Так, если курят родители, курение настолько входит в обиход данной семьи, что

ни для взрослых, ни для детей уже не существует вопроса – курить или не курить, вопрос лишь в том, когда начать.

Следующая группа мотивов связана со стремлением к взрослости. Подросток или юноша (девушка) стремится продемонстрировать перед окружающими свою взрослость, независимость, что особенно актуально для него в случае, если родители постоянно подчеркивают перед ним свои особые права и его несамостоятельное положение (постоянные заявления типа: «Мне можно – тебе нельзя», «Тебе еще рано»). Ясно, что в таких случаях приобщение к некоторым привычкам, манерам взрослых, в том числе и к курению как одной из наиболее характерных, становится для подрастающего человека символом его возрастающей самостоятельности, независимости, взрослости.

Курение становится также и одним из способов самоутверждения для тех, кто не выработал в себе внутренних основ самоутверждения и вынужден прибегать к внешним его знакам. Нередко это и желание показать себя более взрослым перед сверстниками, которым это еще строго запрещено, т. е. выделиться на фоне какой-то группы людей, занять более видное место, пусть и таким, по существу, беспомощным способом. К этому же относится стремление быстрее усвоить «модные» манеры, чтобы убедить окружающих в своей незаурядности, современности и тем самым повысить свой престиж. В таких случаях приходится наблюдать особенно «шикарную», демонстративную манеру курить. Главное, что курение тем или иным путем входит в систему ценностей человека, рассматривается им как полезное в том или ином отношении занятие, пусть оно и вредно во многих других отношениях. Способствует курению то, что «полезность» его очевидна и определяется конкретной ситуацией, вред же где-то еще только предполагается, тем более что многие люди вообще не склонны заглядывать вперед, вполне удовлетворяясь сегодняшним днем, ориентируясь на сегодняшнюю ситуацию. Все это способствует и престижности курения. Подтверждением этому является тот факт, что подростки или юноши порой устраивают состязания: кто больше выкурит. Здесь заложено, с одной стороны, отношение к курению как к сравнительно трудному занятию, иначе незачем и соревноваться, и вместе с тем отношение к нему как к занятию престижному, занятию, в отношении к которому сформирована положительная мотивация.

Еще один мотив – стремление все в жизни испытать. «Если другие могут это делать и им нравится, то почему я должен лишать себя удовольствия?» – спрашивает себя такой человек. Иногда эта мысль оказывается подсознательной, но определяет поведение. Это и своего рода любопытство, и ревность в отношении занятий (скорее развлечений других людей), стремление в данном случае не столько к тому, чтобы не выделяться из какой-то группы людей, сколько к

тому, чтобы не отстать в пользовании некими «благами», не упустить «свое». Этому способствует установка на вседозволенность, когда жизнь понимается как цепь удовольствий и главным оказывается стремление не отстать от других в их получении. С этим смыкается и банальное любопытство: подростку, юноше просто интересно – что курящие находят в табаке? Этот мотив довольно распространен. Согласно уже упоминавшимся наблюдениям В. Я. Киселева, чувство интереса (любопытства) привело в ряды курящих 19% старшеклассников, 23,4% учащихся профтехучилищ, 24,7% студентов первого курса университета.

Согласно данным статистики, представительницы женского пола начинают курить обычно позже, чем представители мужского: соответственно в среднем в 15–22 года и в 12–18 лет. Здесь сказывается влияние различных факторов: ослабление контроля родителей; особенности компании для девушек; курит или не курит ее знакомый юноша или мужчина. Нередко некоторые курильщики стремятся вовлечь в эту вредную привычку других людей – то ли с целью привлечь их к себе, привязать сильнее, то ли для того, чтобы убедиться в своем влиянии на них.

После 30 лет обычно начинают курить редко – к этому времени человек уже достаточно созрел для того, чтобы не совершать недуманных поступков, умышленно же начинать курить он не станет, так как вред курения в принципе всем известен. Ослабевает к этому возрасту и влияние непосредственного окружения, и человек ориентируется на более широкий круг людей, не замыкаясь на представлениях и характере поведения какой-либо узкой группы людей. Вместе с тем порой и в зрелом возрасте человек может оказаться податлив к предложению начать курить: например, следуя настоятельными советам окружающих курильщиков в случае какого-либо несчастья, когда самоконтроль ослаблен, а курение рекомендуют в качестве отвлекающего и успокаивающего средства. Чаще это давление оказывается действенным в отношении женщин.

Следует отметить, что некоторые курильщики считают курение для себя безвредным, а в некотором отношении и полезным. При этом вредные стороны действия наркотического вещества выступают в качестве привлекательных и полезных. Например, курение в определенной ситуации могут рекомендовать для заглушения чувства голода. Действительно, никотин это чувство заглушает, воздействуя на нервные окончания слизистой оболочки желудка, но каждый должен знать, что дело не в заглушении этого чувства, а в том, действительно человек поест или нет. Ведь чувство голода выражает объективную потребность организма в пище, и никуда эта потребность не денется, сколько ни кури. Порой курение рекомендуют в качестве стимулятора умственной деятельности, рассказывая некурящим разные небылицы. Здесь необходимо твердо знать, какой

вред курение оказывает на процессы мышления, на умственную и физическую работоспособность.

Среди перечисляемых А. Г. Стойко мотивов приобщения к курению есть следующие: «из-за плохого настроения», «с тоски», «с горя» (читай: табак улучшает настроение!); «для возбуждения умственной деятельности», «чтобы поднять трудоспособность» (читай: табак повышает работоспособность, стимулирует умственную деятельность!). Эти измышления и сейчас поддерживаются курящими. Но часть их впервые сформировалась еще в то время, когда вред курения был практически неизвестен и табак рекомендовали в качестве лечебного средства (как и алкоголь и некоторые чрезвычайно опасные наркотические препараты, строго запрещенные в настоящее время).

Живучести неверных представлений о якобы «пользе» курения способствует инертность обыденного мышления, которое помимо всего прочего характеризуется устойчивостью к новой информации, неосознанным характером использования устаревших знаний, недостаточной способностью отказываться от них даже в случае явной их ложности.

Вопросы по теме занятия:

- Каковы виды подражания при курении?
- Докажите, почему курение является одним из способов саморазвития личности. Приведите примеры альтернативных способов самоутверждения личности.
- Какова роль любопытства в приобщении к курению?
- Докажите, что курение не является признаком взрослости.
- Перечислите мотивы курения. Какой из них чаще встречается в среде сверстников, близкой вам?

Информ-дайджест «Мотивационные аспекты курения подростков»

Установлено, что среди подростков 12–17 лет очень многие хотя бы раз пробовали курить и достаточно большое число (по некоторым данным до 42%) являются постоянными курильщиками. О том, что курение достаточно прочно вписалось в жизнь подростков, свидетельствуют и данные, полученные с помощью методики «Ассоциации». Слова «курение» и «курить» вызывают у подростков ассоциации с друзьями, дискотеккой, тусовкой, компанией, подъездом, школьной переменой, рыбалкой и т. д.

Современные подростки достаточно хорошо осведомлены об отрицательном влиянии табака на здоровье. Некоторые из них утверждают, что наблюдают негативные последствия курения на своих знакомых курильщиках. Наиболее значимыми последствиями отрицательного влияния курения на здоровье считаются следующие:

- ограничение физических возможностей (трудно заниматься спортом, танцами);

- появление зависимости от табака (наиболее сильный негативный момент курения для молодежи заключается в том, что они объясняют свою невозможность отказаться от курения отсутствием воли);
- проявление внешней непривлекательности (желтый цвет кожи, зубов и ногтей). Этот момент очень актуален для подростков, так как они придают большое значение внешнему виду; это связано с развитием процесса социализации подростков и появлением межполового интереса);
- материальные затраты (трата денег).

Однако, несмотря на множество негативных сторон курения, оно, по мнению молодежи, имеет всего три, но очень веских положительных момента:

- *снятие напряжения* (курение – хороший способ расслабиться, отвлечься от проблем; подобный стереотип складывается вследствие психологических защит: подросткам, совершающим порицаемые обществом действия, необходимо оправдаться как перед собой, так и перед окружающими);
- *возможность повысить собственный авторитет* (в подростковой и молодежной среде курение воспринимается как признак взрослости; по их мнению, курящим легче найти себе компанию, чем некурящим);
- *сплочение группы* (подростки считают, что курение сплачивает компанию; легче завязывается разговор; во время курения легче познакомиться с другими ребятами).

Основным мотивом начала курения является желание приобрести друзей, стать «своим» в компании сверстников или старших ребят. Сигарета для подростков является своего рода паролем, благодаря которому подросток может попасть на желаемую территорию и быть уверенным, что его примут. Куря, подросток показывает членам референтной группы, что он такой же, как они.

Близким мотивом считается влияние сверстников. Это влияние огромно. Наиболее активным и инициативным подросткам просто необходимо, чтобы за ними последовали товарищи, и ради этого они идут на все. Справиться с давлением сверстников порой бывает очень трудно, особенно в случае открытого вызова: «Почему бы тебе не попробовать закурить? Боишься, что застукают?» Или, может быть, даже: «Да у тебя не хватит смелости, сопляк!» Или еще хуже, в форме угрозы: «Кури, или...» Отказ несет в себе риск исключения из общей толпы. Иногда давление сверстников носит скрытый характер, и его трудно распознать сразу: например, восхищение старшим и популярным подростком, который курит.

Кроме того, курение «дает ребятам» шанс достаточно легко доказать себе и окружающим свою взрослость и независимость. Курение – неодобряемое, а иногда и запрещенное занятие, поэтому, нарушив запреты и идя наперекор мнению взрослых, подросток испытывает

удовлетворение от собственной смелости, чувствует себя самостоятельным, способным не обращать внимания на мнение взрослых.

Довольно сильным фактором начала курения является курение самих родителей. Если один или оба родителя курят, то возрастает вероятность того, что подросток последует их примеру.

И немаловажное значение для начала курения имеет естественное любопытство подростков. Дискуссии по вопросу курения сами по себе уже могут вызвать естественное любопытство подростка. Некоторые ребята пробуют закурить, чтобы просто узнать, с чем связан весь этот шум.

Высказывания взрослых относительно причин курения подростков (методика «Мое письмо курящему подростку») незначительно отличаются от суждений подростков. Взрослые отмечают, что подростки начинают курить из-за желания стать взрослыми, под влиянием сверстников, моды. Здесь и личные проблемы, желание выделиться, стремление все попробовать, слабость воли.

Представляет интерес также мотив отказа от курения (прекращения курения или неначинания). В качестве одного из мотивов выступает страх ухудшения или ухудшение здоровья. Данный мотив актуален для учащихся 12–17 лет. В основе данного мотива лежит активная пропаганда против курения. Подростков сильнее «пугают» те проявления негативного влияния курения на организм, которые можно увидеть. Кроме пропаганды против курения, в формировании данного мотива играют роль и личные впечатления подростков, которые они получают, наблюдая за изменениями собственного самочувствия (курящие подростки) и самочувствия знакомых. Подростки отмечали, что чувствуют сами или замечают у друзей появление головокружения, тошноты, постоянного кашля, ослабление физических возможностей.

Другим мотивом отказа от курения являются деньги. Подростки бросают или не начинают курить по причине недостатка денег. Чтобы достать денег на сигареты, им приходится обманывать родителей, экономить или зарабатывать самим. При этом они считают, что заработанные деньги лучше тратить на что-то другое, а не на сигареты. Данный мотив актуален для учащихся 12–17 лет.

Не менее важным мотивом отказа от курения считается страх перед родителями. Этот мотив актуален в основном для подростков 12–14 лет, а также для учащихся 15–17 лет с небольшими задержками социально-психологического развития (немного инфантильных) или воспитывающихся в семьях с очень строгими родителями. Эти учащиеся боятся быть наказанными или не хотят расстраивать родителей.

Еще один важный мотив отказа от курения – желание не быть как все. Данный мотив актуален для учащихся 15–17 лет. Юноши и девушки считают, что не курить сознательно, демонстрируя таким образом собственное мнение, могут только сильные люди. Для них

подобный поступок является достойным уважения. Старшеклассники считают, что сильный человек может доказать себе и окружающим, что он не хуже других благодаря своим умениям, поступкам, а не курением. Кроме того, в массово курящей молодежной среде отказ от курения становится достаточно сильным поступком, способом выражения собственного «Я». Бросив курить, молодой человек доказывает своим друзьям, что он больше не зависит от мнения окружающих, а поступает, руководствуясь собственным мнением.

В качестве мотивов своего собственного некурения взрослые мужчины и женщины назвали: вред здоровью и непривлекательность процесса курения.

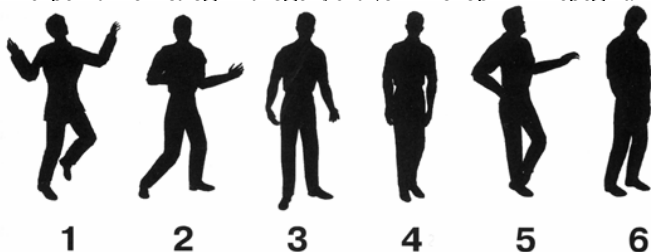
Таким образом, проблема курения в подростковой среде стоит достаточно остро. Исследования показывают, что современные подростки достаточно хорошо осведомлены об отрицательном влиянии курения на здоровье (ограничение физических возможностей, появление зависимости, проявление внешней непривлекательности, трата денег). В то же время они устойчиво видят положительные моменты курения: снятие напряжения, повышение авторитета среди сверстников, сплочение группы. Основным мотивом начала курения подростки считают:

- желание приобрести друзей;
- влияние сверстников;
- чувство взрослости и независимости;
- курение родителей;
- любопытство.

Подростки достаточно убедительно указывают мотивы отказа от курения: ухудшение здоровья, отсутствие денег и нежелание их тратить на курение, страх перед родителями, желание не быть как все. Объяснения причин курения подростков значительно не отличаются по содержанию в высказываниях взрослых и самих подростков. В некоторых случаях подростки лучше разбираются, чем взрослые, в причинах их собственного курения.

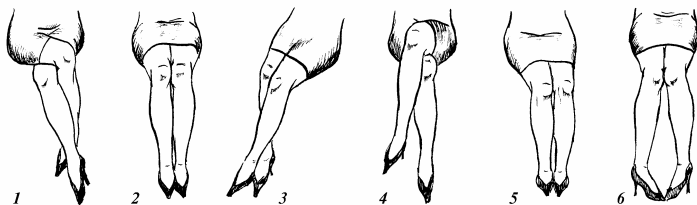
Тест «Юноши и девушки, которых мы выбираем»

Инструкция для девушек: Представьте, что в компании, на вечеринке вы встретили 6 молодых людей. силуэты которых – перед вами.



В течение 20 секунд из 6 силуэтов выберите два: того, чьи манеры и позы вам кажутся наиболее привлекательными, и кто не склонен к курению; и того, который, судя по облику, вас менее всего привлекает, и кто склонен к курению. Затем среди обозначенных в тексте номеров силуэтов (они соответственно и обозначены: наиболее и наименее) найдите полученное вами сочетание и прочитайте «характеристику» – не только свою, но и того молодого человека, который лучше других подходит вам в качестве будущего спутника жизни. Если же вы останетесь недовольны результатом, выберите силуэты еще раз, но уже внимательнее. Правилами это допускается – ведь иногда первое впечатление бывает обманчиво.

Инструкция для юношей: Представьте, что в компании, на вечеринке вы встретили 6 девушек, сидящих в зале. Позиции их ног – перед вами.



В течение 20 секунд из 6 этих позиций выберите две: той девушки, чья поза вам кажется наиболее привлекательной, и не склонной к курению; и той, которая, судя по позиции ног, вас менее всего привлекает, и она склонна к курению. Затем среди обозначенных в тексте номеров позиций положения ног (они соответственно и обозначены: наиболее и наименее) найдите полученное вами сочетание и прочитайте «характеристику» – не только свою, но и той девушки, которая лучше других подходит вам в качестве будущей спутницы жизни. Если же вы останетесь недовольны результатом, выберите позиции положения ног еще раз, но уже будьте внимательнее. Правилами это допускается – ведь иногда первое впечатление бывает обманчиво.

Ответы к тесту

«Юноши и девушки, которых мы выбираем»

Наиболее – 1, наименее – 2

Он (она) одарен(а) воображением. Живет в мире своих фантазий, сегодняшним днем, не стремится к большой цели.

Вы практичны, поможете ему (ей) превратить грезы в реальность, а он (она) откроет вам мир романтики.

Наиболее – 1, наименее – 3

Он (она) добрый(ая), благородный(ая), считает дружбу наибольшей ценностью на свете.

Вы решительны, целеустремленны. Он(она) видит в вас уверенного в себе человека, который поможет ему(ей) изменить стиль жизни.

Наиболее – 1, наименее – 4

Он (она) нежный(ая), с богатым воображением, порой эмоционален(а), как ребенок.

Вы рассудительны, сильны и надежны. Научите его (ее) организовывать жизнь, а он (она) вас – превращать скучные дела в веселые.

Наиболее – 1, наименее – 5

Он (она) смотрит на мир с энтузиазмом, откроет вам жизнь полную веселья.

Вы серьезны и скептичны. Он (она) восхищен(а) вашей зрелостью и утонченностью. Благодаря вам, он (она) повзрослеет.

Наиболее – 1, наименее – 6

Он(она) беззаботен(на), оптимистичен(на), иногда легкомыслен(на).

Вы меланхоличны, склонны к депрессии, которую он (она) пытается развеять.

Наиболее – 2, наименее – 1

Он(она) практичен(на), не строит иллюзий.

Вы мечтательны. Он(она) поможет вам найти цель в жизни. Он(она) восхищен(а) вашим умением превращать каждый день в праздник.

Наиболее – 2, наименее – 3

Он (она) легко идет по жизни, знает пути к достижению цели.

У вас сильный характер, и вы «одолжите» ему(ей) решительности для его(ее) начинаний.

Наиболее – 2, наименее – 4

Он(она) устремлен(а) в будущее, верит, что все меняется и развивается.

Вы – его(ее) совесть.

Наиболее – 2, наименее – 5

Он (она) деловой(ая), не хочет упускать шанс продвинуться вперед.

Вы сдержанны; именно этому он(она) хочет научиться от вас.

Наиболее – 2, наименее – 6

Он(она) быстр(а), решителен(на), трудности преодолевает без усилий.

Вас привлекает его (ее) активность.

Наиболее – 3, наименее – 1

Он(она) сильный(ая), независимый(ая), властный(ая).

Вы мягкосердечны и легки в общении. Он(она) может научить вас отстаивать свои интересы в любом деле, а вы его (ее) – быть более добрым(ой) и внимательным(ой).

Наиболее – 3, наименее – 2

Он(она) знает, как преодолеть неприятности, не любит разумного планирования.

Вы легки в общении, уступчивы, порой уклончивы. Он(она) восхищен(а) вашей дипломатичностью.

Наиболее – 3, наименее – 4

Он(она) динамичен(на), инициативен(на), иногда жесток(а) и несдержан(а).

Вы всегда играете по правилам, держите слово, он(она) захочет научиться от вас быть менее эгоистичным(ой).

Наиболее – 3, наименее – 5

Он(она) считает, что жизнь – приключение, где требуются храбрость и напор.

Вы робки и застенчивы, ваша мягкость интригует его (ее). Вам нужен этот заботливый защитник.

Наиболее – 3, наименее – 6

Он (она) энергичен(на), самоуверен(на), мечтает преуспеть.

Вы терпеливы, нетребовательны. Он (она) будет учиться у вас тактичности.

Наиболее – 4, наименее – 1

Он(она) рассудителен(на), надежен(на), иногда чересчур строг(а), его(ее) нелегко ввести в заблуждение.

Вы нежный(ая), порой наивный(ая), любите веселье. Он (она) познакомит вас с порядком и дисциплиной.

Наиболее – 4, наименее – 2.

Он(она) уравновешен(а), независим(а), честен(на), консервативен(на).

Вы легки в общении, изменчивы, иногда невнимательны. Он(она) научит вас самодисциплине, вы его (ее) – не отставать от времени.

Наиболее – 4, наименее – 3

Он(она) справедлив(а), редко сердится, внимателен(на), но не всегда готов(а) отстоять свои права.

Вы яркая, темпераментная личность. Научите его(ее) самоуверенности и позаимствуйте у него(нее) чувство справедливости и умение быть внимательным(ой).

Наиболее – 4, наименее – 5

Он(она) настойчив(а), цельная натура, временами суров(а) и бестактен(на).

Вы контактны, поддаетесь чужому влиянию. Помогите ему(ей) быстрее сходитьсь с людьми. Он(она) придаст вам чувство уверенности.

Наиболее – 4, наименее – 6

Он(она) горд(а), высокомерен(на), несдержан(на).

Вы не уверены в себе, впадаете в депрессию. Он(она) поможет вам стать сильным(ой) и решительным(ой). Ваше призвание – сделать его(ее) симпатичнее в глазах окружающих.

Наиболее – 5, наименее – 1

Он(она) осторожен(на), величествен(на) и угрюм(а).

Вы непредсказуемы, романтичны, доверчивы. Он(она) научит вас думать, прежде чем начинать что-либо делать, а вы окрасите его(ее) жизнь в оптимистичные тона.

Наиболее – 5, наименее – 2

Он(она) равнодушен(на), ведет неторопливую жизнь, не обременяет себя обязанностями, которые считает ниже своего достоинства.

Вы беспокойная, озабоченная натура, вас привлекают его(ее) достоинства и обаяние. Научитесь у него(нее) вести более спокойную жизнь.

Наиболее – 5, наименее – 3

Он(она) не попадает ни в какие истории, легок(ка) в общении.

Вы самоуверенны, излишне требовательны. Можете оказать ему(ей) моральную поддержку, переняв от него (нее) такт и выдержку.

Наиболее – 5, наименее – 4

Он(она) мягок(ка), образован(на), элегантен(на), хорошо адаптируется.

У вас сильный характер, он (она) может стать зависимым(ой) от вас.

Наиболее – 5, наименее – 6

Он(она) беззаботный философ, иногда циничен(на), но всегда весел(а), «душа» компании.

Вы серьезны, любите размышлять. Благодаря вам он(она) избегает от сарказма и делает вашу жизнь насыщенной и яркой.

Наиболее – 6, наименее – 1

Он(она) глубок(а), не интересуется тривиальными развлечениями и поэтому тянется к вам, видя в вас веселую, солнечную натуру.

Вам он(она) откроет дверь в мир глубоких чувств и истинных ценностей.

Наиболее – 6, наименее – 2

Он(она) серьезен(на), без амбиций, порой пессимистичен(на). Поверхностный успех не для него(нее).

Вы неутомимы, смотрите на жизнь, как на игру. Он(она) в восторге от вашей непосредственности и верит, что вы сделаете его(ее) жизнь намного радостней.

Наиболее – 6, наименее – 3

Он(она) умеет сопереживать, но его(ее) взгляд направлен внутрь себя. Порой он(она) такой(ая) покорный(ая), что готов(а) молча сносить любые поражения.

Вы храбры, уверены в себе, иногда требовательны и нескромны. Покажите ему(ей), как сохранить чувство собственного достоинства, а от него(нее) не худо перенять ценное качество – терпение.

Наиболее – 6, наименее – 4

Он(она) бескорыстный(ая), скромный(ая), может терять чувство самоуважения.

Его(ее) влекут к вам ваши настойчивость, гордость, энергия. Ему (ей) этого так недостает.

Наиболее – 6, наименее – 5

Он(она) заботлив(а), готов(а) помочь другим.

Вы остроумны, иногда циничны и лелеете надежду наконец узнать с его (ее) помощью, что такое глубокие отношения. От вас он (она) заразится оптимизмом.

ТРЕНИНГ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Первое занятие

Цель: формирование устойчивого отрицательного отношения к курению.

Содержание тренинга

I. Волшебные слова

Ведущий предлагает всем участникам группы, которые садятся в круг, назвать все волшебные слова, помогающие нам общаться друг с другом. Обсуждается вопрос, относится ли к ним слово «нет».

II. Диалоги

На листе ватмана члены группы по очереди записывают все волшебные слова, которые помогают нам общаться. Указывают ситуации, в которых они используются, цели, которые достигаются с помощью этих слов.

Далее группа разделяется на пары. В каждой паре один участник должен уговорить второго сделать то, что хочется первому, используя слова из списка. Второй участник старается не поддаваться влиянию, также используя слова из списка. Определяются эффективные приемы коммуникации, в которых каждый может избежать нежелательного влияния, в том числе и предложения покурить.

III. Музей восковых фигур

Ведущий может предложить участникам сделать рисунки.

Каждый участник тренинга лепит из пластилина скульптуру, которая воплощает в себе образ под названием «Проблемы молодежи».

Затем скульптуры располагаются в специально отведенном месте. Все участники группы делятся впечатлениями от увиденного, а авторы рассказывают о своих замыслах и воплощениях.

V. Незаконченное предложение

Ведущий предлагает каждому участнику тренинга по очереди продолжить фразы: «Курение – это...» и «Когда мне предлагают закурить, я говорю...». Вначале все продолжают первую фразу, а затем вторую. В заключение обсуждается значение волшебного слова «нет».

Второе занятие

Цель: научиться проектировать свою будущую жизнь.

Содержание тренинга

I. Кто я?

У каждого из нас есть имя. Оно может изменяться и иметь несколько вариантов. Все участники группы садятся в круг и по очере-

ди говорят: «Я – ...», называют свое имя и все его варианты. Надо выбрать то, которое нравится вам больше всего.

II. Инопланетяне

К нам прилетели инопланетяне. Они устроены так, что воспринимают окружающее только зрением. Что они воспримут зрительно, глядя на вас? Далее к нам прилетели инопланетяне, которые воспринимают все только на слух. Что они воспримут на слух, общаясь с вами? Следующие инопланетяне воспринимают все только на вкус, по запаху, через прикосновение. Опишите себя, какой вы.

Все делятся своими описаниями для инопланетян, находят сходство и отличия друг от друга.

III. Кадры из жизни

Учеников просят представить, что их будущая жизнь экранизируется и им требуется описать несколько кадров из воображаемого фильма о собственном жизненном пути. В этом упражнении актуализируется временной параметр самосознания личности школьника. После выполнения задания участники тренинга обсуждают свои перспективы.

Затем им предлагается вообразить, будто бы в будущем они стали заядлыми курильщиками, и, исходя из такой биографической перспективы, им предлагается переписать свой сценарий кадров из жизни. При обсуждении ученикам задаются вопросы о том, какая сфера жизнедеятельности человека (семья, работа и т. д.) для своей полноценной реализации, функционирования требует наиболее тщательной и длительной подготовки, как сферы самореализации поражаются из-за табачной зависимости и т. д.

Ведущий напоминает о том, что кинокартина жизни уже снимается и отношение к употреблению табака уже сейчас оказывает влияние на ее последующие кадры.

Третье занятие

Цель: расширение представлений о себе, самопознание, определение своих ресурсов и резервов.

Содержание тренинга

I. Рукопожатие

Все участники тренинга свободно двигаются по комнате. Их цель – поздороваться за руку с каждым членом группы и произнести, глядя собеседнику в глаза: «Здравствуйте, желаю вам...».

II. Я понимаю своих родителей

Представь себе, что твои родители заметили, что от тебя пахнет сигаретным дымом. Что они сделают, что скажут, почему, какое у них будет настроение? Правы ли они?

Заметят ли взрослые, что от тебя пахнет табачным дымом?

Все члены группы записывают ответы и обсуждают их по подгруппам. Затем на большом листе ватмана записываются типичные реакции взрослых, а также причины, побуждающие их поступать таким образом.

После этого каждый член группы продолжает незаконченное предложение: «Я понимаю своих родителей...».

III. Корзинка покупателя

Все участники группы получают карточки, на которых указаны семейные роли (муж, жена, сын, дочь, бабушка, дедушка, внук, внучка и др.).

Все участники группы образуют «семьи», которые идут в магазин за покупками. У них есть определенная сумма денег. Все члены семьи высказывают свои пожелания о том, что им хочется купить. В магазине имеются разнообразные товары (на столах разложены карточки, на которых написаны названия товаров, в том числе и сигареты). Семьи осуществляют покупки и обосновывают свой выбор или отказ от покупки.

IV. Кто сильнее?

Участники тренинга записывают на трех карточках названия трех качеств, которые могут в некоторых обстоятельствах мешать человеку добиваться поставленной цели и достигать успеха в жизни.

Карточки выкладывают на столе «рубашкой» вверх и перемешивают.

Затем каждый участник тренинга берет со стола три карточки (это могут быть карточки его или другого члена группы) и говорит, читая надпись на первой карточке: «У человека есть такое-то качество. Оно может мешать ему, если сильнее, чем человек. Я сильнее, чем это качество (например, лень, неуверенность, упрямство и т. д.). Это проявляется в том, что я справляюсь с этим качеством следующим образом...». Далее идет описание того способа, с помощью которого члены группы справляются с качествами, которые в некоторых ситуациях приводят к неудачам.

IV. Любимая музыка

Каждый член группы называет свое любимое музыкальное произведение и исполняет его или приносит запись.

«Мне нравится музыка, когда я ее слушаю, то чувствую, думаю... и хочу, чтобы вы ее тоже любили».

В конце занятия все исполняют какое-либо музыкальное произведение.

Четвертое занятие

Цель: переоценка себя и окружающих людей.

Содержание тренинга

I. Внутренний мир

Ведущий предполагает выполнить рисунок.

Каждый участник тренинга лепит из пластилина скульптуру на тему «Мой внутренний мир». Затем каждый дает пояснение: «Это мой внутренний мир, он...». После этого все скульптуры размещаются в специально отведенном месте.

II. Мне нравится...

Члены группы работают парами. Один человек слушает молча, поддерживая говорящего доброжелательным взглядом. Партнеры по общению держатся за руки. Слушающий держит руки снизу, ладонями вверх. Говорящий кладет ладони сверху на ладони слушающего. Ведущий задает тему беседы и определяет время, в течение которого она происходит. По сигналу ведущего, который говорит: «Поменяйтесь, пожалуйста», – происходит смена слушающего и говорящего.

На обсуждение темы отводится от 2 минут и более на каждого говорящего, в зависимости от количества участников. Это упражнение может выполняться не только парами, но и группами по три и более человека.

Темы беседы: «Мне нравится», «Мне не нравится», «Я не нравлюсь», «Меня критикуют», «Меня стыдятся», «Я стыжусь», «Я критикую», «Я горжусь», «Мною гордятся», «Меня любят», «Я люблю».

После беседы участники группы делятся своими впечатлениями, а также рассматривают сделанные ими скульптуры из пластилина (рисунки) и при желании изменяют их.

III. Я – воспитатель

Разыгрывается ситуация, когда старшеклассник увидел ученика младшего класса с сигаретой. Что он предпримет? Проводится ролевая игра-диалог. Каждый по очереди становится то учеником, то воспитателем. Затем в процессе группового обсуждения определяются цели и эффективные способы воздействия. Эта информация записывается на листе ватмана.

Затем каждый участник описывает, что ему удалось освоить в процессе ролевой игры, чему еще надо учиться.

На листе ватмана оформляются две колонки: 1. Мои ресурсы (то, что я умею). 2. Мои резервы (то, чему надо научиться).

IV. Билль о правах

Билль о правах содержит описание прав человека.

Вы имеете право:

- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает.

Вы не обязаны:

- следовать за толпой;
- любить людей, приносящих вам вред.

Этими правами может пользоваться каждый, отказываясь от предложения закурить. Для примера ведущий предлагает найти выход из следующей ситуации. Представь, что тебе предлагают то, что ты не хочешь, то, что вредит твоему здоровью и здоровью окружающих. Как ты ответишь?

Участники группы формулируют тексты отказа от курения, записывают их на листах ватмана.

Затем все опять рассматривают свои скульптуры из пластилина и, если захотят, изменяют их.

V. За что ты меня любишь?

Члены группы садятся в круг, держась за руки. Первый участник спрашивает у члена группы, сидящего рядом: «За что ты меня любишь?», выслушивает ответ и задает этот же вопрос следующему участнику, и так до тех пор, пока на него не ответят все члены группы.

Затем то же самое делает второй участник группы и т. д., до тех пор, пока все участники не пройдут эту процедуру.

Пятое занятие

Цель: выражение своего отношения к курению в условиях внутригрупповой поддержки.

Содержание тренинга

I. Восковая палочка

Все члены группы становятся в круг, вытянув вперед руки. Один из участников стоит в центре круга с закрытыми глазами, руки держит вдоль туловища. Затем он «падает» вперед или назад, остальные участники поддерживают его руками и передают друг другу по кругу.

После того как все побудут «восковой» палочкой, участники тренинга делятся своими впечатлениями и ощущениями.

II. Сосед по площадке

Ваш сосед постоянно курит на площадке, дым попадает в вашу квартиру. Вам это неприятно. Как вы будете общаться с соседом, что вы ему скажете? Или вы будете молчать и сердиться?

Участники тренинга, разбившись на подгруппы, обсуждают эту ситуацию, и на листах ватмана записывают свои предложения.

III. Свобода и зависимость

Проводится дискуссия на тему «Курение – свобода или зависимость?». Вначале обсуждение происходит в подгруппах, тезисы записываются на листах ватмана. Затем каждая подгруппа аргументирует свою точку зрения.

IV. Билль о правах

Билль о правах содержит описание прав человека:

Вы имеете право:

- на свое собственное мнение и убеждение;
- совершать ошибки, пока вы найдете правильный путь.

Вы не обязаны:

- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- делать приятное неприятным людям;
- выполнять неразумные требования.

Пользуясь этими утверждениями, каждый участник группы высказывается относительно прав, свободы и ответственности курящих и некурящих, которые общаются друг с другом в быту, на работе, на отдыхе.

V. Дождь

Ведущий начинает действие, и к нему по очереди присоединяются участники тренинга, так что постепенно подключается вся группа, и ведущий переходит к новому действию тогда, когда часть группы оказывается присоединившейся к новому действию, а часть – повторяет предыдущее действие. В конце ведущий прекращает действие, и за ним по очереди прекращают действие все участники группы.

Последовательность действий: ведущий постукивает друг о друга вторыми пальцами рук, трет ладонями друг о друга, делая круговые движения, шелкает пальцами одной руки, шелкает пальцами двух рук, хлопает в ладоши, шелкает пальцами двух рук, шелкает пальцами одной руки, трет ладони друг о друга, делая круговые движения, перестает что-либо делать.

11 класс

Занятие 1. Профилактика курения

Цель: сформировать установку «За жизнь без табака».

Основные понятия: профилактика, тяготение к курению, меры профилактики организационного характера, методы борьбы с курением.

Исследовательские задания:

1. Посетите ближайшую школу и выясните, какие профилактические меры в ней предпринимаются для предупреждения курения среди учащихся и студентов (побеседуйте с учениками, педагогами, социальным педагогом, психологом, заместителем директора).
2. Результаты проанализируйте в классе.

Информационные материалы

Курение во многом похоже на инфекцию: здесь есть источник заразы – табак и табачные изделия, а также сами курящие; есть угрожаемый контингент – подрастающее поколение.

Если говорить о профилактике отвыкания от табакокурения, то самая большая проблема для человека, бросающего курить, заключается в необходимости ломки стереотипов. Только 25% курящих людей имеют физическую зависимость от табака, остальные 75% курильщиков, по данным специалистов, могут отказаться от табакокурения, решив для себя психологическую проблему мотивации вредной привычки.

Прежде всего, не все курящие одновременно желали бы перестать курить. При этом призывами к ним бросить курить обойтись нельзя, так как курение в качестве наркотика воздействует на эмоционально-волевую сферу человека, становясь как бы объективной потребностью, и чисто логическими доводами убедить курящего во вреде курения трудно, нужны яркие эмоциональные воздействия, вырабатывающие отрицательное отношение к табаку. При этом, как правило, систематическое запугивание курящих лишь приводит к дополнительному нервному напряжению, так как, не имея сил оставить курение, курящий, осознавая вред курения, живет в постоянном страхе из-за того, что продолжает себя отравлять (вспомним приве-

денное в 9-м классе письмо курильщика, который продолжает курить, несмотря на то, что давно уже ненавидит табак). Молодых же людей страхом будущих болезней не испугаешь – ведь эти болезни предполагаются в будущем, а сигарета по той или иной причине представляется им необходимой именно сейчас.

Даже для бросивших курить (а это возможно лишь благодаря твердому решению сделать это) велика опасность возврата к курению. Нередко это происходит почти автоматически. Достаточно бросившему курить забыть, упустить из сферы сознания тот факт, что он бросил курение и должен быть настороже к возможности рецидива, как в определенной ситуации рука чисто механически может взять сигарету, затем зажечь ее, и вот уже сделана первая затяжка, вторая, и практически все нужно начинать снова, так как после перерыва во много раз легче удержаться от первой сигареты, чем от последующих. Поэтому бросившему курить следует в течение продолжительного времени избегать ситуаций и общества, где он прежде обязательно курил.

Следует учитывать также характерное для всех наркоманий периодическое неожиданное возобновление тяготения к наркотическому веществу. Казалось бы, полностью человек от него отвык, никакой потребности не испытывает, живет вполне спокойно, как вдруг, причем нередко совершенно неожиданно, врасплох, его может застать интенсивное желание вновь ощутить специфический эффект наркотического вещества. Точно так же и с курением: может пройти довольно длительное время без сигарет, человек убедился, что курение ему вредило, и он чувствует себя во всех отношениях лучше, чем в период, когда курил, вся направленность мышления, вся логика убеждает его, что не курить – благо, – и вдруг совершенно неожиданно и, казалось бы, совершенно нелогично возникает желание закурить. И если человек встретит это внезапно возникшее желание курить не во всеоружии своей воли, разума, сознания, весьма возможен возврат к курению. Следует быть готовым к этому состоянию, а также полезно знать, что такой период обычно непродолжителен, это скорее какой-то краткий момент, что, хотя подобные явления могут в дальнейшем периодически повторяться, они будут постепенно ослабевать.

Проблема борьбы с курением может быть успешно решена лишь в том случае, если будут разработаны средства, полностью снимающие тягу к курению, предотвращающие развитие явлений абстиненции. Наиболее эффективны в этом плане психотерапия и иглоукалывание, однако они в настоящее время помогают далеко не всем желающим бросить курить.

В настоящее время борьба с курением приобрела международный характер. Регулярно происходят конференции, посвященные проблемам здоровья и курения, при Всемирной организации здравоохранения в 1974 г. был создан комитет экспертов по курению и его

влиянию на здоровье. Разработана целая система мероприятий по борьбе с курением. Эта система дает более или менее удовлетворительные промежуточные результаты в отдельных странах, но явно не способна полностью решить проблему в целом. Например, согласно данным американской статистики, с 1964-го по 1970-й год количество курящих мужчин сократилось с 52 до 42%, женщин – с 34 до 30%, а с 1970-го по 1975-й год соответственно с 42 до 39% и с 30 до 29%. В 1996 году в США курят 25% мужчин и 25% женщин. Происходит явная стабилизация процента курящих со сближением числа курящих мужчин и женщин.

Среди мер организационного характера, направленных на борьбу с курением, следует отметить следующие:

- запрещение рекламы табачных изделий;
- предупреждающие надписи на упаковке пачки сигарет с указанием количества вредных компонентов табака и табачного дыма;
- запрещение продавать табачные изделия несовершеннолетним;
- запрещение курения в общественных местах и на рабочем месте;
- разъяснение вреда курения;
- сокращение посевных площадей, занятых табаком.

Однако недостатком современных методов борьбы с курением, и в первую очередь антитабачной пропаганды, является то, что она почти исключительно сводится лишь к разъяснению вреда курения для здоровья.

Без хорошо поставленного антитабачного воспитания подрастающего поколения проблема эта решена быть не может. В свою очередь это воспитание требует изучения психологии курящих, психологии отказа от курения, психологии наиболее вероятных потенциальных курильщиков, т. е. изучения психологического предрасположения к курению.

Профилактика курения имеет некоторые моменты, сходные с профилактикой злоупотребления алкоголем, и моменты специфические. К общим относятся прежде всего организационные мероприятия, к специфическим – меры, предполагающие, что курение должно быть решительно изжито из практики. Если в потреблении алкоголя выделяют умеренное употребление, пьянство и алкоголизм, то в курении такой градации нет. Человек или курит, или не курит. Поэтому следует обращать особое внимание на то, чтобы ребенок, подросток, юноша, взрослый никогда вообще, ни при каких обстоятельствах не попробовали сигарету или папиросу – подобное требование справедливо и в отношении алкоголя.

Антитабачное воспитание должно начинаться с самого раннего возраста. У ребенка должно быть выработано резко отрицательное отношение к курению и к курящим. В помещении, где накурено, следует обращать внимание даже маленького ребенка на неприят-

ный запах, на то, что дышать здесь трудно и неприятно. Следует учить его ценить свежий воздух и высказывать признаки отвращения при виде табачных изделий, благодаря которым люди чистого, свежего воздуха лишаются. Вредные для здоровья последствия курения для дошкольного и младшего школьного возраста разъяснять еще не обязательно, так как это обычно еще пониманию ребенка недоступно. Ребенку необходимо просто сообщить знание всего этого, прививать ему отрицательную реакцию, так, чтобы он действительно испытывал негативные эмоции при виде табачных изделий, при ощущении табачного дыма, при виде курящих. Делать это необходимо заблаговременно, до того, как ребенок пойдет в школу и контроль за ним родителей ослабеет.

Подобной «пропаганды» не следует прекращать и в дальнейшем, но в дополнение к ней в общении со сверстниками нужно подчеркивать отрицательные качества курящих людей, разъясняя, что курящие – это не столько «особенно взрослые», «самостоятельные», «мужественные» люди, сколько рабы очень вредной привычки, от которой они сами с радостью бы избавились, если бы имели достаточно для этого воли и самообладания. Следует также разъяснять, что первоначальная токсическая реакция на никотин так же, как и на алкоголь, признак не слабости или неполноценности человека, а, напротив, свидетельство его здоровья. Отсутствие же такой реакции у курящих свидетельствует не об их силе и здоровье, а просто о далеко зашедшем отравлении организма табачным ядом, на который организм внешне уже охранительной реакцией не отвечает вследствие ослабления защитных механизмов. Следует внушать, что курящие «звезды», артисты и т. д. – такие же жертвы пагубного пристрастия, как и все остальные рядовые курильщики, и что они тоже охотно избавились бы от курения, но, видимо, не могут.

Сверстникам следует внушать, что необдуманное подражание действиям других людей – признак несамостоятельности человека, истинное проявление недостаточной его взрослости. И если подросток отказывается от предложения другого, то этим он обнаруживает не свою боязнь чего-то, а способность принять самостоятельное решение, определять собственную линию поведения – качества, весьма ценного в любом возрасте.

В дополнение к этому сверстникам следует разъяснять вред курения, причем не только последующий вред для здоровья, но и конкретный вред в любой ситуации в настоящий момент. Мы уже говорили, что курение связано с большими неудобствами: если курящий в связи с какими-либо обстоятельствами не может закурить (дальняя поездка, длительное собрание и т. д.), то он становится почти неработоспособным, все его мысли блокированы желанием закурить. В этих же условиях некурящие чувствуют себя намного комфортнее, увереннее.

Юношам и подросткам следует напоминать и о большом вреде курения для результатов в спорте. Курящие, будь то девушка или юноша, не могут рассчитывать на большие успехи. Никотин снижает силу и остроту мышечного чувства, координацию движений, скорость и особенно выносливость. Поэтому от курения сильно страдают спортсмены, занимающиеся плаванием, боксом, бегом, легкой атлетикой, коньками, лыжами, футболом, хоккеем.

Хотя курение среди девушек и не редкость в наше время, все же на курящую женщину, а тем более девушку смотрят настороженно: ведь чаще курить они начинают в сомнительных, нередко асоциальных компаниях. Согласно наблюдениям, почти 60% опрошенных старшеклассников Москвы и Липецка не высказали отрицательного отношения к курению девушек (4,3% высказались положительно), однако на вопрос: «Хотел бы ты, чтобы твоя жена курила?» – только двое ответили, что это им безразлично, остальные с возмущением восприняли саму такую возможность.

При предупреждении курения следует учитывать, что у подростков порой проходит некоторое время от первой сигареты до того, как они начинают по-настоящему курить, и очень важно никогда не упускать из поля зрения необходимость ведения антитабачной пропаганды. Согласно данным югославских авторов, среди 220 обследованных школьников мужского пола 15–19 лет пробовали курить 159, регулярно курить стали 62 (39%); среди 373 школьниц того же возраста пробовали курить 219, регулярно стали курить 34 (15%). При этом велик процент пробовавших курить – соответственно 70% и 59%. Нужно официально предоставить гражданам право запрещать в своем присутствии курить, чтобы курящие были вынуждены обходить стороной некурящих, а не наоборот, как это порой случается в настоящее время.

Меры по усилению борьбы с курением могут оказаться достаточно эффективными лишь в том случае, если они будут дополнять устойчивую претворяемую систему антитабачного воспитания, проводимую в первую очередь в семье, родителями.

Вопросы по теме занятия:

- Составьте свою программу профилактики курения среди несовершеннолетних.
- Посмотрите на проблему с государственной позиции. Предложите текст законопроекта по предупреждению курения среди несовершеннолетних.

Информ-дайджест

Некоторые профилактические программы и программы отказа от курения предусматривают ведение дневника. С фрагментом одного такого дневника вы можете ознакомиться.

Вариант табачного дневника

Дневник табачный (вопросы)	Образец ведения дневника (ответы)
1. Фамилия, имя, отчество. Дата	Т.Н.М.
2. Число затяжек (сигарет/папирос) в течение дня.	Сегодня ни разу не отравилась.
3. Пребывание в накуренном помещении среди курильщиков, самочувствие в такой обстановке. Число пассивных курений.	Самочувствие в накуренной комнате нормальное, я постараюсь как-нибудь помочь курильщикам, которых знаю.
4. Отношение к курящим.	Сегодня ко мне пришла подруга и закурила. У меня не возникло к ней отвращения. Наоборот. Ведь ее нельзя обвинить в том, что она курит. Ее так «запрограммировали».
5. Мысли о курении.	Последние два дня я часто вспоминаю, как я курила, когда, с кем, какие сигареты. Но эти воспоминания не так греют мне душу, как мысль о том, что теперь я не курю.
6. Курение во сне.	Во сне не курила, но, наверное, это тоже вредно.
7. Курительные соблазны и соблазнитель.	Сегодня у мамы импортные сигареты. Раньше я бы у нее обязательно попросила парочку. Но теперь мне этого абсолютно не хочется.
8. Переживания, вызванные отсутствием возможности курить или отказом от курения, и их содержание.	Переживаний по поводу отказа от курения нет. Напротив, я очень рада.
9. В случае срыва – подробное описание всего, связанного с ним: самочувствие перед срывом, во время и после курения. Оценка случившегося.	Срыва не произойдет.
10. Программа дальнейшего отношения к табачным изделиям.	У меня сейчас только противокурительные убеждения: если ты не куришь – это прекрасно.
11. Курительные и противокурительные убеждения.	Я отказалась от табака, и вследствие этого у меня прояснилось сознание.
12. Проясненность сознания.	К табачным изделиям я теперь равнодушна. Так будет и в дальнейшем.
13. Выраженность привычки к курению (угасание, всплески и т. д.).	Я думаю, что выраженность привычки к курению у меня практически исчезла.
14. Угасание потребности в табачном дыме.	Потребности в табачном дыме больше нет.
15. Взаимоотношения с родственниками, друзьями и сослуживцами в связи с вашим отказом от курения.	Некоторые знакомые надо мной посмеиваются, хотя они курят.
16. Впечатления от проведенного занятия, критические замечания и пожелания в адрес руководителя по повышению эффективности занятий.	Я удивлена тем, что так быстро избавилась от табакокурения. Я думала, мне ничто не поможет.
17. Ваш детальный план на завтрашний день (предстоящий период) в отношении курения или некурения.	Регулярно буду вести дневник. Я заметила, что после отказа от курения мне стало легче писать дневник. Слова сами собой появляются на бумаге.

Занятие 2. Угасание привычки

Цель: дать представление о механизмах угасания привычки.

Основные понятия: угасание, заучивание, эмоциональное подкрепление, виды поведения.

Исследовательские задания:

1. Опросите взрослых, родителей по поводу того, какие плохие привычки в течение жизни у них исчезли и почему.
2. Составьте рассказ (историю) об одной из исчезнувшей плохих привычек у родителей.

Информационные материалы

У каждого человека может быть свой «чемодан» недостатков. Но наша цель – указать общие закономерности переучивания, т. е. устранения привычных действий и закрепившихся неприятных переживаний.

Задумаемся над некоторыми парадоксами жизни. Чем объяснить, что, однажды научившись плавать, мы никогда не забываем, как это делается? Точно так же, научившись бегать на коньках, мы никогда не забываем это искусство. А ведь бег на коньках требует удивительной координации движений. Почему, изучив иностранный язык, мы его можем очень быстро забыть? Каждый ученик средней школы думает, что забывание происходит оттого, что мы не повторяем материал. Тогда чем объяснить, что некоторые образы детства сохраняются на всю жизнь, хотя детство никогда не повторяется? Но почему мы иногда забывает то, что часто повторяется?

Приведем один эксперимент. Две крысы были обучены нажимать на рычаг для того, чтобы получать пищу. Степень развития навыка у обеих была одинаковой. Но потом условия изменились. Первую крысу убрали из клетки и перевели в другую, а вторую – оставили. Затем рычаги перестали работать, т. е. после нажатия на рычаг пища не появлялась. Психолог дождался, чтобы у обеих крыс полностью исчезла реакция нажатия рычага в состоянии голода. Животных кормили как обычно. Потом первую крысу вернули в прежнюю клетку с рычагом. Крыса, все время сидевшая в ней, отказалась пользоваться рычагом, а вернувшаяся крыса как ни в чем не бывало им воспользовалась, т. е. у одной крысы, хотя все это время она рычагом не пользовалась, навык сохранился, а у другой исчез. Эта схема дает некоторый «ключ» к пониманию забывания привычки. Исчезновение навыка в данном случае явилось следствием его угасания. (Этот процесс психологи еще называют изживанием.)

Под угасанием понимают повторение ситуации, в которой происходило заучивание, но без эмоционального подкрепления. Значит, для того чтобы привычка исчезла, надо создать схему угасания, т. е. воспроизводить ситуацию научения без ее существенного элемента – ответствующего переживания. Теперь мы понимаем, почему воспо-

минания детства держатся крепко. Все дело в том, что детские ситуации в нашей жизни не повторяются и, таким образом, схема угасания к ним неприменима. В этом коренится парадокс: память у детей хуже, чем у взрослых, но ситуации детства они сохраняют лучше, чем взрослый сохраняет в памяти свои ситуации. Точно так же навыки плавания хорошо сохраняются потому, что в нашей жизни не бывает случаев, чтобы ситуация, когда мы купаемся (не в ванне, конечно), была без плавания и положительных переживаний.

Мы привели примеры, которые на первый взгляд далеки от наших задач. Но это только кажется. В устранении любого навыка действуют законы угасания. И их надо использовать.

Схема угасания плохих привычек

Рассмотрим случай из практики консультирования. Мать жаловалась на необычную драчливость ребенка. Ему было только пять лет, но он все свои жизненные проблемы решал путем насилия над сверстниками и дрался ради удовольствия. Все попытки воспитателей и матери путем наказаний подавить эту склонность оказались тщетными. Они просто не знали того, что, согласно закономерностям психологии, наказание не столько подавляет агрессию, сколько усиливает ее. То, что агрессия перестает проявляться внешне, не означает, что наказываемый ребенок становится менее агрессивным, как думают незадачливые родители. Им следовало бы знать, что любое наказание, даже справедливое, усиливает агрессию. Известно, что наказание имеет целью прежде всего принести неприятные переживания виновному, а страдание, в свою очередь, требует защиты в виде бегства, а если оно невозможно, то агрессию. Сегодня его накажет мать, а завтра он вымещает агрессию, по законам психологической защиты, на сверстниках. Как поступить?

Прежде всего надо уяснить, как произошло научение агрессивному поведению, т. е. как получилось, что в драке ребенок стал получать удовольствие. В случае, о котором мы сказали ранее, в результате психоанализа обнаружилось, что отец мальчика придерживается концепции: «Пусть научится постоять за себя, если он настоящий мужчина».

Как может быть устранена эта вредная склонность? Прежде всего требуется построение схемы угасания данной привычки. Но как воспроизвести ситуации? Ведь они уже прошли и лишь оставили след в воображении и представлениях ребенка. Восстановить их можно в игре. Следующим элементом ситуаций, которые надо воспроизвести, является отец, не изменившийся за это время. Поэтому нужно было убедить его в том, что он должен неодобрительно относиться к проявлениям агрессии у ребенка. Были организованы игры с моделированием ситуаций, сходных с теми, в которых в период научения проигрывались агрессивные акты, получавшие теперь неодобрение со стороны отца, что привело к быстрому угасанию привычки.

Приведенная схема угасания применима и к другим нежелательным привычкам.

В тех случаях, когда мы помним обстоятельства, в которых происходило формирование дурной привычки, мы можем смоделировать схему ее угасания. Однако это не такая простая задача, так как мы часто не помним обстоятельств, поэтому вынуждены прибегать к помощи психолога или психотерапевта. Его помощь особенно нужна в случаях, когда дурная привычка сложилась, например, в раннем детстве. Но мы можем, как правило, вспомнить, при каких обстоятельствах возникло непреодолимое отвращение к физкультуре или к общению с людьми определенного типа, или осознать появление эмоционального барьера, нежелания к написанию сочинений или решению задач по физике. Тогда мы можем создать схему угасания.

Привычек, которые заслуживают устранения и с которыми мы ведем борьбу, много, но способы их угасания сходны. На следующем занятии мы рассмотрим наиболее распространенную привычку, которая превратилась в потребность человека, – привычку к курению.

Вопросы по теме занятия:

- Что такое «угасание» навыка?
- Составьте схему угасания плохих привычек.

Информ-дайджест «Что ждет тех, кто откажется от курения?»

На этот вопрос вы можете получить ответ, прочитав информацию, приведенную в следующей таблице.

Физиологические последствия отвыкания от курения

Симптом	Причина	Необходимые меры
Усиливающийся кашель	В ваших легких начался процесс очищения. «Реснички» в дыхательных путях выметают все смолы и мелкий сор, а также избыточную слизь, вырабатываемую организмом для защиты дыхательных путей. Кашель длится обычно от нескольких дней до недели. Если после этого кашель не проходит, обратитесь к врачу.	Пейте больше жидкости (воды или соков) для прекращения кашля. Таблетки от кашля надо принимать только по необходимости.
Головная боль	Ваш организм привык к постоянной дозе никотина, поступление которого все уменьшается и уменьшается, кроме того, вы можете испытывать большее раздражение, чем обычно.	Больше отдыхайте, дышите глубже, чтобы расслабиться.
Трудности концентрации внимания	Вы испытываете повышенные стрессы в силу того, что организм недополучает привычное количество никотина.	Занимайтесь больше физической деятельностью. Попробуйте дышать глубже, чтобы мозг получал больше кислорода. Воздержитесь от алкоголя.

Боль или сухость в горле	Наряду с тем, что табак раздражает горло, он вызывает его онемение, которое прекращается с отказом от курения.	Пейте больше жидкости (апельсиновый сок, воду). Пользуйтесь таблетками и аэрозолями, только когда это необходимо.
Повышенная нервность	Мучительный процесс отвыкания от никотина, которого требует организм.	Пейте больше жидкости, чтобы «вымывать» из организма никотин и другие химикаты.
Запор	Присутствие никотина в организме ускоряет прохождение пищевых масс через пищеварительную систему. Это движение может замедлиться, пока организм не привыкнет функционировать без никотина.	Немедленно следует увеличить количество грубой клетчатки в своем рационе. Ешьте больше овощей и свежих фруктов, чернослив и отруби – каждый день, до исчезновения симптомов. Это поможет восстановить нормальную деятельность пищеварительной системы.
Утомляемость	Ваш организм избавляется от никотина. Никотин обладает возбуждающим, стимулирующим действием, поэтому неудивительно, что большинство бросающих курить на первых порах чувствуют утомление.	Постарайтесь немного увеличить продолжительность сна и больше двигайтесь.

Занятия 3–4. Как бросить курить?

Цель: ознакомить учащихся с программой отказа от курения.

Основные понятия: релаксирующее средство, самонаблюдение, самопознание, события жизни, угасание импульса курения, абстинентный синдром.

Исследовательские задания:

1. Опросите взрослых знакомых, какие еще есть способы отказа от курения.
2. Составьте схему отказа от курения.

Информационные материалы

Этот вопрос задавался и задается людьми курящими и некурящими на протяжении всей истории существования табака. Или хотя бы с того момента, когда отдельно взятый человек обнаружил несомненный вред курения.

Существует множество «рецептов» отвыкания от курения – от наивных до научно обоснованных. Поиски панацеи приведут к самому верному и эффективному способу – познанию себя, работы над собой.

Если вы еще не втянулись в курение, а только пробуете, «балуетесь», то самое лучшее, что можете сделать, – прекратить. Курение – примитивный способ самоутверждения, приобретения внешней скорлупы взрослости. По последствиям курение – тяжелый недуг,

опасный так же, как алкоголизм. Поэтому не следует баловаться сигаретой. Однако тот, кто уже приобрел эту вредную и опасную для здоровья привычку, поступит разумно и как сильный человек, если немедленно начнет работу над собой, чтобы изжить эту привычку, т. е. бросить курить. Ниже мы постараемся популярно рассказать, как это следует делать.

Курить, – вспоминает психолог Ю. М. Орлов, – я бросил давно и самым варварским образом. Просто бросил и, несмотря на все мучения, не курил. До сих пор остаются в душе неприятные воспоминания и появляются угрожающие позывы к курению. Но я знаю – стоит только раз уступить, как эта привычка вновь безжалостно оседлает меня и, наверное, уже будет терзать до самой смерти. Поэтому я, наверное, не притронусь к сигарете. Но я пишу это, чтобы вы не повторили моего печального опыта бросания курить, так как не каждый может выдержать многолетние искушения.

Я бросил курить, будучи курсантом военно-морского училища, так как считал, что для «морского волка» требуется хорошее здоровье. Тогда я уже преодолел романтические представления о «морских волках», не выпускающих толстую сигару из зубов и за раз выпивающих бутылку ямайского джина перед тем, как встать на вахту. Я хотел быть здоровее – и бросил курить.

Для этого я выбросил пачку сигарет, объявил всем, что бросил курить, дал устрашающие обеты и надолго перестал быть нормальным человеком. Раздражение и агрессия, бессонница, тоска... Но я все вынес, чтобы не упасть в глазах товарищей, которые каждый день мне предлагали сигарету и посмеивались, спокойно выпуская дым из ноздрей. Без содрогания не могу вспоминать об этой победе над собой, хотя в свое время этим гордился. Если бы я сейчас бросал курить, то поступал бы по схеме управления самим собой, так, как поступают мои ученики.

В настоящее время, когда известно, как устроены наши влечения и как возникают привычки, нам окажется нетрудным сделать это. Для этого предлагается схема отказа от курения.

1. Изучите сначала, когда, при каких обстоятельствах и сколько вы курите. Просто ведите записи. Примерно за месяц картина станет ясной. Проведя эту работу, вы выполните разведку в стане врага и ответите на вопрос: какие ситуации, обстоятельства усиливают импульс к курению, какие образы способствуют началу курения? Чтобы правильно ответить на этот вопрос, надо наблюдать не только внешние, но и внутренние обстоятельства, в частности узнать, с какими переживаниями, желаниями связан импульс к курению. Если мы вспомним, что было написано о привычках и механизмах психики, то поймем, что это задание направлено на поиск ваших стимулов-образов, побуждающих к курению.

2. Воспроизведите в сознании обстоятельства, при которых вы приучили себя к курению. Какого рода удовольствие вы при этом получали? Гордились взрослостью? Может быть, вас приняли в свою компанию курильщики? Вас хвалил ваш друг-курильщик («Вот теперь ты стал настоящим мужчиной»)?

Эти сведения полезны в плане самопознания собственной потребности к курению, так как удовлетворение от курения некоторым образом связано с удовлетворением тех потребностей, которые актуализировались в процессе приобщения к курению. Например, мужчина, который, будучи подростком, ужасно гордился тем, что он «взрослый», в тот момент, когда воздерживался от курения и был в напряженном состоянии, оказался очень чувствительным к проблемам достоинства и самоуважения.

3. Ясно представьте то удовольствие, которое получаете в результате выкуренной сигареты. Подумайте, похоже ли оно на удовольствие:

- от общения;
- от манипуляции сигаретой;
- от восприятия запаха дыма;
- может быть, особо приятно снятие напряжения в общении путем ритуальных действий курения;
- удовольствие от сосания сигареты;
- от впечатления, которое вы производите на других;
- от возможности блеснуть оригинальными и редкими сигаретами и т. д.?

Эта информация дополнит ваши воспоминания о начале курения и окажется полезной в дальнейшем.

4. Дайте количественную характеристику вашей потребности. Для этого можно построить график числа выкуриваемых сигарет в течение дней недели и по праздникам; можно определить число выкуриваемых сигарет в течение дня, например в каждые два часа. Для того чтобы проделать эту работу, не требуется особая сила воли. Почти любой может составить такого рода карту и описать своего опасного врага. Теперь, спустя примерно месяц, вы узнаете повадки «врага-привычки».

Вам нисколько не помешает наряду с графиком выкуриваемых сигарет параллельно составить графу, куда вы запишете события вашей жизни. Тогда легко можно сличить два ряда изменений в динамике вашего влечения и его связь с другими сторонами жизни. Это сделать нетрудно, если вы действительно хотите совершенствоваться. Главное – постичь основные особенности вашего пристрастия.

5. Займитесь созданием образа некурящей личности, с которой можно было бы себя идентифицировать. Кто из ваших знакомых, которых вы уважаете, не курит? Постарайтесь чаще думать о нем, и это облегчит выработку отрицательного отношения к курению. Лучше было бы, если бы этот человек курил и бросил.

6. Формируйте отрицательное отношение к процессу курения. Для этого попробуйте не слушать разговоры курильщиков и наблюдайте, как они ведут себя в процессе общения. Когда вы не улавливаете смысла речи, вы можете выделить весь ритуал курения и удивиться его уродливости.

Попробуйте не курить примерно сутки специально для того, чтобы проследить, как будете реагировать на это. Обратите внимание на то, как в результате начавшегося кашля начинается отделение из легких той копоты, которую вы туда заносите с каждой затяжкой. Представьте, сколько смол и копоты вынуждены усваивать ваши легкие, которые, в общем-то, предназначены поглощать кислород, выводить углекислоту и вбирать в организм энергию ионизированных частиц воздуха, «заряжающих» тело и нервную систему. Запишите на магнитофон звуки своего дыхания, и вы услышите его хриплость и сиплость. Все это вы делаете для выработки отрицательной установки к курению.

Запомните, что «врага-привычку» невозможно победить в результате энергичной и устрашающей атаки. Здесь требуется длительная осада с обеспеченными тылами.

Если вы в течение месяца, пока изучали вашего врага, обдумывали, как он поражает вас изнутри, то можете постепенно перейти в наступление.

Первая атака: отделить процесс курения от связанных с ним дел. Обычно курение вовлечено в процесс общения, доставляющий радость. Таким образом, курение «эксплуатирует» радость от общения и, сливая его с ощущениями от курения, усиливает их значение. Поэтому обычный курильщик не в состоянии отделить удовольствие от воздействия табачного дыма, от получаемых им удовольствий: общения, принятия пищи и других действий, в которые включено курение. В этой атаке вы должны изолировать вашего противника, и вы увидите, что он слаб и не может самостоятельно возбуждать удовольствия, приписываемые ему вашим сознанием. Надо перестать курить с приятными вам людьми, с товарищами, с любимой девушкой. Если очень захотелось курить, уединитесь и покурите. Не нужно особенно насиловать себя. Через некоторое время вы почувствуете, что позыв к курению ослабевает, так как в нем уже нет той силы удовольствия и приятных переживаний. В распоряжении вашего врага остается одно средство – устрашение. Вы замечаете, что, когда некоторое время не курите, начинается недомогание, так называемый абстинентный синдром: неприятные ощущения, которые проходят сразу же, как вы покурите. Теперь ваш противник полностью обнажил свое лицо: вы видите, что он держится за счет принесения страдания, если вы ему не приносите в жертву ваше здоровье. Маски сброшены, и враг обнажен.

Двенадцати часов воздержания от курения достаточно, чтобы ваша кровь стала освежаться и организм начал освобождаться от табачного стресса. Но могут возникнуть неприятные состояния, вплоть до болей в животе или общей раздражительности.

Вторая атака: подмена союзников и помощников вашего врага. Еще римляне знали, что для того чтобы победить врага, надо отделить его от союзников или добиться их дружбы. Мы должны заметить сопутствующие курению действия другими, нейтральными. Если вы привыкли держать во рту сигарету, замените эту манипуляцию чем-то другим, например, зубочисткой или мятной конфетой.

Очень сильным средством замены импульса к курению является дыхание, которое йоги называют «ситали». Сложите трубочкой язык и через это отверстие медленно втягивайте в себя воздух. Движение воздуха возбуждает нервные окончания на языке, особенно на его кончике, и заменяет ощущения, возникающие при курении. Дальнейшее дыхание состоит в том, чтобы втягиваемый воздух направлять к корню языка и нёбу, что охлаждает их и устраняет позыв к курению именно в данный момент.

Третья атака: угасание импульса к курению. Когда появился позыв к курению, вы берете сигарету, спички, сосредотачиваетесь на самом себе, рассматриваете вашего внутреннего «курильщика» со стороны и как бы обращаетесь к нему в третьем лице: «Он опять захотел, чтобы я втянул в себя табачный дым. Но сначала я посмотрю на то, как он ведет себя, какие переживания в нем возникают». Потом манипулируете сигаретой, зажигаете ее, наблюдая за «курильщиком», подносите сигарету ко рту, медленно прикасаетесь к ней губами. Проецируя эти ощущения в голову «курильщика» и рассматривая их, вызываете у себя презрение к нему, «курильщику», и гасите сигарету.

Хорошо запомните, что чем меньше удовольствия предвосхищается в результате выполнения определенного действия, тем меньше и сила мотивации в нем, меньше позыва к действию.

Временные отступления допустимы. Задача состоит не в том, чтобы выиграть каждое сражение с врагом, – надо выиграть всю компанию в целом. Поэтому можно временно и отступать, когда враг сильнее в данный момент и в данном месте. Но если он победил и пришлось закурить, не стоит падать духом и терзать себя за слабость.

Четвертая атака: полное воздержание от курения в течение суток или двух. После того как вы почувствовали, что ваш «курильщик» стал нервничать и потерял самоконтроль, изолирован, обессилен, обнажен перед вашим умственным взором, можно поставить его на место путем одно- или двухсуточного воздержания. В этом случае уже через 12 часов вы почувствуете на фоне абстиненции и приятные состояния. Старайтесь их усилить, концентрируйте внимание и наслаждайтесь тем, что у вас улучшился аппетит, наслаж-

дайтесь пищей и сладостями – гасите неприятные ощущения, старайтесь почувствовать, как обострилось обоняние и вы можете с удовольствием вдыхать запахи цветов, свежее выпеченного хлеба, ощущать глубину и чистоту дыхания, прекращение кашля и постепенное возрастание благозвучия голоса. Посмотрите на свои зубы. Они стали белее, мысль работает лучше, голова свежая. Если вы выдержали двое суток воздержания, то подумайте, трудно ли вам будет воздерживаться и третьи. Заранее не надо намечать длительность воздержания, чтобы при неудаче не чувствовать слабость и поражение. Однако каждое утро вы можете принять твердое решение – сегодня не курить.

Пятая атака: окончательное уничтожение внутреннего «курильщика». К этому времени вы уже в точности знаете, что представляет собой ваша привычка, импульс. Вы уже пробовали ее подавлять, третировать путем разыгрывания замещающих действий, например, манипулировать вкусными сырными палочками, как сигаретами, съедая их. Можно воспользоваться антитабачной жевательной резинкой или другими препаратами. Главное, решение должно быть окончательным. Лучше всего дать слово значимым людям, любящим вас, и, если вы начнете курить, их это огорчит. Этот день окончательного воздержания должен быть отмечен приятным событием. Ритуал можете придумать сами. Однако в нем должен быть акт символического отделения от себя – и навсегда – пачки сигарет. Можно организовать торжественные похороны этой пачки со всеми ритуалами и разыграть спектакль, который может хорошо запомниться. Эта пачка символизирует курильщика, уничтоженного вами. Если это происходит на даче, то на месте захоронения можете поставить надгробие с определенной надписью. После этого знайте, что вам не хочется курить.

Не следует стремиться бросить курить просто воздержанием, так как после этого останется сильное влечение к курению и вам придется постоянно бороться с самим собой в различных ситуациях! Наша система требует времени и работы. Не ленитесь! Ведь вы приучали себя курить достаточно долго. А на отучивание уйдет намного меньше времени, и его не стоит жалеть.

В борьбе с любой дурной привычкой важно иметь союзников, с которыми вы могли бы обсуждать свои проблемы. Если вы намерены бросить курить, то желательно, чтобы того же хотел и ваш курящий друг. С ним можно держать пари. Но здесь есть своя опасность: не устояв перед искушением и начав курить, ваш товарищ может способствовать тому, чтобы вы тоже начали курить. Полезно вовлечь в работу над собой близких и быть уверенным в их сочувствии и помощи. От них требуется, чтобы они при тебе не курили, дабы не создавать искушения. Не совсем разумно выбрасывать или дарить оставшиеся дома сигареты. В этом есть что-то детски беспомощное.

Нужно просто докурить оставшиеся сигареты и больше их не покупать. При этом можно подумать о том, сколько стоят сигареты, выкуриваемые в течение месяца, года. Нужно научиться спокойно проходить мимо табачного киоска, преодолевая искушение купить сигареты. Совсем плохо поступает отказавшийся покупать сигареты под предлогом борьбы с привычкой, но постоянно их выпрашивающий. При этом он находит оправдание в том, что решил бросить курить, но позволяет себе выкурить последнюю сигарету в обществе друга. Он нарушает правила отказа от курения.

Но советовать всегда легче, чем исполнять. Курение в жизни человека выполняет защитно-эмоциональную роль. В период напряженности и тревог вы чаще курите, и сигарета дает вам временное успокоение. Но в тот момент, когда вы страдаете, вы не задумываетесь о плате, вносимой за это успокоение. Поэтому мало шанса на успех в преодолении этой привычки, если вы начинаете борьбу в период, когда совсем не устроены или в вашей семье проблемы. Для перестройки своей личности и изгнания из себя «курильщика» нужно выбрать хороший период жизни, в котором вам будет легче обойтись без никотиновой соски.

Вопросы по теме занятия:

- Приведите примеры знакомых вам людей, бросивших курить.
- Назовите этапы отказа от курения.
- Найдите обоснования каждой из пяти атак отказа от курения.

Информ-дайджест «Психологические условия возникновения и распространения привычки табакокурения»

Многочисленные медицинские исследования, проведенные в нашей стране и за рубежом, доказали, что курение наносит вред практически всем системам человеческого организма и является привычкой, от которой нелегко избавиться даже с помощью специалиста. Курение табака вызывает физиологическую и психологическую зависимость и, кроме того, тесно связано с социальными и культурными факторами.

В то время как за рубежом профилактике курения посвящено колоссальное количество исследований, в нашей стране этой проблеме по-прежнему не уделяется должного внимания. Общая профилактика курения сводится к формуле «Минздрав предупреждает», а конкретную помощь желающим отказаться от курения должны оказывать наркологи. Однако, поскольку табакокурение является сложным поведенческим актом, в возникновении и развитии которого принимают участие не только физиологические факторы, но и целый комплекс социальных и психологических условий, усилий одних лишь врачей явно недостаточно. Необходимы изучение психологических аспектов возникновения и распространения привычки табакокурения, разработка теоретических и практических подходов к вопросу об отказе от курения, а также создание и широкомасштаб-

ное внедрение профилактических программ. Поскольку в нашей стране исследования по проблеме курения не проводились, мы будем исходить от исследований российских ученых.

Российский психолог А. А. Александров и другие в течение 12 лет (с 1986 по 1998 год) проводили мониторинг распространения курения среди детей и подростков 11–17 лет в двух московских округах. Было выявлено, что в этом возрасте курит 28–35% мальчиков и 12–25% девочек. Число регулярно курящих девочек за период наблюдения удвоилось. Отмечено, что в начале экономических реформ в России, когда цены на сигареты сильно возросли, а материальное положение населения ухудшилось, заметно уменьшилось число регулярно курящих школьников. С относительной стабилизацией положения частота курения вернулась к прежнему уровню, а с 1996 года начала возрастать. При этом отмечено увеличение распространения курения с возрастом. Так, по данным 1995 года, курили 9% мальчиков и 1,8% девочек 11 лет, а в 16–17 лет курили уже 52% мальчиков и 43% девочек.

По данным выборочного обследования, в России начинают курить до 18 лет около 80%. При этом чем раньше подросток начал курить, тем больше вероятность того, что он станет регулярным курильщиком, и меньше – что бросит курить. Естественно, многие исследователи уделяют большое внимание причинам пристрастия к курению в детском и подростковом возрасте. Анализ литературных данных показывает, что наибольшей прогностической ценностью в отношении начала курения обладает:

- низкий социально-экономический статус и образование родителей;
- неполная семья;
- снисходительное отношение к курению в обществе;
- курение родителей (наиболее важной оказывается роль матери), курение братьев и сестер, сверстников (в младших классах начало курения нередко связано с тем, пробовал ли курить лучший друг, в средних – пробовало ли курить большинство друзей);
- низкая успеваемость;
- наличие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков);
- наличие симптомов депрессии, тревожности и раздражительности, низкая самооценка, низкий статус в группе.

Плохие отношения между матерью и ребенком приводят к большей частоте курения как у мальчиков, так и у девочек; отношения с отцом более влияют на курение девочек. С другой стороны, чем больше привязанность детей к родителям, тем больше вероятность моделирования ими поведения курящих родителей.

Анализ причин того, почему не все дети, пробовавшие курить, становятся курильщиками, показывает, что для последних характерна большая вероятность иметь в своем окружении (семья, друзья) курящих, возможность самим покупать сигареты; мнение, будто сигареты приятны им и окружающим, и меньшая вероятность считать, что курение вредно для здоровья.

Лица, пробовавшие курить и не ставшие курильщиками, через два года после первичного обследования более часто выражали согласие с мнением о негативных последствиях курения. Интересно сообщение о том, что в тринадцатилетнем возрасте подростки одинаково обосновывают вывод, почему не следует курить, но только курящие приводят доводы и в пользу курения, в то время как некурящие не могут назвать привлекательных сторон данной привычки. Это является важным фактором, используя который можно более целенаправленно развенчивать мифы о том, что курение способствует релаксации, похудению и т. д.

Данные подтверждают, что число курящих родственников в семье достоверно связано с курением школьников. Так, в семьях, где нет курящих, пробовали закурить 50,4% мальчиков и 18,1% девочек; в семьях, где курят три и более родственника, – соответственно 85% мальчиков и 37,5% девочек. Сходная тенденция прослеживается и в отношении продолжающих курить: в семьях, где нет курящих родственников, курят 18,2% мальчиков и 6% девочек, тогда как в семьях, где имеются три и более курящих родственника, – соответственно 57,4% мальчиков и 32,5% девочек.

Обращают на себя внимание данные о том, что поведение людей легче объяснить, чем предсказать: одни и те же факторы были у детей и подростков достаточно тесно связаны с еженедельным курением и значительно хуже прогнозировали курение в ближайшие два года.

Таким образом, среди условий, влияющих на раннее распространение привычки табакокурения, можно выделить индивидуально-психологические, возрастно-психологические, а также социально-психологические (влияние семьи и референтной группы). Дальнейшее более детальное изучение специалистами-психологами психологических условий возникновения и распространения курения среди детей и подростков позволит выявить пусковые механизмы курения и повысить эффективность профилактики этой привычки.

Занятия 5–6. Выработка хороших привычек

Цель: показать учащимся способы выработки хороших привычек.

Основные понятия: удовольствия, самовоспитание, радость, желательные виды поведения, предвосхищение, висцеральное научение,

Я-концепция, психическая саморегуляция, воображение, эндорфины, мотив.

Исследовательские задания:

1. Проанализируйте, как формировались ваши хорошие привычки.
2. Составьте рассказ (историю) о появлении у вас одной из хороших привычек.

Информационные материалы

Часто родители слышат от учителей следующую характеристику сына или дочери: «Мальчик (девочка) способен(на), но неусидчив(а), ленив(а), а мог(ла) бы учиться хорошо». Многие думают о себе подобным же образом: «Стоит мне захотеть, как я это сделаю. Но мне этого не хочется». Вера в то, что в нас есть возможности, которые проявятся, стоит нам этого только захотеть, держится долго, но потом истощается, и мы перестаем думать подобным образом. Некоторые психологи говорят, что такой способ мышления суть не что иное, как самооправдание своего нежелания или неспособности. Однако это не совсем так. Действительно, если мы сильно чего-то захотим, то своего добьемся. Когда говорят, что талант – это прежде всего труд, то часто забывают о том, что творческий труд имеет своей основой желание трудиться. Но как этого захотеть?

Наши переживания удовлетворенности или неудовлетворенности кроются в удовлетворении или неудовлетворении потребностей. Чем сильнее потребность, тем больше наслаждение от ее удовлетворения. Однако чем сильнее потребность, тем сильнее и страдание от ее неудовлетворенности. Поэтому желание захотеть что-то может быть реализовано только в том случае, если это действие связано с удовлетворением какой-то потребности. Поэтому если мы знаем свои потребности, то нам нетрудно испытывать радость в деятельности, удовлетворяющей их или хотя бы как-то связанной с ними. Мы знаем, что если дело (например, безразличное для вас) осуществляется в окружении людей, которые вам нравятся, то в нем начинает удовлетворяться определенная потребность (в данном случае потребность в общении) и это дело само становится приятным. Поэтому можно вывести простое правило: если ты хочешь заняться чем-то, то подумай, какого рода удовольствия могут быть получены в ситуации выполнения этого дела. По законам научения эти «приятности» постепенно распространяются и на дело, которое вначале не было привлекательным. И обратно: если ранее приятное занятие странным образом начинает сочетаться с неприятными переживаниями, то постепенно это занятие становится неприятным.

Нет надобности подробно разбираться в том, почему что-то «не нравится делать». Наша задача сейчас проще: нужно ответить на вопрос, как сделать так, чтобы человеку что-то хотелось делать. И ответ этот состоит не в том только, чтобы избавиться от отрицательных переживаний, отбросить свои комплексы и плохое отношение к

делу. Это сделать почти невозможно без созидания радости, которая сопровождала бы дело. И эта радость зависит как от нас самих, так и от людей, с которыми мы имеем дело.

Если вы награждаете себя конфетой за то, что перед этим вам удалось сделать что-то хорошее, скажем, выполнить хорошо и с удовольствием домашнее задание, сделать уборку в квартире, что вам раньше делать не нравилось, то можете быть уверены в том, что чем сильнее удовольствие, которое вы получите от этой конфеты или от чего-то другого, тем сильнее будет закрепляться в вашем «человеке привычки» данный вид поведения, предшествующий этому удовольствию. Вы человек, и у вас есть сознание, принявшее решение дрессировать вашего «человека привычки», и ему от этого некуда деться. Вы заметите, что и предшествующие удовольствиям действия вам будут даваться легче, возникать спонтанно, с меньшими усилиями, доставлять больше радости. Как говорят психологи, усилятся мотивация этих действий, так как мотив всегда есть предвосхищение некоторого приятного переживания.

Однако надо иметь в виду, что переживание радости выращивает любое поведение, хорошее или плохое. Поэтому если вы злословили, лгали, предавались лени (лень ведь тоже определенное поведение), грубили, проявляли агрессию и если после этого испытывались приятные ощущения, не обязательно оттого, что вы это сделали, то все равно тенденция к усилению перечисленных действий будет налицо. Ни одно переживание не проходит бесследно!

Чтобы лучше использовать радости вашей жизни, необходимо иметь ясные представления о том, какие виды поведения вы желаете превратить в привычку. А привычка – не только некоторый стереотип поведения, но и определенная реакция на свойства ситуации, образы, «запускающие» данную привычку. Поэтому в процессе воображения нужно правильно представлять формируемое действие, которое должно превратиться в привычку. Что нужно для этого сделать?

1. Ясно представить извлекаемый образ и воспроизвести его в сознании. Например, учебник на столе или дневник могут быть пусковым образом, если вы в прошлом реагировали на них как на импульс к началу работы. Он может быть и другим. Например, голос матери, напоминающей о том, что пора готовить уроки.

2. Действие кратко проигрывается от начала до конца, и ясно представляется его результат. Для воображения нужно мало времени. Если вы писали сочинение на прошлой неделе в течение двух часов или в два этапа, то в воображении вы можете «прогнать» все это за 15 секунд. Яснее всего надо представить полученный результат и сравнить его с ожидаемым результатом, целью. В этом представлении надо акцентировать внимание именно на признаках соответствия и хороших качествах результата, не «включаясь» в его от-

рицательные свойства. Скажите себе, что в следующий раз это будет сделано лучше.

3. Специально сосредоточьте свою мысль на том, что этот результат вас интересует сам по себе, безотносительно к его оценке со стороны учителя, товарищей и других значимых для вас людей. Если этот результат оплачивается, то нужно отделить от себя материальный интерес и сказать себе, что вы это дело сделали хорошо независимо от того, какую плату получите. Это необходимо, чтобы закрепить в себе установку на полную поглощенность делом безотносительно к его оценке со стороны других и установку на непривязанный труд, творческий труд ради самого труда.

4. Нужно сказать себе, что вы награждаете себя именно за эти (1–3) свойства вашего действия и за то, что вы его выполнили таким образом.

Вначале эти этапы представления будут протекать медленно, но после того как отработается привычка такого думания, достаточно будет 10–15 секунд, чтобы свернуто проиграть ваше прошлое хорошее и желаемое действие. Выбор действий, которые вы проигрываете подобным образом, определяется вашей программой самовоспитания.

Вопросы по теме занятия:

- Какова роль неприятных переживаний в нашем поведении?
- Какова роль радости в формировании хороших привычек?
- Что такое «психическая саморегуляция»?
- Какова роль воображения в формировании хороших привычек?
- Составьте программу самовоспитания.

Информ-дайджест «Роль рекламы и социальных программ в распространении курения»

Роль рекламы табачных изделий в увеличении частоты курения, а также росте числа курильщиков за счет молодого поколения изучена недостаточно и представляет значительный интерес. Хотелось бы отметить, что в Беларуси и России до 1991 г. рекламы табака практически не было, но распространенность курения как среди детей и подростков, так и среди взрослого населения, была крайне высокой. Создается впечатление, что в ряде случаев имеет место преувеличение роли рекламы в распространении курения. Производители сигарет утверждают, что их реклама направлена в основном на выбор покупателями марки сигарет и не влияет особо на приобщение к курению. Однако, поскольку большинство людей начинают курить в детском и подростковом возрасте, особенно важно оценить влияние рекламы именно на эти группы населения. Установлено, что некурящие подростки, одобряющие рекламу сигарет, чаще приходят к мысли о целесообразности курения. Анализ многочисленных исследований показывает, что реклама влияет на решение подрастающим поко-

лением вопроса: курить или не курить? Она определяет также выбор определенной марки сигарет. Несомненно, реклама табака должна быть запрещена. Это приведет к снижению частоты курения, особенно в сочетании с антитабачной пропагандой.

Недостаточно изучено и влияние социальных и популяционных программ на распространенность курения. С одной стороны, увеличение цен на табачные изделия и ограничения в торговле ими, а также проведение антитабачных компаний в средствах массовой информации, направлены на уменьшение социальной приемлемости курения, ограничение мест, где можно курить, на возрастное ограничение в продаже сигарет. С другой стороны, повышение цен имеет и отрицательные стороны: курящий человек может просто перейти на более дешевые сигареты, которые нередко менее качественны; кроме этого, чрезмерное повышение цен может вызвать в обществе значительное недовольство политикой правительства и табачных компаний.

Несомненно, что в распространении курения играют роль и средства массовой информации. Вероятно, до 5% курильщиков могли бы бросить курить в результате активного воздействия средств массовой информации. Проведение в ряде стран дней некурения позволяет повлиять на частоту курения. Так, в Великобритании 0,5% всех взрослых курильщиков после участия в таком дне в течение трех месяцев не курили, 50 000 (0,3%) не курили в течение года.

Крайне важно отношение к курению в обществе. Одной из причин высокого его распространения является отношение к курению как к безобидной привычке. Так, лишь около 20% подростков испытывают сильное давление со стороны окружающих в пользу прекращения курения; примерно в 20% случаев окружающие полностью индифферентны (безразличны) к курению подростка. Нельзя не согласиться с утверждением, что распространение курения среди детей не удастся уменьшить, если не будут проводиться всеобъемлющие программы против курения в обществе.

Интересно сообщение австралийских ученых о том, что 10% взрослых курильщиков отказались от вредной привычки под влиянием коллег по работе. Во многих странах большое внимание уделяется вопросам ограничения и запрещения курения в общественных местах. Очевидно, что запрещение курения более эффективно, чем ограничение. Ограничение курения на работе ведет к уменьшению употребления сигарет в рабочее время и улучшает ситуацию с «пассивным» курением, но нередко вызывает «компенсацию» после работы. В целом, поскольку большинству населения ясен вред табакокурения, ограничение курения на работе становится все более популярным и приемлемым.

Практически во всех странах существует запрет на продажу сигарет детям и подросткам. В нашей стране этот запрет не выполняется в полной мере. В последнее время в ряде учебных заведений даже

отводятся места для курения около зданий. И это в то время, как во всем мире ширится движение за создание учебных заведений, свободных от курения.

По данным ученых, приобщение к курению женщин и сохранение этой привычки у них имеют иные причины, чем у мужчин. Девочки-подростки обычно более социально компетентны и уверены в себе, чем их ровесники, и не нуждаются в курении как средстве общения или самоутверждения. Поэтому обучение способам отказа от предложений и противостояния давлению для девочек менее существенно, и соответствующая программа может дать меньший эффект. Возможно, более действенной окажется методика, больше внимания уделяющая самоопределению и самовыражению. К тому же существенную роль может сыграть информация о методах снятия стресса и борьбы с излишним весом (предполагается, что именно в этом курение помогает), поскольку для девочек эти аспекты наиболее важны.

Таким образом, в условиях возникновения и распространения привычки табакокурения можно выделить целый ряд явлений, связанных с социальными, культурными и возрастно-психологическими аспектами, которые требуют дальнейшего изучения.

Занятие 7. О психических механизмах саморегуляции

Цель: ознакомить учащихся с психическими механизмами саморегуляции.

Основные понятия: привычное действие, образ-стимул, саморегуляция, психические механизмы, пусковой образ, привычка, навык, удовольствие, потребность.

Исследовательские задания:

1. Понаблюдайте за своими знакомыми. Какие привычные действия для них характерны?
2. Дайте описание этих действий с точки зрения психологических механизмов саморегуляции.

Информационные материалы

Увидев улыбку, мы улыбаемся в ответ. Подкатившийся к вашим ногам футбольный мяч автоматически вызывает удар. Кубик Рубика вызывает желание его собрать. Привычное действие вызывается автоматически образом-стимулом. Поэтому желающий выработать привычку и управлять собой с ее помощью должен прежде всего выработать образы-стимулы. Они могут вызывать поведение двух классов: направленное в сторону принятия этого стимула и его неприятия (представив себе бормашину, мы с трудом подавляем в себе импульс к бегству, и только «человек воли» ставит нас на место, принуждая сохранять приличия в общении с врачом). Когда мы стараемся выработать определенное поведение, то нужно ясно знать,

какой образ его вызывает. Например, вид сигареты или пепельницы автоматически вызывает у курильщика желание схватить сигарету, спички и закурить. Если же под рукой их не окажется, то вероятность того, что курильщик закурит, меньше. Однако образ сигареты и всего, что связано с курением, может возникнуть и без ее восприятия, благодаря бесконтрольному действию воображения. Поэтому курильщику, наверное, в первую очередь нужно подумать о том, чтобы у него не возникали определенные стимулы-образы, если он на самом деле хочет отказаться от губительной привычки.

Главное внимание нужно направить на данные стимулы. Если мы можем управлять этими стимулами-образами, или, как их еще называют, пусковыми образами, то мы сможем управлять своими привычками. Это **первый механизм**, который нужен для управления привычками. Конечно, управлять такими пусковыми образами намного сложнее, чем говорить об этом, хотя само знание уже кое-что дает. По крайней мере, мы будем внимательны к окружению и к собственному воображению, не будем думать, что позыв голода вызван «голодной кровью», а не внешними обстоятельствами и нашим собственным воображением. В связи с этим мы также должны знать, что стимулы-образы могут возникать под давлением внутренней среды, наших потребностей.

Однако действие не возникает само по себе, а всегда имеет определенную цель и дает некоторое удовлетворение. Предвосхищение этого удовлетворения и создает побуждение к действию, особенно если стало привычным получать удовлетворение именно с помощью данного действия. Это **второй механизм**, который надо знать, если мы хотим сформировать действие или его устранить. Поскольку действие вызывается предвосхищением какого-либо удовлетворения, то вместо того, чтобы задерживать импульс, нам легче заменить удовлетворение от одного действия удовлетворением от другого действия, если первое нежелательно.

Курильщик должен научиться получать удовольствие от других действий (например, от общения, разгрызания леденцов и т. д.), тогда ему легче будет сдерживать и вытеснить привычное действие курения. Лучше всего курильщику иметь сырные палочки, сделанные в форме сигареты. При позыве к курению он достает из сигаретницы нечто похожее на сигарету, разминает его, вставляет в рот, играет со спичками и, немного пососав палочку, получает удовольствие не меньше, чем от табачного дыма, особенно когда голоден, т. е. привычный механизм получения удовольствия после выполнения действия используется для смещения удовольствия в сторону пищевого. Это смещение уменьшает степень насилия, которое курильщик совершает над собой.

Любой психолог или психотерапевт знает, что привычка – не просто автоматизированное действие, связанное с потребностью в нем, это стремление получить удовольствие. Этим привычка отлича-

ется от навыка, тоже автоматизированного действия, но в его исполнении нет потребности.

С момента, как человек понял преимущество привычки или навыка перед сознательным действием (они не требуют напряжения внимания и сознательной концентрации, отнимающей много психической энергии), он стремится вырабатывать привычки путем повторения определенных действий в соответствующих обстоятельствах. Он также заметил, что некоторые повторения эффективны, некоторые – нет. Многие действия повторяются часто, но все равно не превращаются в навык. Но, несмотря на это, человек все равно стремился упражняться, когда нужно было выработать навык. Действия, основанные на знании, всегда эффективнее. Они быстрее превращаются в навык. Нужно знать закономерности научения, чтобы эффективно учить себя желательным действиям и при необходимости превращать их в навык или привычку, присоединив к навыку потребность исполнять действие.

Вопросы по теме занятия:

- В чем суть каждого психического механизма образования привычки?
- Составьте таблицу, в которой необходимо указать название каждого механизма образования привычки, их основные признаки и подтверждающие примеры.

Информ-дайджест «Психологические аспекты профилактических программ»

В основе первичной профилактики курения, несомненно, лежит популяризационный подход, осуществляемый в школьный период жизни человека. Как ученик овладевает умением читать и писать, так ему необходимо усваивать основы здорового образа жизни. Профилактика курения должна быть частью такого рода программ.

Школьные программы по профилактике курения прошли несколько этапов развития. В 70-е годы XX века предполагалось, что получение знаний о вреде курения приведет к тому, что изменится отношение к табаку в сторону негативного и школьник не начнет курить. Однако повлиять на поведение и, соответственно, на частоту курения таким способом не удалось.

Информационные программы могут иметь эффект только в тех странах, где школьники не знают о вреде курения. У нас же даже младшие школьники хорошо об этом осведомлены, что не мешает им позже пристраститься к курению.

Была также предложена так называемая эффективная модель образования, согласно которой основное внимание уделялось личностным особенностям ребенка. Идея заключалась в том, что ребенок не начнет курить из-за внутренних побуждений. Предполагалось, что курение связано с некоторыми поведенческими проблемами и низ-

кой мотивацией достижений в учебе: повышение самооценки, рост самоуважения приведут к снижению частоты курения. Однако и эта модель оказалась неэффективной.

Еще одна модель основывается на так называемом социально-воздействующем подходе. Предполагается, что если у школьника развить умение идентифицировать социальное влияние и обучить, как ему противостоять, то такой подход будет наиболее эффективным. Эта модель включает четыре компонента: информацию о негативных социальных эффектах и непосредственных физиологических следствиях курения; сведения о потворствующих курению влияниях, в особенности сверстников, родителей и средств массовой информации; коррекцию преувеличенных представлений о распространении курения среди подростков: тренировку, ролевые игры, практику в приобретении противостояния нежелательным влияниям, в особенности сверстников, и подкрепление достигнутых умений.

Когнитивно-поведенческая модель предполагает, что курение – следствие воздействия и социальных, и психологических факторов; таким образом, курение оказывается результатом научения: оно – средство удовлетворения социальных потребностей, снятия стресса, аспект общения, знак перехода во взрослое качество. Когнитивно-поведенческая модель отличается от социально-воздействующей включением некоторых методов воздействия на представления, отношения и поведение подростков, увеличивающие риск начала курения. Данная модель, кроме того, не ограничивается антитабачными мерами и использует примеры из других областей тренировки социальных умений. Наиболее ранние работы в этой области широко использовали теорию отклоняющегося поведения и методы психотерапии.

Модель жизненных умений объединяет четыре элемента социально-воздействующего подхода, методы обучения умению принимать решения, разрешать проблемы, самоконтролю и самоподдержке, разработанные в рамках когнитивно-поведенческой модели, а также методы развития большей независимости, самоуважения, уверенности в себе. Модель жизненных умений в еще большей мере, чем когнитивно-поведенческая, выделяет значение помощи подросткам в разрешении социальных проблем разного рода, одной из которых является курение. Данная модель, использующая социально-психологические подходы, приносит обнадеживающие результаты: программа, состоявшая из десяти тренировочных занятий привела к снижению на 75% числа случаев начала курения в 8–10-х классах.

Ученые сформулировали восемь основных положений школьной профилактической программы.

1. Антикурительные мероприятия в школе должны длиться не менее двух лет; в каждом классе (6–8-м) должно проводиться по пять занятий.

2. Программа должна привлекать внимание к социальному воздействию, обучать методам отказа и давать сведения о ближайших последствиях курения.
3. Профиллактика курения должна быть составной частью школьного обучения.
4. Программа должна осуществляться в переходный период от младшего школьного возраста к среднему.
5. Необходимо активно привлекать школьников к участию в антитабачных мероприятиях.
6. Поощряется вовлечение в антитабачную компанию родителей.
7. Учителя должны быть адекватно подготовлены.
8. Программа должна учитывать культурные особенности популяции.

Занятие 8. Психология научения

Цель: ознакомить учащихся с закономерностями научения.

Основные понятия: научение, переживание, образ, самоподкрепление, мотивация.

Исследовательские задания:

1. Подумайте, что вы используете в качестве самоподкрепления при подготовке уроков.
2. Какие советы вы дадите другим о том, как правильно использовать самоподкрепление при подготовке уроков?

Информационные материалы

В течение своей жизни мы усваиваем огромное количество самых различных действий, обеспечивающих нашу жизнедеятельность. Многообразие поведения человека не является врожденным, а возникает вследствие научения, причем значительная его часть происходит без участия сознания, как бы сама собой. Кто помнит, когда и как он научился стыду, обиде, чувству вины, гордости, преодолению страха и боли? Мы этого не помним. Более того, многие не помнят, как им удалось научиться писать и читать. Однако, когда перед нами стоит задача научиться чему-либо сейчас, мы начинаем повторять, подражать определенному действию, знакомимся с инструкцией. В любом случае научение будет протекать эффективно, быстро и будет прочным, если при этом соблюдать его закономерности.

Мы воспринимаем мир в образах. Любая ситуация и даже «сообщения» изнутри нашего тела воспринимаются как отчетливые или смутные образы. Но сами образы уже есть продукт определенной, как говорят психологи, перцептивной деятельности, т. е. работы психики по восприятию и конструированию образа. Способность образа вызывать определенное переживание не дана от рождения. Переживание должно лишь позднее связаться с образом. Эмоции в чистом виде врожденны. Сейчас ученые умеют вживлять в мозг

электроды и вызывать с помощью слабой электрической стимуляции эти эмоции (удовольствие, страх, боль, тоску и т. д.) в чистом виде. Однако так извлекаются чистые, примитивные эмоции. А наши переживания всегда сложны. Как же они возникают?

Если образ сочетается с определенным переживанием и если это повторяется достаточно часто, то постепенно сам образ становится источником такого переживания. Но это не переживание в чистом виде, а скорее непроизвольное воспоминание о бывшем переживании. Когда мы образно воспринимаем бифштекс, то получаем иные переживания, чем когда его едим. В первом случае – непроизвольные оживления в памяти прошлых переживаний. Вот это воспроизведение, которое возможно благодаря памяти и прогностической деятельности нашего мозга, и создает неповторимое переживание.

Если же образ сочетается с неприятными переживаниями, то в результате повторения такого рода ситуаций образ приобретает способность сам по себе вызывать отрицательные чувства. И здесь в результате реминисценций (случайных и непроизвольных воспоминаний) это новое переживание не является повторением ранее пережитых эмоций. Например, боль и состояние рвоты, испытанные от какой-либо пищи, вызывают уже не боль и рвоту, когда мы видим эту пищу снова, а отвращение. Так, вследствие воспоминания и прогностической деятельности мозга происходит формирование нового чувства или эмоционального барьера, которого не было раньше.

То, что мы узнали сейчас, дает нам возможность правильно искать причины и истоки различных, иногда и странных переживаний, «комплексов». Так как любая эмоция существует в единстве образа, или, как говорят психологи, когнитивной структуры и аффективного тона эмоции, то, зная, как связался этот аффективный тон с этим образом, извлекая из прошлого научения эту связь, мы легче пойдем по пути самопознания своих эмоций.

Если мы знаем, как происходит процесс научения, то можем разложить на элементы наши эмоции и тем самым понять их и даже управлять ими. Например, человек не мог забыть то чувство унижения, боли и удушья, которое он испытал в пятом классе во время соревнований по бегу. Он финишировал предпоследним, обогнав лишь совсем хилую девочку. В его памяти осталась колющая боль в правом боку. Он с трудом подавлял рвоту, вызванную давлением в желудке (он только что по глупости поел), и жадно глотал открытым ртом воздух, как рыба, выброшенная на песок. Эти ощущения и переживания (особенно унижение) вызвали у него впоследствии отвращение ко всякой форме бега. Позже, когда он стал анализировать свои эмоции, то прежде всего нашел, что они похожи на те, прежние переживания, и он испытывает их всегда, когда оказывается в чем-то несостоятельным. Это помогло ему понять структуру своего стыда и отвращения к бегу. После такого самопсихоанализа ему было легче

начать заниматься бегом. И он стал без труда пробегать 20 км ради отдыха и развлечения.

Теперь ясно, что ни одно переживание не проходит бесследно. Физиологи установили, что при переживаниях происходит кодирование информации в долговременной памяти посредством молекулярных изменений в мозгу. Следовательно, навечно записывается вся информация, происходившая перед переживанием и во время его. Поэтому основой научения является переживание.

Итак, для научения должно произойти переживание. В случае хорошего переживания образы наполняются приятными чувствами, а при плохом связаны с неприятностью, отвращением, тревогой и беспокойством. Мы не боимся бормашины и врача до первого «опыта» в зубоврачебном кресле.

В современной психологии закономерности научения изучены достаточно хорошо. В результате работ И. П. Павлова были открыты законы научения, действующие в любом существе, начиная от амебы и кончая человеком.

Итак, мы установили, каким образом происходит синтез образа и переживания. Но ведь образ может выступать и в качестве стимула к действию. Поэтому важно знать также и то, как зарождается новое действие. Возникновение и закрепление действия лежит в основе формирования новых видов поведения. Переживание и здесь играет центральную роль.

Если какое-либо действие сочетается с приятным переживанием, то при достаточно частом повторении это действие приобретает мотивацию, т. е. его возбуждение и исполнение вызывается предвосхищением переживания. Но этого мало. Облегчается сам «пуск» действия, для чего становится достаточно незначительного намека. При этом возрастают энергия и размах действия.

Этот закон распространяется на любое действие – инструментальное оно, перцептивное или даже висцеральное, т. е. выполняемое нашими внутренними органами.

Если мы думаем о предмете любви и при этом испытываем приятные переживания, то начинаем все больше влюбляться, так как действия, мысленно воспроизводящие образ любимой, получают сильное положительное эмоциональное подкрепление. Человек обладает способностью самоподкрепления и часто не нуждается в том, чтобы кто-то другой реально вызывал у него переживание. Ведь стоит только подумать о любимом человеке, как радостное переживание приходит само. А благодаря взаимовлиянию людей и их ценностей, наличию речи эта способность человека к самоподкреплению развивается безгранично. В результате мы приобретаем в поведении не только много хорошего, но и много плохого.

Когда оскорбленный человек перед сном вспоминает обиду и загорается мыслью о том, чтобы отомстить, то он снова переживает

испытанное чувство; каждое такое воспоминание усиливает в нем агрессивное поведение. Постепенно образы и действия, связанные с обидой, все больше насыщаются чувствами, и человек вследствие неумения владеть собой становится обидчивым и даже может выработать в себе, по терминологии психиатров, паранойяльную установку, состоящую в том, что он начинает рассматривать весь мир и все свое окружение как потенциальных обидчиков и постоянно находится в «боевой готовности», намереваясь сразиться с каждым. Таким образом, человек сам порождает обидчиков и отдаляет себя от общества. А все оттого, что в мышлении не учитывает законов научения: любой акт мысли, сочетающийся с переживаниями, способствует усилению этой мысли. Именно эта закономерность и превращает нас в жертв собственных мыслей.

Таким образом, следует продумать, как синтезировать радостные переживания с теми действиями, которые человек хочет выработать в себе. Но следует помнить о том, что те же закономерности подкрепления могут способствовать становлению таких действий, которые осуждаются окружением и нам самим нежелательны.

Вопросы по теме занятия:

- Какова роль переживания в научении?
- Что означает самоподкрепление?

Информ-дайджест «Отказ от курения и психологические аспекты коррекции поведения»

Хотя до 90% бросивших курить сделали это без активного медицинского вмешательства, большинству курильщиков не удастся это сделать и в особенно тяжелых случаях они нуждаются в интенсивной помощи.

Поскольку привычка табакокурения включает в себя как психологическую, так и фармакологическую зависимость (причем последняя обретает все большую силу со стажем курения), помощь специалистов также должна носить многокомпонентный характер. Однако необходимость участия психолога на этапе оказания помощи при отказе от курения вовсе не воспринимается как необходимая при организации специальных кабинетов. Нерешенным остается вопрос о том, нужен ли психолог как штатная единица в кабинетах помощи желающим бросить курить. Предполагается, что основную работу выполняет врач-нарколог или рефлексотерапевт: вся «устная» работа с пациентом вполне успешно может быть выполнена медицинской сестрой.

Однако исследования показали, что процесс отказа от курения представляет собой сложный многоэтапный процесс и медикаментозное лечение составляет только его часть. Мотивация к прекращению курения имеет несколько стадий.

На первой стадии – *«предобдумывания»* – человек еще не вполне осознает, что для него существует проблема по отказу от курения, и

не готов изменить свое отношение к курению в ближайшем будущем. Для курильщика, находящегося на этой мотивационной стадии, принять решение бросить курить нереально. Как правило, пока он видит в основном положительные стороны курения. Его могут интересовать материалы о курении. Работа с человеком, находящимся на этой стадии, может заключаться в повторных визитах к психологу, на которых можно выяснить, изменилось ли его мнение. Такие лица составляют около 20% курильщиков.

На второй стадии – *«обдумывания»* – человек начинает понимать, что курение является для него проблемой. У него появляется двойственное отношение к курению, происходит взвешивание «за» и «против» привычки и еще нет отчетливого желания установить точную дату, когда он бросит курить. Таких около 40%.

Только на третьей стадии – *«действия»* – курильщик следует рекомендациям по прекращению курения и уже интересуется вопросами преодоления абстинентного синдрома. Таких, по данным статистики, от 30 до 40%.

Важной является четвертая стадия – *«поддержания»*, целью которой является предотвращение возврата к курению. Без «поддержания» 70% бросивших курить возвращаются к вредной привычке в течение трех месяцев.

Очевидно, что диагностика уровня мотивированности пациента с учетом его личностных особенностей, а также отношения к курению в ближайшем социальном окружении должна проводиться квалифицированным специалистом-психологом. Если же работу кабинета свести к использованию исключительно медикаментозных методов воздействия, то это резко снизит эффективность работы и приведет к дискредитации самого метода в глазах пациентов и общественного мнения.

Комплексный медико-психологический подход к разработке мероприятий по борьбе с курением требует участия как врачей-наркологов, так и психологов. Этот подход включает в себя ряд этапов: диагностический, лечебный и контролирующий.

С целью наиболее полного проведения **диагностического этапа** работы с курильщиками, помощи в подборе оптимального соотношения медикаментозного и немедикаментозного методов воздействия, а также прогнозирования успешности лечения табакокурения создана комплексная методика диагностики особенностей курения пациентов. Она включает заполнение пациентом специально разработанных анкет. Самостоятельная работа пациента позволяет ему не только лучше осознать свое реальное отношение к курению, но и повышает его мотивацию к взаимодействию с психологом и терапевтом, укрепляет активную позицию по отношению к предстоящему лечению.

Диагностический этап позволяет выявить особенности социальной ситуации пациента, определить степень его психологической

готовности к отказу от курения, а также степень фармакологической зависимости от табака. Анкета «Социальная ситуация курения» выявляет распространенность курения в ближайшем окружении курильщика. В ее основе лежит предположение о том, что в среде, где широко распространено табакокурение, отказ от него, встречающий непонимание и даже неодобрение, в значительной степени затруднен, несмотря на применение самых эффективных медикаментозных методов. Данные, получаемые при помощи этой анкеты, важны для организации работы на этапе контроля и поддержки, поскольку бывшие курильщики, находящиеся в неблагоприятной для отказа от курения ситуации, нуждаются в дополнительном подкреплении мотивации некурения. Прогноз успешности отказа от курения, полученный при помощи другой анкеты, позволяет либо направить пациента на специальные занятия, повышающие его мотивацию, либо непосредственно приступить к лечению, если готовность бросить курить достаточно высока. Факторы, характеризующие степень зависимости от табака, выявляются при помощи анкеты «Особенности вашего курения».

Обобщенные результаты этих методик позволяют прогнозировать успешность лечения в целом и оценить те усилия, которые должны затратить специалисты-медики для оказания эффективной помощи желающему отказаться от курения, а также выбрать адекватный набор методов лечения. Эти методики могут использоваться не только в рамках работы специального кабинета, но и при проведении профилактических программ.

На втором – **лечебном этапе** используются методы, направленные на замещение курения, выработку отвращения к табаку или акту курения, а также снижение последствий абстинентного синдрома.

С помощью аверсивных методов у курящих вырабатывается отвращение к курению. Среди таких методов выделяют фармакологические (полоскание полости рта растворами различных веществ, например ляписа, танина, отваром корневищ змеевика), нефармакологические (иглорефлексотерапия, или ИРТ) и психотерапевтические (аутогенная тренировка, гипноз).

Для снятия абстинентного синдрома используются: ИРТ, седативные препараты, транквилизаторы, стимулирующие средства (настойки заманихи, женьшеня, лимонника, жидкие экстракты радиолы, левзеи; пантокрин, апилак), витамины (поливитамины, витамины А, С, группы В), а также дыхательная гимнастика, водные процедуры и диетотерапия.

Эффективность перечисленных методов повышается при их комбинации, так как происходит одновременное воздействие как на физиологическую, так и на психологическую стороны пристрастия к табаку. Практика показала, что целесообразно сочетание аверсивных методов с психотерапевтическими. Так, эффективность ИРТ можно повысить, применяя аутогенную тренировку (АТ). С этой целью

проводится не менее четырех занятий с различными текстами АТ. Цель АТ на первом занятии – не только помочь пациенту расслабиться, но и создать установку на отказ от курения в определенный срок, и поэтому она проводится до ИРТ. АТ используется так же, как аверсивная методика. На фоне мышечного расслабления с пациентом проговариваются формулы самовнушения.

На последующих занятиях аутогенная тренировка способствует выработке безразличного отношения пациента к курению, а также поддерживает его решимость не курить. Аверсивные формулы АТ заменяются на формулы поддержки. Этот метод может быть использован как при индивидуальной, так и при групповой форме работы.

Методы заместительной терапии основаны на принципе замены физиологического или психологического эффекта курения. Сюда относят лечение препаратами, имитирующими действие никотина в организме («Гамибазин», «Никорет»), дыхательные упражнения (успокаивающий и мобилизирующий типы дыхания), манипулирование различными предметами (четки, эспандер и др.).

Этап контроля закрепляет эффект проведенного лечения и является не менее важным, чем два предыдущих. Эта работа предполагает установление личного контакта с пациентом, его привлечение к групповым занятиям и индивидуальной поддерживающей психотерапии. Исследования, проведенные в этой области, показывают, что очень важно продолжать наблюдение за прекратившими курить. В этом случае возврат к курению встречается значительно реже, чем у лиц, прошедших курс без последующего наблюдения. Интересен такой факт: низкая мотивация отказа от курения (например, давление родственников, а не собственное желание) приводила к незначительному эффекту, а для высокомотивированных случаев эффект отказа превышал 80%.

Перечисленные методы являются примером участия психолога в разработке методических и практических аспектов отказа от табакокурения. Современные разработки в области практической психологии, в том числе и в области нейролингвистического программирования, позволяют значительно расширить методический набор, используемый психологом с целью преодоления зависимостей вообще и курения в частности.

ТРЕНИНГ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Первое занятие

Цель: развитие сензитивности (чувствительности в восприятии), адекватного восприятия и понимания другого человека.

Содержание тренинга

I. Угадай, чей предмет?

Ведущий показывает разнообразные предметы. Каждый участник тренинга индивидуально записывает, кому может принадлежать данный предмет и какими качествами обладает человек, которому принадлежит предмет.

Предметы могут быть самыми разнообразными (сумочка, учебник, карандаш, чашка и т. д.), но обязательно должны присутствовать сигареты, трубка для курения.

Затем происходит обсуждение ответов и выясняется, какими характеристиками обладает, по мнению членов группы, курящий человек и человек, который ведет здоровый образ жизни.

II. Ты – родитель

Представьте себе, что вы – мамы и папы. И вот однажды вы нашли у своего ребенка сигареты. Что вы предпримете, почему, для чего? Проводится ролевая игра, в процессе которой происходит обмен ролями.

Затем обсуждаются ощущения каждого исполнителя роли, а также даются характеристики курящего человека и человека, который ведет здоровый образ жизни.

III. Стекло

Предыдущая тема обсуждается невербально. Между родителем и ребенком (упражнение выполняется парами, время контролирует ведущий) находится воображаемое звуконепроницаемое стекло. Они должны общаться с помощью жестов, мимики и пантомимики. По сигналу ведущего происходит обмен ролями.

Затем обсуждаются ощущения исполнителя в каждой роли, а также обсуждаются характеристики курящего человека и человека, ведущего здоровый образ жизни.

IV. Слоган

Как известно, на пачках сигарет печатают: «Минздрав предупреждает: курение опасно для вашего здоровья». Разработайте слоганы о вреде курения и предложите список товаров, на которых они могут быть напечатаны. Напоминание: для большей эффективности учтите характеристики курящих людей и людей, которые ведут здоровый образ жизни.

Задание выполняется по подгруппам. Проводится конкурс на лучший слоган.

V. «Дружно хором»

Вся группа дружно хором скандирует слоганы каждой подгруппы.

Второе занятие

Цель: формирование установки активного неприятия курения.

Содержание тренинга

I. Экспедиция через пустыню

Вы отправляетесь в путешествие через пустыню. Вам разрешается взять с собой десять предметов. Выберите из указанных на карточках предметов (даны наименования разнообразных предметов, в том числе и сигарет) те, которые вы возьмете с собой. Участники тренинга выбирают какой-либо предмет из указанных на карточках, лежащих на столе (карточки заранее готовит ведущий), затем обсуждают свой выбор по подгруппам и создают образцовый набор.

Особо обсуждается вопрос о том, почему не нужны сигареты.

II. Диктант

Вы пишете книгу для младших школьников о здоровом образе жизни и вреде курения. Составьте несколько предложений на эту тему, которые младшие школьники могут записать под диктовку.

После составления предложений каждый член группы диктует их, а все остальные участники тренинга записывают. В результате получается книга.

III. Живые скульптуры

Объявлен конкурс на лучшую скульптуру, посвященную антитабачной рекламе. Представьте, как должна выглядеть эта скульптура, предложите участникам тренинга позировать (расположите их так, как вам представляется). Затем определяются скульптуры, наиболее выразительно отражающие идею конкурса.

IV. Афоризм

Один из мыслителей прошлого (Публий Сир) сказал: «Стерпев пороки друга, наживешь их себе». Обсудите эту мысль применительно к проблеме курения. Все участники тренинга высказываются по очереди.

Третье занятие

Цель: развитие и укрепление своего «Я», уверенности, способности изменить свое поведение.

Содержание тренинга

I. Сходство

Ведущий бросает какому-либо участнику тренинга мячик и задает вопрос: «На кого похож курящий человек?» Это упражнение дает эффект, когда каждый отвечает на вопрос несколько раз.

II. Педагоги

Твои педагоги заметили, что от тебя пахнет сигаретами. Что они сделают, что им лучше сделать, почему, для чего?

Проводится ролевая игра парами (каждая пара выступает по очереди перед группой): один участник – педагог, второй – школьник. Затем происходит обмен ролями и обсуждение впечатлений.

III. Мои вершины

Задумайте желания, поставьте цели. Это могут быть мысли от самых простых и обыденных до самых возвышенных и важных, связанных со смыслом жизни.

Нарисуйте на листах бумаги пики, т. е. цели, которых вы хотите достичь.

Затем устраивается выставка рисунков и проводится обсуждение темы.

IV. Мои ошибки

Как вы относитесь к пословице «Жизнь прожить – не поле перейти»? Проводится обсуждение жизненных ошибок.

Каждый на отдельном листке записывает ошибки, которые хочет исправить.

V. Костер

Все листки с написанными на них ошибками, которые хотят исправить, помещают в специальную емкость и поджигают. Сгорает листик – исчезает ошибка.

Можно все начать с чистого листа.

Каждый участник еще раз просматривает рисунки «своих вершин» и, если ему хочется, изменяет их.

Четвертое занятие

Цель: проанализировать свои слабые стороны и «возможный комплекс неполноценности», определить способ работы с ним.

Содержание тренинга

Комплекс неполноценности присущ всем людям, так как является напоминанием о нашей младенческой слабости. Но в то же время осознание своих несовершенств – это источник развития личности. Работать над своими слабыми сторонами можно, используя следующие способы:

- 1) работа с самим недостатком (например, выдающийся оратор древности Демосфен изначально страдал косноязычием, но благодаря упорным тренировкам преодолел свой дефект);
- 2) компенсация, то есть усиленное развитие других сторон и качеств личности (например, Ньютон, будучи физически сла-

бым, упорным трудом достиг успехов в умственной деятельности).

Мы предлагаем два варианта проведения занятия по данной теме:

1. Игра «Победи своего дракона».
2. Библиотерапевтическая методика «Пять стихотворений».

Игра «Победи своего дракона»

Ведущий рассказывает о том, что почти у каждого человека есть *свой дракон*, выращенный в домашних условиях, – это наши недостатки, которые мешают нам жить, но с которыми мы почему-то миримся. В один прекрасный день почти каждый решается убить своего дракона. Но потом оказывается, что дело это муторное и долгое, что на месте одной отрубленной головы как-то незаметно вырастает другая, потом третья. И мы приучаемся жить со своим драконом, хотя со временем он все больше портит и нашу жизнь, и жизнь наших близких.

Участникам тренинга ведущий предлагает, ориентируясь на выполнение домашнего задания, нарисовать или склеить по типу коллажа своего дракона и дать название ему и каждой его голове.

После выполнения задания школьники могут придумать историю или сказку о том, как они победят своих драконов. История может быть изображена в виде комикса, представлена в виде рассказа или сценария фильма. Желаящие могут объединиться в группы и придумать общую историю, но и драконов, и героев должно быть столько же, сколько членов в группе.

Для сочинения каждой группе или отдельному школьнику предлагается набор «игральных карт», сделанных по типу так называемых «карт Проппа» (В. Я. Пропп – известный советский фольклорист, исследователь народной сказки). «Карты Проппа» – это колода карт по типу игральных (хорошо, если они иллюстрированы, особенно шутливыми, юмористическими рисунками), на каждой из которых записана функция действующего лица или какая-либо тема для сочинения истории. Подчеркивается, что колода сложена по порядку, обычному для сказок, но ее можно перетасовывать, можно вытаскивать наугад несколько «карт» и создавать историю по ним и т. д. Единственное условие – герой должен действовать как человек, уверенный в себе. Набор «карт Проппа» по числу функций, выделенных В. Я. Проппом, включает 31 карту (набор, используемый Дж. Родари, – 20).

Мы использовали набор из 16 карт: предписание или запрет; нарушение; принятие решения о битве с драконом; сбор вооружения; путь к дракону; встреча с дарителем; волшебные дары; препятствия; враги; помощники; вызов дракона на бой; условия битвы; битва; победа; возвращение героя; последствия побед.

На написание истории школьникам дается 25 минут. Затем желающим предлагается рассказать или разыграть свои истории.

В заключение еще раз подчеркивается, что умение найти хорошее в каждом человеке характеризует не только адресата, но и того, кто это делает. Для того чтобы «телеграммы» могли быть вовремя доставлены адресату, их необходимо положить в «волшебный ящик» за день до занятий, а ведущий специально придет за ними. (Последнее делается для того, чтобы предотвратить появление нежелательных – оскорбительных, грубых – «телеграмм». Если же такие телеграммы все же будут, их необходимо вернуть участнику, чтобы тот переделал или, если телеграмма не подписана, заменить «позитивной».)

Библиографическая методика «Пять стихотворений»

Приводятся пять стихотворений А. С. Пушкина, которые необходимо прочитать и проанализировать.

Я пережил свои желанья,
Я разлюбил свои мечты;
Остались мне одни страданья,
Плоды сердечной пустоты.
Под бурями судьбы жестокой
Увял цветущий мой венец;
Живу печальный, одинокий,
И жду: придет ли мой конец?
Так, поздним хладом пораженный,
Как бури слышен зимний свист,
Один на ветке обнаженной
Трепещет запоздалый лист.

Желание славы

Когда, любовью и негой упоенный,
Безмолвно пред тобой коленопреклоненный,
Я на тебя глядел и думал: ты моя –
Ты знаешь, милая, желал ли славы я;
Ты знаешь: удален от ветреного света,
Скучая суетным прозванием поэта,
Устав от долгих бурь, я вовсе не внимал
Жужжанью дальнему упреков и похвал.
Могли ль меня молвы тревожить приговоры,
Когда, склонив ко мне томительные взоры
И руку на главу мне тихо наложив,
Шептала ты: скажи, ты любишь, ты счастлив?
Другую, как меня, скажи, любить не будешь?
Ты никогда, мой друг, меня не позабудешь?
А я стесненное молчание хранил,
Я наслаждением весь полон был, я мнил,
Что нет грядущего, что грозный день разлуки
Не придет никогда... И что же? слезы, муки,
Измены, клевета, всё на главу мою
Обрушилось вдруг... Что я, где я? Стою,

Как путник, молнией постигнутый в пустыне,
И всё передо мной затмилось! И ныне
Я новым для меня желанием томим:
Желаю славы я, чтоб именем моим
Твой слух был поражен всечасно, чтоб ты мною
Окружена была, чтоб громкою молвою
Всё, всё вокруг тебя звучало обо мне,
Чтоб, гласу верному внимая в тишине,
Ты помнила мои последние моления
В саду, во тьме ночной, в минуту разлученья.

Поэту

Поэт! не дорожи любовью народной.
Восторженных похвал пройдет минутный шум;
Услышишь суд глупца и смех толпы холодной,
Но ты останься тверд, спокоен и угрюм.
Ты царь: живи один. Дорогою свободной
Иди, куда влечет тебя свободный ум,
Усовершенствуя плоды любимых дум,
Не требуя наград за подвиг благородный.
Они в самом тебе. Ты сам свой высший суд;
Всех строже оценить ты свой труд.
Ты им доволен ли, взыскательный художник?
Доволен? Так пускай толпа его бранит
И плюет на алтарь, где твой огонь горит,
И в детской резвости колеблет твой треножник.

Exegi monumentum¹

Я памятник себе воздвиг нерукотворный,
К нему не зарастет народная тропа,
Вознесся выше он главою непокорной
Александрийского столпа.
Нет, весь я не умру – душа в заветной лире
Мой прах переживет и тленья убежит –
И славен буду я, доколь в подлунном мире
Жив будет хоть один пиит.
Слух обо мне пройдет по всей Руси великой,
И назовет меня всяк сущий в ней язык,
И гордый внук славян, и финн, и ныне дикий
Тунгус, и друг степей калмык.
И долго буду тем любезен я народу,
Что чувства добрые я лирой пробуждал,
Что в мой жестокий век восславил я Свободу
И милость к падшим призывал.

¹ Я воздвиг памятник (лат.). – Начало оды Горация (кн. III, ода XXX).

Веленью божию, о муза, будь послушна,
Обиды не страшась, не требуя венца;
Хвалу и клевету приемли равнодушно
И не оспаривай глупца.

* * *

Что в имени тебе моем?
Оно умрет, как шум печальный
Волны, плеснувшей в берег дальный,
Как звук ночной в лесу глухом.

Оно на памятном листке
Оставит мертвый след, подобный
Узору надписи надгробной
На непонятном языке.

Что в нем? Забытое давно
В волненьях новых и мятежных,
Твоей душе не даст оно
Воспоминаний чистых, нежных.

Но в день печали, в тишине,
Произнеси его тоскуя;
Скажи: есть память обо мне,
Есть в мире сердце, где живу я...

Определяются варианты проявления комплекса неполноценности, сферы его проявления (сфера личных интересов и достижений или сфера общественных интересов и достижений).

Подгруппы обсуждают способы работы с комплексом неполноценности, выводы записываются на листе ватмана. Отмечается курение как способ неэффективной компенсации комплекса неполноценности.

Пятое занятие

Цель: активное обоснование отказа от курения.

Содержание тренинга

I. Ассоциации

Из списка слов выберите те, которые относятся к человеку, к его чувствам и состояниям, и те, которые относятся к курению и сигарете.

Список слов: дружба, удовольствие, Чернобыль, одиночество, общение, яд, гости, растение, радость, зависимость, мода, современность, самостоятельность, независимость, отравы.

После составления на большом листе ватмана двух списков слов членам группы предлагается дополнить его по этому же принципу самостоятельно.

II. Головные повязки

Каждому участнику тренинга на лоб липкой лентой наклеивается карточка с названием его роли. Упражнение выполняется по подгруппам. Все члены подгруппы знают названия чужих ролей, но не своей. В конце общения, время которого регламентирует ведущий, и после того, как упражнение выполнили все члены группы, происходит обсуждение впечатлений, и каждый может назвать свою роль, о которой догадался. После этого повязки снимаются.

Возможные роли: заключенный в тюрьме, профессор, девушка на дискотеке, студент, пенсионерка, дачник, военнослужащий, педагог, врач и т. д. Тема беседы – современная экологическая обстановка, здоровье, курение.

III. Молодая семья

Игра проводится парами по очереди, затем происходит смена ролей и обсуждение чувств при их исполнении. Разыгрывается ситуация «В магазине»: необходимо выбрать и купить товары для здорового образа жизни и обосновать отказ от покупки товаров, вредных для здоровья. Наименования товаров обозначены на карточках.

IV. Билль о правах

Пользуясь текстом билля о правах, обоснуйте свободный выбор отказа от курения, от принуждения к нему друзьями, рекламой, средствами массовой информации.

Вы имеете право:

- менять свои решения или избирать другой образ действий;
- добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает;
- говорить «нет», «спасибо нет».

Вы не обязаны:

- извиняться за то, что вы были самим собой;
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- выполнять неразумные требования;
- нести на себе тяжесть неправильного поведения кого-либо.

В конце занятия группа скандирует: «Я имею право быть здоровым, я имею право не курить».

V. Научная лаборатория

Группа делится на 3–5 подгрупп, каждая разрабатывает свою тему. Затем происходит защита и обсуждение тем: «Экономические аспекты вреда курения», «Медицинские аспекты вреда курения», «Социальные аспекты вреда курения», «Психологические аспекты вреда курения», «Нравственно-этические аспекты вреда курения».

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ КУРЕНИЯ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ (психологический анализ)

Характер отношения к курению подростков и студентов изучался психологами В. А. Хриптович и Т. А. Баневич. Исследование проводилось в рамках инновационного внедрения республиканской программы профилактики курения «Жизнь без табака», проводимого под руководством А. Н. Сизанова.

Профилактика курения в учебных заведениях начинается с оценки понимания учащейся молодежью социально-психологических и физиологических последствий курения. Анализ результатов методики «Мое письмо курящему сверстнику», проведенной с подростками 7–9-х классов и для сравнения со студентами-первокурсниками, позволяет оценить понимание подростками и студентами последствий курения.

Оценка тяжести последствий курения для сверстника определялась по следующим уровням: 1 – нет ответа; 2 – узнают родители; 3 – появление привычки; 4 – появление зависимости; 5 – появление смертельных заболеваний. Всего в исследовании принимали участие 400 студентов-первокурсников (по 100 чел. в каждой исследуемой группе) и 491 подросток (125 курящих мальчиков, 119 некурящих мальчиков, 117 курящих девочек и 130 некурящих девочек в возрасте 13–15 лет).

В табл. 1 представлены сравнительные данные оценки последствий курения сверстниками с позиции авторов «писем».

Таблица 1

**Оценка последствий курения подростками и студентами
(в процентах)**

Уровни оценки	Курящие		Некурящие		Курящие		Некурящие	
	юн.	мальч.	юн.	мальч.	девуш.	девоч.	девуш.	девоч.
1	14,0	7,2	23,0	9,2	4,0	9,4	15,0	16,2
2	0,0	0,8	0,0	4,2	1,0	4,3	0,0	4,6
3	2,0	1,6	2,0	5,1	5,0	0,9	1,0	3,1
4	62,0	69,6	52,0	66,4	72,0	67,5	66,0	62,3
5	22,0	20,8	23,0	15,1	18,0	17,9	18,0	13,8

Большинство (в диапазоне от 52,0% до 72,0%) опрошенных студентов и подростков отметили, что самым значимым последствием курения для здоровья и личности сверстников является появление зависимости. Следует отметить, что студенты и подростки не различают, какая это зависимость, психическая или физиологическая. Со-

ответственно, они не понимают, что люди могут быть зависимы от курения и психологически, и физиологически. Курящие испытуемые, независимо от половой принадлежности, чаще отмечали появление такой зависимости, чем некурящие. Наиболее часто на это указывали курящие мальчики и девушки.

Второй по значимости показатель – появление смертельных заболеваний (показатель находится в диапазоне от 13,8% до 23,0%). У юношей и мальчиков, независимо от фактора «курения-некурения», этот показатель несколько выше, чем у девушек и девочек.

Настораживает тот факт, что значительная часть опрошенных студентов и подростков (от 4,0% до 23,0%) не смогли назвать каких-либо последствий курения для личности и для организма человека. Чаще это наблюдалось среди некурящих студентов и подростков. В целом можно отметить, что большинство студентов и подростков осознают вредные последствия курения для личности (привычка, зависимость) и для организма (смертельные заболевания), но осознание этого носит поверхностный характер. Молодежной среде еще недостаточно широко известны опасные кратковременные и долгосрочные последствия курения для их личности и организма.

Интерес представляют данные о перечне обстоятельств, которые мешают прекращению курению в молодежной среде. В табл. 2 показано, какие это обстоятельства. Подростки и студенты отметили следующие обстоятельства, которые мешают их сверстникам бросить курить: 1 – нет ответа; 2 – слабоволие; 3 – личные проблемы; 4 – влияние окружающих; 5 – зависимость от курения.

Таблица 2

Перечень обстоятельств, затрудняющих с точки зрения подростков и студентов прекращение курения сверстниками (в процентах)

Тип обстоятельства	Курящие		Некурящие		Курящие		Некурящие	
	юн.	мальч.	юн.	мальч.	девуш.	девоч.	девуш.	девоч.
1	26,0	10,4	30,0	10,9	20,0	5,1	38,0	8,5
2	11,0	10,4	23,0	9,2	8,0	3,4	15,0	8,5
3	6,0	4,0	7,0	2,5	6,0	8,6	4,0	3,8
4	34,0	33,6	20,0	34,5	47,0	49,6	30,0	46,2
5	23,0	41,6	20,0	42,9	19,0	33,3	13,0	33,0

Самым сильным обстоятельством, осложняющим отказ от курения, испытуемые отметили «влияние окружающих». Чаще всего на это указали студентки и девочки-подростки. Вторым по значимости показателем, осложняющим сверстникам отказаться от курения, по мнению испытуемых, является «зависимость от курения». Это отметили, прежде всего, курящие и некурящие мальчики и девочки.

Очень значительный процент писавших «письмо» сверстнику, не смогли назвать обстоятельства, мешающих бросить курить (от 5,1% до 38,0%). Можно сделать вывод, что студенты и подростки в своем большинстве знают обстоятельства, которые мешают сверстникам и им бросить курить. Но эти обстоятельства увязываются с причинами физиологического и внешнего порядка, а не с личными особенностями самих молодых людей (слабоволием, неумением психологически грамотно решать личные проблемы и т.п.).

Эти данные говорят о том, что в системе профилактических занятий (с помощью тренинговых занятий) особое внимание необходимо уделять вопросам формирования личностных качеств (например, повышению самооценки, умению принимать ответственные решения).

Таким образом, студенты и подростки в своем большинстве информированы и осознают социально-психологические и физиологические последствия для организма и личности процесса курения, но уровень информирования и осознания в большинстве своем носит поверхностный характер. Значительной части молодежи не известны кратковременные и долговременные последствия курения для организма и личности. Уровень осознания студентами и подростками обстоятельств, осложняющих отказ от курения, также носит поверхностный характер. Эти обстоятельства не проецируются молодыми людьми на свои личностные особенности. Имеются некоторые различия в осознании последствий курения и обстоятельств, мешающих порвать с этой вредной привычкой, по таким факторам как «курение-некурение», студенты-подростки, половая принадлежность.

При создании и осуществлении профилактических программ по ограничению и прекращению курения среди молодежи необходимо сделать акцент на формирование личностных характеристик, обеспечивающих неприятие курения, навыков цивилизованного отказа от предложения «закурить», на рассмотрение социально-психологических и физиологических кратковременных и долговременных последствий курения, на привлечение самих студентов и подростков к профилактической работе в своей молодежной среде.

Для более глубокого осознания проблемы необходимо знать социально-психологические предпосылки курения в подростковой среде. Популярность курения в подростковой среде во многом определяется распространенностью курения среди родителей и личным отношением подростков к курению. Большинство взрослых, как правило, начинают курить в подростковом возрасте. В исследовании (табл. 3) выделено три типа отношения сверстников к курению: I тип – нейтральное отношение (высказывания: «меня не волнует», «не удивляет», «все равно»); II тип – осуждающее отношение (высказывания: «меня волнует», «беспокоит», «не удовлетворяет», «не устраивает»); III тип – эмоционально-осуждающее отношение (высказывания: «очень огорчает», «шокирует», «убивает», «пугает»).

Таблица 3

Сравнительная характеристика (в процентах) отношения подростков к курению сверстников (в скобках – количество подростков)

Тип отношения к курению	Подростки из курящих семей				Подростки из некурящих семей			
	Мальчики		Девочки		Мальчики		Девочки	
	Курят (70)	Не курят (54)	Курят (67)	Не курят (70)	Курят (55)	Не курят (65)	Курят (50)	Не курят (60)
I тип	50,0	31,5	31,4	10,0	41,8	15,4	26,0	1,7
II тип	32,8	37,0	41,8	54,3	41,8	44,6	40,0	50,0
III тип	17,2	31,5	26,8	35,7	16,4	40,0	34,0	48,3

Анализ таблицы показывает, что подростки из курящих семей (30,6%), независимо от их «курения-некурения» и половой принадлежности более безразличны к курению сверстников, чем подростки из некурящих семей (20,4%). Мальчики и девочки из некурящих семей (35,2%) более эмоциональны в непринятии курения сверстников, нежели мальчики и девочки из некурящих семей (27,6%).

В целом мальчики (34,9%) более безразличны в отношении к курению, чем девочки (17,0%). Девочки же (36,0%) более эмоционально осуждают курение сверстников, чем мальчики (26,2%).

Курящие подростки (38,0%), независимо от половой принадлежности и «курения-некурения» семьи, более безразличны к курению сверстников, чем некурящие (14,0%). Некурящие же подростки (39,0%), независимо от половой принадлежности и «курения-некурения» родителей, более эмоциональны в осуждении курения сверстников, чем курящие (23,2%). В целом, подростки независимо от собственного и родительского «курения-некурения» осуждают курение сверстников. Такое осуждение является хорошей базой для проведения профилактической работы по недопущению курения среди подростков.

Курящие девочки (29,0%) и курящие мальчики (46,4%) более безразличны к курению сверстников, нежели некурящие девочки (6,2%) и некурящие мальчики (22,7%). Некурящие девочки (41,5%) и некурящие мальчики (36,1%) чаще эмоционально осуждают курение сверстников по сравнению с курящими девочками (30,0%) и курящими мальчиками (16,8%).

Мальчики независимо от их «курения-некурения» (34,9%) более безразлично относятся к курению сверстников по сравнению с девочками (17,0%). В целом же девочки (36,0%) более эмоционально осуждают курение сверстников, чем мальчики (26,2%).

Курящие мальчики и девочки из курящих семей (30,6%) более безразличны в отношении к курению сверстников, чем курящие мальчики и девочки из некурящих семей (20,4%).

Курящие мальчики из курящих (17,2%) и некурящих (16,4%) семей в меньшей степени осуждают эмоционально курение сверстников, чем остальные категории подростков.

Таким образом, одной из социальных предпосылок начала курения у подростков и продолжения курения в последующие годы является фактор «курения-некурения» родителей. Личный пример родителей определяет характер отношения подростков к курению сверстников. Некурящие родители и в равной мере некурящие преподаватели могут стать значимыми союзниками в профилактике курения среди молодежи.

И хотя в целом подростки осуждают курение сверстников, все же фактор их «курения-некурения» определяет отношение к курению сверстников, которое может быть трех типов: нейтральное, осуждающее и эмоционально-осуждающее. Девочки чаще эмоционально осуждают курение сверстников, чем мальчики. Сравнение наших данных с данными, полученными в студенческой среде, говорит о том, что студенческая молодежь более безразлична к курению сверстников. Такое отношение значительно затруднит профилактическую работу по ограничению курения среди студентов по сравнению с подростковой средой.

Особую роль в распространении курения играют мотивация и привлекательность курения в молодежной среде.

У многих взрослых, приобщившихся к курению, привлекательность и мотивация курения начинают формироваться в подростковый период. В исследовании выделен ряд мотивов начала курения подростков: 1 – слабость воли, 2 – личные проблемы, 3 – подражание, мода, курение родителей, 4 – любопытство, 5 – желание приобрести друзей, выделиться и влияние сверстников, их авторитета, 6 – доказать свою взрослость и независимость.

В таблице 4 представлены мнения подростков относительно мотивов начала курения сверстников.

Таблица 4

**Мотивы начала курения сверстников (в процентах)
по мнению подростков (в скобках - количество подростков)**

Вид мотива курения	Подростки из курящих семей				Подростки из некурящих семей			
	Мальчики		Девочки		Мальчики		Девочки	
	Курят (70)	Не курят (54)	Курят (67)	Не курят (70)	Курят (55)	Не курят (65)	Курят (50)	Не курят (60)
1	8,6	7,4	10,4	8,6	21,8	10,8	4,0	5,0
2	8,6	7,4	14,9	8,6	9,1	3,1	10,0	11,7
3	22,8	14,8	29,9	25,7	23,6	21,5	26,0	30,0
4	20,0	9,3	14,9	15,7	16,4	21,5	6,0	5,0
5	35,7	40,7	22,4	30,0	20,0	20,0	38,0	21,7
6	4,3	20,4	7,5	11,4	9,1	23,1	16,0	26,6

На первом месте у подростков в качестве мотива начала курения представлено «желание приобрести друзей, выделиться и влияние сверстников, их авторитета» (здесь «лидируют» подростки из курящих семей).

На втором – «подражание, мода, курение

На третьем – «любопытство» (здесь преимущество за подростками из курящих семей) и «доказать свою взрослость и независимость» (здесь «лидерство» за подростками из некурящих семей).

В табл. 5 представлены мнения подростков о привлекательности процесса курения для сверстников. Подростки могли выбрать несколько вариантов ответа.

Таблица 5

**Оценка подростками привлекательности
процесса курения для сверстников (в процентах)
(в скобках – количество подростков)**

Тип привлека- тельно- сти про- цесса курения	Подростки из курящих семей				Подростки из некурящих семей			
	Мальчики		Девочки		Мальчики		Девочки	
	Курят (70)	Не ку- рят (54)	Курят (67)	Не ку- рят (70)	Курят (55)	Не ку- рят (65)	Курят (50)	Не ку- рят (60)
Стимуля- ция	25,7	29,6	25,4	34,3	18,2	38,5	22,0	33,3
«Игра» с сигаретой	21,4	18,5	17,9	22,8	18,2	16,9	12,0	21,7
Расслаб- ление	18,6	22,2	17,9	25,7	23,6	29,2	18,0	23,3
Под- держка	58,6	44,4	74,6	57,1	63,6	30,8	84,0	45,0
«Жажда» (в отно- шении к курению)	15,7	20,4	13,4	12,8	10,9	16,9	20,0	5,0
Привычка	10,0	14,8	8,9	5,7	3,6	3,1	6,0	6,7

Наиболее привлекательными моментами в курении для сверстников, по мнению подростков, являются «поддержка» (особенно для курящих подростков), «стимуляция» (чаще для некурящих сверстников), «расслабление» (чаще для некурящих сверстников), «игра» с сигаретой».

В табл. 6 показаны мнения подростков о начале курения сверстников как способе регулирования конфликта при первой пробе курения. Подростки могли выбрать несколько вариантов ответа (в скобках указано количество подростковых «писем»).

Таблица 6

Способы регулирования конфликта сверстниками при первой пробе курения с точки зрения подростков (в процентах)

Способы регулирования конфликта	Подростки из курящих семей				Подростки из некурящих семей			
	Мальчики		Девочки		Мальчики		Девочки	
	Курят (70)	Не курят (54)	Курят (67)	Не курят (70)	Курят (55)	Не курят (65)	Курят (50)	Не курят (60)
Избегание	25,7	38,8	9,0	40,0	16,4	24,6	12,0	21,7
Компромисс	11,4	9,3	4,5	15,7	9,1	6,2	24,0	8,3
Соперничество	24,3	25,9	20,9	34,3	27,3	40,0	42,0	33,3
Сотрудничество	22,8	46,3	47,8	35,7	23,6	40,0	28,0	40,0
Приспособление	50,0	40,7	53,7	34,3	49,1	38,5	44,0	45,0

Начало курения для подростка – это всегда сложная психологическая ситуация. Она может быть решена разными способами. По мнению подростков, из предложенных пяти известных способов решения конфликтных ситуаций, сверстники в ситуации первой пробы курения чаще используют «приспособление» (преимущественно курящие подростки), «сотрудничество» (чаще некурящие подростки), «соперничество» (чаще некурящие подростки), «избегание» (преимущественно некурящие подростки).

Таким образом, мотивы приобщения к курению у подростков во многом определяются фактором «курения-некурения» родителей. В связи с этим профилактическая работа с подростками обязательно должна включать работу курящими родителями, с подростковыми лидерами и поиск альтернативных путей доказательства для подростков своей взрослости и независимости.

Для подростковой среды «жажда» (в отношении к курению) и «привычка» не характерны. Этот факт дает основания предполагать более высокую эффективность профилактической работы в отношении курения в более раннем возрасте, нежели в студенческие годы. Курящие подростки чаще называют «приспособление» как способ решения конфликта при первой пробе курения.

Анкета для родителей «Курение и дети»

1. Как Вы относитесь к курению вообще? (*осуждаю, безразлично, приветствую*)
2. Как Вы считаете, курит ли Ваш ребенок? (*да, сомневаюсь, нет*)
3. Назовите 2–3 признака курения Вашего (или другого) ребенка

4. Кто курит в Вашей семье? (*никто не курит, я курю, муж (жена) курит, старший сын курит, старшая дочь курит*)
5. Опишите, как происходит, по Вашему мнению, приобщение подростка к курению? _____

6. Что Вы делаете для того, чтобы уберечь Вашего ребенка от курения? _____

7. Как Вы думаете, что могло бы заставить Вашего ребенка начать курить? _____

8. Какие черты характера подростка, на Ваш взгляд, могут способствовать началу курения _____

9. Нужны ли специальные занятия по профилактике курения в школе? (*да, не знаю, нет*)
10. Что необходимо предпринять, чтобы дети, подростки и молодые люди не начинали курить? _____

Анкета для педагогов «Курение и молодежь»

1. Как Вы относитесь к курению вообще? *(осуждаю, безразлично, приветствую)*
2. Как Вы считаете, почему молодые люди курят? _____

3. Назовите 2–3 признака курения ученика (студента, молодого человека) _____
4. Кто курит в Вашей семье? *(никто не курит, я курю, муж (жена) курит, старший сын курит, старшая дочь курит)*
5. Опишите, как происходит, по Вашему мнению, приобщение молодежи к курению? _____

6. Что Вы делаете для того, чтобы уберечь учеников (студентов, молодых людей) от курения? _____

7. Как Вы думаете, что могло бы заставить учеников (студентов, молодых людей) начать курить? _____

8. Какие черты характера подростка, юноши или девушки, на Ваш взгляд, могут способствовать началу курения? _____

9. Нужны ли специальные занятия по профилактике курения в учреждениях образования? *(да, не знаю, нет)*
10. Что необходимо предпринять, чтобы учащиеся (студенты, молодые люди) не начинали курить? _____

Приложение 3

Анкета «Как я бросил курить»

1. Назовите день, месяц, год последней выкуренной Вами сигареты _____
2. Назовите марку сигарет, которую Вы предпочитали курить перед тем, как бросили _____
3. Расскажите Вашу поучительную историю о том, как Вы бросили курить (10–15 предложений) _____

4. Опишите, как происходит, по Вашему мнению, приобщение молодежи к курению? _____

5. Как Вам удастся в настоящее время избегать курения? (расскажите подробно о приемах, уловках, фразах, словах и т. п., применяемых Вами) _____

6. Сняты ли Вам ситуации, связанные с курением? (часто, редко, никогда). Опишите одну из них _____

7. Что Вы получили для себя, отказавшись от курения? Опишите Ваши ощущения, переживания, выгоду и т. п. _____

8. Как вы относитесь к курящим сверстникам? _____

9. Как Вы думаете, Ваш(а) будущий(ая) супруг(а) будет курящим(ая)? (да, нет, не знаю)
10. Что Вы посоветуете курящему сверстнику? _____

11. Появились ли у Вас новые увлечения, привычки после отказа от курения? (да, нет, не знаю). Если да, то какие? _____

12. Изменились ли Ваши взаимоотношения с курящими друзьями? (да, нет, не знаю). Если да, то каким образом? _____
13. Улучшилось ли Ваше состояние здоровья после отказа от курения? (да, нет, не знаю). Если да, то каким образом и что конкретно? _____
14. Какой бы Вы еще задали себе вопрос? _____

Анкета для подростков и молодежи

Ниже приводятся некоторые утверждения, которые обычно высказывают молодые люди по поводу курения. Внимательно прочитайте их. Не спешите с ответами, будьте искренними. Помните, что в анкете нет «правильных» или «неправильных» ответов. Вы отмечаете только свое мнение.

Обведите кружочком цифру, обозначающую степень Вашего согласия с каждым из утверждений.

Утверждения	Полностью согласен	Скорее согласен	Затрудняюсь ответить	Скорее не согласен	Полностью не согласен
1. Не курить – это «круто»	1	2	3	4	5
2.*Курение успокаивает нервы	1	2	3	4	5
3. Курение делает людей менее активными и менее энергичными	1	2	3	4	5
4. Курение – это напрасная трата денег	1	2	3	4	5
5. Курение – это слишком дорогая привычка	1	2	3	4	5
6.*Курение способствует похудению	1	2	3	4	5
7.*Курение – это интересное времяпрепровождение	1	2	3	4	5
8. Курение- это опасно для здоровья	1	2	3	4	5
9.*В курении есть особый шик	1	2	3	4	5
10. Курение – это напрасная трата времени	1	2	3	4	5
11.*Курить – это «круто»	1	2	3	4	5
12.*Курение делает подростков более интересными	1	2	3	4	5
13. У курильщиков зубы становятся желтыми	1	2	3	4	5
14.*Курение дает возможность собраться с мыслями	1	2	3	4	5
15.*Курение – это приятные ощущения	1	2	3	4	5
16. От курильщиков плохо пахнет	1	2	3	4	5
17. Курение – это для неудачников	1	2	3	4	5
18.*Курение позволяет людям чувствовать себя более комфортно среди других людей	1	2	3	4	5
19.*Курение повышает собственную значимость в глазах других	1	2	3	4	5
20. Курение ухудшает показатели в спорте	1	2	3	4	5
21. Курить – это глупо	1	2	3	4	5
22.*Курение позволяет скоротать время ожидания	1	2	3	4	5
23.*Курение повышает авторитет среди товарищей	1	2	3	4	5
24. Курение ухудшает внимание и память	1	2	3	4	5
25. Курить – это неинтересно	1	2	3	4	5
26. Курение препятствует достижениям в жизни	1	2	3	4	5

Утверждения	Полностью согласен	Скорее согласен	Затрудняюсь ответить	Скорее не согласен	Полностью не согласен
27.*Курение – это символ преуспевания в делах и жизни	1	2	3	4	5
28.*Курить – это модно и современно	1	2	3	4	5
29.*Мне нравится реклама курения	1	2	3	4	5
30.Курить – это не для меня	1	2	3	4	5
31.Если родители не курят, то и мне нечего начинать	1	2	3	4	5
32.Мне нравятся рекламные ролики и щиты против курения	1	2	3	4	5
33.*Курят многие люди и с их здоровьем ничего не происходит	1	2	3	4	5
34.*Если родители курят, то и мне можно начать курить	1	2	3	4	5
35.*Я уже взрослый и могу попробовать курить	1	2	3	4	5
36.От табака становишься зависимым и несвободным	1	2	3	4	5
37.*Я бы значительно возвысился бы в глазах сверстников, если бы начал курить	1	2	3	4	5
38.Лучше никогда не пробовать курить	1	2	3	4	5
39.*Я не стану по-настоящему взрослым, если не отведаю вкус табака	1	2	3	4	5
40.Я выглядел(а) бы довольно смешным(ой), если бы закурил(а) только ради того, чтобы произвести впечатление на сверстников (сверстниц)	1	2	3	4	5

Подсчет результатов: утверждения со звездочкой подсчитываются в обратном порядке – цифра 1 означает 5 баллов, цифра 2–4 балла и т. д. Все результаты суммируются. Результат до 90 баллов – нет предрасположенности к курению, сам процесс курения не одобряется. От 91 до 120 баллов – нейтральное отношение к курению, возможно приобщение к нему при случае. От 121 и выше – положительное отношение к курению, возможно, подросток уже приобщился к нему.

Второе письмо курящему сверстнику

Обратите внимание, что Ваши рассуждения могут исходить из трех возможных вариантов: (подчеркните свой вариант)

1. Вы никогда не курили или когда-то пробовали, но давно бросили.
2. Вы продолжаете курить в настоящее время.
3. Вы бросили курить и уже не курите больше месяца.

ТЕКСТ ПИСЬМА

Привет старина (подруга)! Меня по-прежнему _____ (1), что ты все еще куришь. Для меня курящий(ая) юноша (девушка) напоминает _____ (2), потому что он _____ (3).

Мне кажется, что ты продолжаешь курить потому, что _____ (4).

В настоящее время я **бросил(а) курить** и для меня это _____ (5).

В настоящее время, я **продолжаю курить** и для меня это _____ (6).

Твоя первая сигарета – это результат того, что: (подчеркните Ваш вариант) (7)

- ты уступил сверстникам, дабы не портить с ними отношения;
- ты пошел на временный компромисс со сверстниками;
- ты всегда хотел быть первым во всем среди сверстников;
- ты вместе со сверстниками сознательно хотел быстрее приспособиться к миру взрослых;
- ты подумал, что «в этом нет ничего сложного, всегда можно будет потом отказаться от сигареты»;
- другое (Ваш вариант) _____

Я думаю, тебя волнует твое **пристрастие к** курению, потому что _____ (8).

При курении ты испытываешь _____ (9).

В курении больше всего тебе нравится (подчеркните Ваш вариант) (10):

- возможность сосредоточиться, поднять свой тонус, стимулировать («подстегнуть») себя перед какой-либо работой или принятием решения;
- сам процесс разминания сигареты, ее прикуривания, выпускания дыма и наблюдения за ним;
- возможность расслабиться, получить удовольствие от удобной позы;
- возможность успокоить себя, когда чем-то расстроен, забыть неприятности;

- ощущать, предвкушать процесс курения, испытывать чувство «голода» по сигарете;
- проявлять автоматизированные действия, связанные с курением (прикуривание, курительные движения);
- другое (Ваш вариант) _____

Средства для приобретения сигарет ты _____
_____ (11).

Ты считаешь, что курение дает тебе _____
_____ (12).

Курение для тебя не самое худшее из зол, опаснее курения для тебя может быть _____
_____ (13).

Чаще всего ты куришь тогда, когда _____
_____ (14).

Я знаю, что ты делал попытки бросить курить, но тебе мешали такие обстоятельства, как: _____
_____ (15).

Из развлечений ты предпочитаешь _____
_____ (16).

Тебе нравятся сверстники, которые _____
_____ (17).

Помни, что последствиями курения являются _____
_____ (18).

Зависимость от курения можно победить, если _____
_____ (19).

Несколько слов о себе:

пол мужской (женский) (20).

К курению юношей и девушек я отношусь _____ (21).

Мои черты характера, такие как: _____

_____ не позволили мне начать (продолжить) курить (22).

Мои черты характера, такие как: _____

_____ не дали мне возможности бросить курить (23).

Список использованной и рекомендуемой литературы

- Александров А. А., Александрова В. Ю.* Профилактика курения: роль и место психолога // Вопросы психологии. – М., 1999. – № 4. – С. 35–42.
- Бенюмов В. М., Костенко О. Р., Флоренсова К. М.* Вред алкоголя, никотина и наркотиков: Пособие для учителя. – К., 1989.
- Бойко А. Ф.* Как бросить курить. – М., 2003.
- Деларю В. В.* Губительная сигарета. – М., 1987.
- Дунец Е. Л.* Курение. Здоровы лад жыцця. – Мн., 2000. – № 2. – С. 16–24.
- Жариков Е., Крушельницкий Е.* Для тебя и о тебе. – М., 1991.
- Заикин И., Никитин А.* «Спасибо, не курю!» – М., 1990.
- Ильин Е. П.* Мотивация и мотивы. – СПб., 2000. – (серия «Мастера психологии»).
- Каннингэм Р.* Дымовая завеса. Канадская табачная война / Пер. с англ. В. Н. Королева. – М., 2001.
- Карпов А. М., Шакирзянов Г. З.* Самозащита от курения: Образовательно-воспитательные основы профилактики и психотерапии курения. – Казань, 2001.
- Ковалев С. В.* Семь шагов от пропасти: НЛП-терапия наркотических зависимостей. – М.; Воронеж, 2001.
- Колесов Д. В.* Предупреждение вредных привычек у школьников. – Мн., 1987.
- Коростелев Н. Б.* От А до Я. – 2-е изд. перераб. и доп. – М., 1987.
- Курение и здоровье:* Издание Международного агентства по изучению рака. – М., 1989.
- Лалаянц К.* Дорогое удовольствие (о курильщиках) // Наука и жизнь. – 1996. – № 10. – С. 80–83.
- Лебедева Н. Т.* Школа и здоровье учащихся. – Мн., 1998.
- Леви В.* Искусство быть собой. Индивидуальная психотехника. – М., 1991.
- Левитский Л. М., Язловецкий В. С.* Вред алкоголя и никотина: Пособие для учителей. – 2-е изд., перераб. и доп. – К., 1987.
- Мазо Ф. Г.* В плену иллюзий. – Мн., 1986.
- Майерс Д.* Психалогія. – Мн., 1997.
- Макара-Студинска М.* Психологические аспекты никотиновой болезни // Психалогія. – Мн., 2002. – № 2. – С. 75–85.
- Матвеев В. Ф., Гройсман А. Л.* Профилактика вредных привычек у школьников: Книга для учителя. – М., 1987.
- Мой выбор.* Рабочая тетрадь для учащихся средней школы / Ахметова И. Ф. и др. 2-е изд., испр. и доп. – М., 2001.
- Мокшанцев Р. И.* Психология рекламы: Учебное пособие. – М.; Новосибирск, 2000.
- Нарицын Н.* Азбука психологической безопасности. – М., 2000.

- Науманн Ф. Курение без вреда для здоровья / Пер. с нем. Н. А. Чупеева. – М., 2001.
- О вреде курения: Метод. материалы в помощь лектору.* – М., 1987.
- Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности: Книга для учителя. – М., 1991.
- Орлов Ю. М. Самопознание и самовоспитание характера. – М., 1987.
- Петровский А. В. Введение в психологию. – М., 1995.
- Попов С. В. Валеология в школе и дома. – СПб., 1998.
- Подросток на перекрестке эпох / Достанова М. Н. и др.; Под ред. С. В. Кривцовой. – М., 1997.
- Профилактика и освобождение от табакокурения детей и подростков: Сборник авторских программ и практических рекомендаций для средних учебных заведений / Винда О. В. и др. – Харьков, 2000.
- Психология: Учеб. пособие для начальной школы / Под ред. И. В. Дубровиной. – М., 1998.
- Психология и лечение зависимого поведения / Под ред. С. Даулинга / Пер. с англ. Р. Р. Муртазина. – М., 2000.
- Пути и методы борьбы с курением среди населения: Метод. рекомендации. – Мн., 1986.
- Радбиль О. С., Комаров Ю. М. Курение. – М., 1988.
- Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. – СПб., 2000. – (серия «Мастера психологии»).
- Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом: Пер. с англ. – М., 1992.
- Руденко Е. И. Наследство Жана Нико. – М., 1986.
- Светлова Е. «Никотиновые» дети рождаются у курильщиков // Крестьянка. 1997. – №15. С. 62–63.
- Сизанов А. Н. Ваш психологический портрет. – М., 1998.
- Сизанов А. Н., Быкова В. М., Тюхлова И. Н., Смирнова Е. С. Безопасное и ответственное поведение. – Мн., 1998.
- Сизанов А. Н., Хриптович В. А. Психолого-педагогические принципы и интерактивные методики обучения здоровому образу жизни // Здоровы лад жыцця. – Мн., 2001. – № 3. С. 4–8.
- Сизанов А. Н. Тесты и психологические игры: Ваш психологический портрет. – М.; Мн., 2002.
- Сирота Н. А. и др. Профилактика наркомании у подростков. – М., 2001.
- Ситуация, связанная с курением табака в России. Пассивное курение. Лечение табачной зависимости: Материалы конференции, посвященной Всемирному Дню без табачного дыма – 31 мая 2001 года (7–8 июня). – М., 2001.
- Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками: Пер. с англ. – М., 1999.
- Теплов Б. М. Избранные труды: В 2-х т. Т.1. М., 1985.
- Фернхем А., Хейвен П. Личность и социальное поведение. – СПб., 2001.

Хомик В. С. Программа предупреждения вредных привычек у школьников США // Вопросы психологии. – М., № 1. – 1989. С. 148–155.

Хриптович В. А., Валитов М. А. Мотивационные аспекты курения // Л. С. Выготский и современная культурно-историческая психология: Материалы международной научной конференции / Редколлегия Д. Г. Лин, Я. Л. Коломинский и др. – Гомель, 2001. – С. 91–93.

Хриптович В. А. Проективная методика «Мое письмо к курящему подростку» в психопрофилактической работе психолога // Развитие психологии в Беларуси: история и современность: Сб. ст. Респ. научн. конф./ Отв. ред. Л. А. Кандыбович: В 2 ч. – Мн., 2001. – Ч. 2. – С. 187–192.

Хриптович В. А. Психолого-педагогические основы обучения школьников здоровому образу жизни // Психолог года: Материалы, посвященные Первому республиканскому профессиональному конкурсу / Редкол.: Я. Л. Коломинский и др. – Мн., 2001. С. 161–164.

Худик В. А. Психология аномального развития личности в детском и подростковом возрасте. – К., 1993.

Цитренбаум Ч., Кинг М., Коэн У. Гипнотерапия вредных привычек: Пер. с англ. – М., 1998.

Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни // Вопросы психологии. – М., 1997. – № 2. С. 3–14.

Шальнова С. А. и др. Распространенность курения в России: Результаты обследования национальной представительной выборки населения // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – М., 1998/ – № 3. – С. 9–12.

Шапиро Б. М. и др. Здоровый образ жизни: Пособие для учителя / Б.М.Шапиро, Л. Н. Башмакова, Г. У. Курманова. – Бишкек, 1999.

Шейнов В. П. Как управлять другими. Как управлять собой: (Искусство менеджера). – 2-е изд., доп. – Мн., 1996.

Школьники и курение: Метод. Рекомендации в помощь лектору. – М., 1984.

Юсфин С. М., Коваленко Е. Г. Договор как стратегия педагогической поддержки ребенка // Классный руководитель. – М., 2000. – № 3. – С. 117–122.

Ягодинский В. Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. Кн. для учащихся. – 2-е изд., перераб. – М., 1986.

50 сценарных классных часов / Авторы-сост.: Аджиева Е. М. и др. – М., 1999.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Принципы создания программ обучения ЗОЖ.....	5
Методический инструментарий модульного курса.....	7
Правила проведения тренинговых занятий.....	12
Технология подготовки и проведения ток-шоу.....	16
Задания и тесты для педагогов.....	18
Работа с родителями	29
5 класс.....	32
Тренинг здорового образа жизни	54
6 класс.....	58
Тренинг здорового образа жизни	80
7 класс.....	85
Тренинг здорового образа жизни	106
8 класс.....	110
Тренинг здорового образа жизни	134
9 класс.....	139
Тренинг здорового образа жизни	168
10 класс.....	174
Тренинг здорового образа жизни	207
11 класс.....	213
Тренинг здорового образа жизни	245
Распространенность курения среди подростков (психологический анализ)	254
Приложения	261
Список использованной и рекомендуемой литературы.....	268

Учебно-методическое издание

Педагогика. Психология. Управление

**Сизанов Александр Николаевич
Хриптович Виктория Александровна**

**Модульный курс профилактики курения
ШКОЛА БЕЗ ТАБАКА
5–11 классы**

Дизайн обложки Екатерины Бедриной

По вопросам приобретения книг издательства «ВАКО»
обращаться в ООО «Образовательный проект»
по телефонам: 8 (495) 778-58-27, 746-15-04. Сайт: www.obrazpro.ru

Приглашаем к сотрудничеству авторов.
Телефон: 8 (495) 507-33-42. Сайт: www.vaco.ru

Налоговая льгота –
Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93-953000.
Издательство «ВАКО»

Подписано к печати с диапозитивов 13.03.2008.
Формат 84×108/32. Печать офсетная. Гарнитура Таймс.
Усл. печ. листов 14,28. Тираж 7000 экз. Заказ №

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ОАО «Дом печати – ВЯТКА»
610033, г. Киров, ул. Московская, 122