

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 35 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

<b>Рассмотрено</b> на заседании МО учителей биологии, химии, географии Протокол № 1 от 30 августа 2023 г. Руководитель МО _____ О.Ю. Фетисова	<b>Согласовано</b> Заместитель директора по УВР _____ Н.В. Перминова от 30 августа 2023 г.	<b>Утверждаю</b> Директор МБОУ лицея № 35 _____ Н.А. Симонова Приказ №_485/2__ от 30 августа 2023 г.
---	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного курса внеурочной деятельности  
«Сделай свой выбор: выбери жизнь!»

8  
класс

*Количество часов: 34*

*Учитель биологии: Фетисова О.Ю.*

**2022/2023**  
учебный год

## ВВЕДЕНИЕ

Резкие изменения социально-политической и экономической ситуации, происходившие в стране с прошлого столетия, привели к разнообразным нарушениям социальной адаптации у населения, которые отозвались ростом потребления психоактивных веществ (ПАВ) в молодежной среде.

Динамика роста употребления ПАВ среди молодежи заставляет пересматривать как содержательную часть профилактических программ, так и организационную структуру их реализации в образовательных учреждениях.

Программа первичной профилактики употребления наркотиков и психоактивных веществ основана на концепции, которую можно без труда объяснить детям, учитывая их возрастные особенности. Стержневым является понятие «единого целого», т.е. здоровье следует понимать как нечто целое, состоящее из взаимозависимых частей. Каждую составную часть необходимо рассматривать в контексте понятия «здоровье человека».

В данной программе каждый аспект освещается с целью доведения до подростков принципов здорового образа жизни. Здоровье - это состояние полного физического, умственного, социального, личностного, духовного, эмоционального и интеллектуального благополучия человека.

Большую негативную роль в формировании наркозависимости у подростков играют психологические факторы риска – неадекватная самооценка, неспособность идентифицировать или выразить чувства, низкая стрессоустойчивость, высокая подверженность влиянию групповых норм, повышенная тревожность, импульсивность и т.д.

В связи с этим, при проведении мероприятий по профилактике наркозависимости акцент ставится на психологическую работу с подростками. Это – специфическая и неспецифическая диагностика, тренинги, дискуссии. Известно, что референтная группа для подростков – сверстники. Зачастую, подростки негативно воспринимают поступающую от взрослых информацию, действуя по принципу: «Выслушай взрослого и сделай наоборот». Считаем, что в этом возрасте целесообразно действовать через самих подростков.

Программа курса ориентирована на обучающихся 8-х классов в объеме 35 часов (1 раз в неделю). Название программы «Сделай свой выбор: выбери жизнь» отражает ее основную идею - формирование гармонично развитой и здоровой личности. Программа сопровождает процесс становления и развития личности учащегося в подростковом возрасте.

**Целью** является: создание условий для сохранения и укрепления здоровья субъектов образовательного процесса, способствующих противодействию ПАВ.

Для достижения поставленной цели решаются следующие **задачи**:

- организация системы и повышение уровня профилактической работы с учащимися, реализация через взаимодействие модуля «дети – родители – педагоги – органы, осуществляющие профилактическую работу»;
- повышение уровня информированности учащихся, педагогов, родителей о проблеме ПАВ;
- создание условий для открытого доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы в профилактической работе;
- формирование мотивации к сохранению собственного здоровья;
- формирование навыков сопротивления социальному давлению;
- формирование ресурсов семьи, обеспечивающих поддержку ребенку, попавшему в сложную жизненную ситуацию;
- подготовка лидеров в области организации профилактической работы и др.

Для реализации поставленных целей и задач разработана система планирования, которая включила в себя: работу педагогов (учителей-предметников, классных руководителей), детско-молодежных объединений лицея, социально-психологической службы, педагогов дополнительного образования, взаимодействие с родителями.

### ***Основные функции субъектов профилактической деятельности***

*Администрация лицея:* осуществляет контроль и координацию профилактической работы в образовательном учреждении в целом.

*Классные руководители и учителя-предметники:* тесное взаимодействие со школьным коллективом дает возможность комплексного подхода к решению проблемы (организация внеклассных мероприятий, работа с родителями и т.п.), обеспечивают организацию профилактической работы на уроках.

*Зам. директора по ВР и органы ученического самоуправления:* создают общелицейское волонтерское движение, проводят социологические опросы, участвуют в антинаркотических мероприятиях и др.

*Библиотека:* обеспечивает информационно-методическую базу профилактической работы.

*Учреждения дополнительного образования и культуры:* организуют информационно-просветительскую, работу с родителями, совместное творчество детей, педагогов и родителей, создают условия для активного участия родителей в организации досуга детей.

*Общественные организации:* профилактическая деятельность в образовательном учреждении, в СМИ, проведение массовых антинаркотических акций.

*Правоохранительные органы и Управление ФСКН России по Ставропольскому краю* оказывают содействие в просветительской работе с родителями и учащимися по вопросам правовой ответственности за употребление, хранение

и распространение наркотических средств и психотропных веществ; обеспечивают взаимодействие образовательного учреждения с районными комиссиями по делам несовершеннолетних и защите их прав, Уполномоченным по правам ребенка.

*СМИ, в том числе Интернет формируют общественное мнение.*

- установление социальных связей с органами системы профилактики употребления ПАВ.

Проведение занятий в лицее осуществляется на основе разработанной *Программы первичной профилактики употребления наркотиков и психоактивных веществ «Сделай свой выбор: выбери жизнь...»*, авторы: кан.пед.н. Черникова И.В., канд.пед.н. Митрофанова С.В., канд.пед.н. Смирнова Е.В. (Ставрополь, 2013 г., Северо-Кавказский федеральный университет, Администрация города Ставрополя).

Занятия рассчитаны на подростковый возраст 11-15 лет, поскольку данный возрастной период является важным этапом в развитии личности, характеризуется качественными изменениями, затрагивающими все сферы жизни и ведущий к перестройке системы отношений с окружающим миром. В этот период подросток наиболее уязвим к влиянию ПАВ.

Эффективность работы в направлении профилактики ПАВ будет обеспечиваться опорой на психологические особенности данного возраста.

В лицее программа реализуется с 2009 г., с обучающимися 8-х классов. Занятия способствуют адаптации и сплочению обучающихся в новом коллективе.

Программа рассчитана на 35 часов и состоит из **3-х содержательных блоков**:

1) Блок «Вступая во взрослый мир» (13 ч) направлен на создание благоприятных условий для работы с детьми, их адаптации в группе, формирование психологических основ знаний подростков, особенностей возраста, развитие навыков самоанализа, самораскрытия. Закрепление эффективных приемов общения, развитие способности конструктивно вести себя в конфликтных ситуациях.

2) Блок «Преодолевая трудности» (13 ч) направлен на осознание своих проблем, поиск конструктивного способа их решения, развитие навыков самоанализа, повышение уровня стрессоустойчивости; информирование о причинах зависимого поведения, его видах, последствиях, мотивах употребления ПАВ.

3) Блок «Жизнь по собственному выбору» (9 ч). Прояснение смысло-жизненных установок, помощь в определении личностных ценностей. Целеполагание, планирование, активная жизненная позиция, установка на дальнейшее саморазвитие.

В ходе занятий применяются следующие формы работы с обучающимися:

- лекции, видеодемонстрации, беседы, дискуссии, мини-инсценировки, психологические тренинги, ролевые и деловые игры, участие в конкурсах агитбригад, творческих работ (рисунки, плакаты, стенгазеты, буклеты).

## СОДЕРЖАНИЕ

**1. Базовая часть.** Блок 1. Вступая во взрослый мир... Блок 2. Преодолеваю трудности. Блок 3. Жизнь по собственному выбору.

### **2. Вариативная часть.**

РАЗДЕЛ 1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНОК. Упражнение «Гром-ураган-землетрясение». Упражнение «Дракон ловит свой хвост». Упражнение «Скалолаз». Упражнение «Копирование движений». Упражнение «Хвостоглаз». Упражнение «Охота на антилоп». Упражнение «ДА!». Упражнение «Ассоциации». Упражнение «Запоминание позы». Упражнение «Разожми кулак». Упражнение «Броуновское движение».

РАЗДЕЛ 2. УПРАЖНЕНИЯ К ТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ С ПОДРОСТКАМИ . Упражнение «Символика». Упражнение «Кто я?». Упражнение «Все мы». Упражнение «Если бы я был...». Упражнение «Проективный рисунок». Упражнение «Перебежчики и охранники». Упражнение «Приветствия без слов». Упражнение «Найди свою пару». Упражнение «Плюсы и минусы». Упражнение «Преодоление». Упражнение «Внутреннее кино». Упражнение «Скульптор - глина». Рисунок «Я и мир вокруг меня». Упражнение «Ценности».

### **3. Диагностические методики.**

В целом профилактическая работа в лицее реализуется по ступеням общего образования: 1-4 классы, 5-9 классы, 10-11 классы и осуществляется в несколько **этапов:**

**Диагностирующий. Цель:** изучение существующих в детской и подростковой среде тенденций употребления ПАВ (анализ результатов анонимного анкетирования позволяет сделать выводы о степени вовлеченности учащихся в проблему: подростки, имеющие опыт употребления наркотических веществ; подростки, для которых характерно позитивное отношение к употреблению ПАВ; подростки, имеющие стойкое негативное отношение к употреблению наркотиков).

**Организационно-практический этап. Цель:** профилактическая работа и пропаганда здорового образа жизни, повышение уровня психосоциальной адаптации детей; выработка активной жизненной позиции, исключающей использование наркотиков и алкоголя в качестве средства ухода от жизненных проблем.

Шаг 1	Шаг 2	Шаг 3	Шаг 4	Шаг 5
«Спорт и здоровье человека» 1-11 кл Лекции, внеклассные мероприятия, спортивные соревнования и др.	«Агитационная работа» (стенгазеты, плакаты, буклеты, рисунки и т.п.) 1-11 кл	«Информационно-обучающий» 2-11 кл 7,8 кл – аудиторные занятия. Классные часы, внеклассные мероприятия, тематические классные часы, родительские собрания, тренинги и др.	Творческий «Умей сказать нет!» 1-11 кл Творческие конкурсы, мини-инсценировки, ролевые игры и др.	Программа «Рука помощи» 1-11 кл Психологическая помощь
<b>ГРУППОВАЯ РАБОТА</b>				<b>ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА</b>

**Заключительный. Цель:** определение эффективности разработанной системы профилактики позволяет обобщить и систематизировать информацию, накопленную в процессе проведения профилактической работы; сделать выводы об эффективности предлагаемой системы профилактики, осуществить планирование дальнейшей работы.

Половина часов отведенных в программе реализуется за счет воспитательной работы, которая включает себя следующие направления:

- 1) гражданско-патриотическое воспитание (в лицее открыты классы оборонно-спортивного профиля по направлению МЧС);
- 2) трудовое воспитание;
- 3) спортивно-оздоровительная работа, профилактическая, экологическая деятельность, работа секций дополнительного образования, экскурсионная;
- 4) ученическое самоуправление «ВЕГА», детско-молодежные объединения (волонтерский отряд, экологический отряд «Атмосфера», юнармейский отряд, отряд «Милосердие», «Школа творчества», вожатский отряд «Колобочки», ЮИД, баскетбольная команда, волейбольная команда);
- 5) духовно-нравственное (духовник лицей);
- 6) безопасность (ПДД, профилактика травматизма, пожарная безопасность, ЧС, профилактика экстремистских настроений);

7) работа с учреждениями дополнительного образования.

Социально-психологической службой ведется диагностика учащихся, их родителей, опекунов, тренинги, просветительская работа среди учащихся и родителей по вопросам профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения, вопросам безопасности, пропускам учебных занятий, лицейской формы, различным дисциплинарным вопросам. Проводится работа с семьями, находящимися в социально-опасном положении, дети, находящиеся под опекой.

***Основные виды профилактической деятельности:***

1) Выявление

- социально-психологических проблем учащихся, их семей (совместно с психологами, классными руководителями);

- социально-педагогических проблем (совместно с зам. директора по воспитательной работе, классными руководителями, Уполномоченным по правам ребенка);

- социально-медицинских проблем (совместно с заместителем директора по УВР, психологом, врачом, медицинской сестрой);

- социально-экономических проблем (совместно с органами соц. защиты, органами опеки и попечительства);

- социально-правовых проблем (совместно с ПДН Промышленного района, органами опеки).

2) Проведение мониторингов, согласно плану работы КО и лица.

3) Работа с педагогическим коллективом.

4) Активное взаимодействие с учащимися.

5) Психолого-педагогический всеобуч родителей.

6) Психолого-педагогическое сопровождение предпрофильной подготовки и профильного обучения.

7) Психолого-педагогическое сопровождение детей-инвалидов.

8) Психолого-педагогическое сопровождение выпускников 9,11 классов в условиях подготовки к ГИА, ЕГЭ.

9) Реализация системы мер по профилактике социальной дезадаптации, безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних учащихся лица.

10) Осуществление методического руководства деятельности социальных педагогов, специалистов социально-психологической службы.

11) Разработка и внедрение групповых и индивидуальных коррекционных и профилактических, социально-реабилитационных и профориентационных программ для учащихся, профилактика бродяжничества, асоциального поведения, курения, алкоголизма, употребления психоактивных веществ.

12) Пропаганда здорового образа жизни, оказание помощи ребенку в осмыслении общечеловеческих ценностей, в осознании своего «Я» и личностной причастности к миру во всех его проявлениях.

Специалисты социально-психологической службы постоянно повышают свой профессиональный уровень, награждены грамотами, имеют сертификаты о повышении квалификации, что способствует повышению результативности работы.

В лицее разработаны и реализуются следующие программы: программа «Профилактика безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних», «Программа работы с детьми «группы риска», «Программа профилактики суицидального поведения среди подростков», «Программа сопровождения лицейской службы примирения», «Программа работы психолога с учащимися с ОВЗ».

**Ожидаемые результаты:**

1. Формирование негативного отношения к психоактивным веществам у подростков.
2. Популяризация и внедрение в воспитательный процесс наиболее эффективных моделей профилактики зависимости от психоактивных веществ.
3. Повышение уровня развития коммуникативных умений.
4. Повышение общей культуры поведения и формирование образа социально успешного молодого человека.

**Познавательные:**

- осознавать причины и последствия ПАВ (табакокурения, алкоголизма, наркомании);
- вредное влияние ПАВ на организм человека.

*Регулятивные* работать с дополнительными источниками литературы;

**Личностные:**

- высказывания своих мыслей и отстаивания своей точки зрения; вести активный здоровый образ жизни.
- развитие навыков самоконтроля; конструктивного общения со взрослыми и сверстниками.

**Тематический план по внеурочному курсу «Сделай свой выбор: выбери жизнь» для обучающихся 8-х классов**

№ п/п	Структурно-содержательные блоки	Тема занятия	Кол-во часов	Планируемые результаты - познавательные - личностные - регулятивные	Форма организации
1/1	1 блок Вступая во взрослый мир...	Начиная путь. «Первые шаги, первые открытия, первые победы!»	1	Создание благоприятных условий для работы в группе; формирование основ психологических знаний, психологического видения жизни человека; первичное освоение приемов самодиагностики способов самораскрытия, активного, безопасного и демократичного стиля общения; освоение способов передачи и приема обратной связи; формулирование принципов работы в группе; формирование и закрепление мотивации к предстоящим занятиям; формирование готовности к тренинговой работе, повышение сплоченности в группе.	Беседа Тренинг
1/2		«Еще не лев, уже не львенок...»	1	Формирование основ знаний о психологических особенностях своего возраста; формирование понимания и осознанного отношения к происходящим изменениям; закрепление навыков самоанализа; осознание взаимосвязи между самостоятельностью и ответственностью; осознание своих прав и обязанностей как человека самостоятельно принимающего решения; актуализация опыта личной ответственности.	Беседа Тренинг
1/3		«Позвольте представиться – Я!»	1	Установление контакта с подростками, развитие навыков самоанализа, содействие в самораскрытии, создание мотивации к положительному самоизменению.	Беседа Тренинг

1/4		«Каков Я на самом деле?»	1	Формирование комплексного представления подростка о себе; прояснения «Я - концепции»; развитие дальнейшего самоанализа, самораскрытия, умения анализировать и определять психологические характеристики; раскрытие личностных особенностей и актуализация личностных ресурсов. Раскрытие своих сильных сторон, укрепление самооценки, позитивного самоотношения, закрепление представлений о собственной уникальности.	Беседа Тренинг
1/5		«Точка опоры»	1	Укрепление самооценки, позитивного самоотношения; раскрытие своих сильных и слабых сторон; закрепление представлений о собственной уникальности; развитие способности адекватно и полно познавать себя и других людей; развитие самокритичности; преодоление трудностей мешающих принимать себя как личность.	Беседа Тренинг
1/6		«И на солнце есть пятна»	1	Укрепление самооценки, позитивного самоотношения; раскрытие своих сильных и слабых сторон; закрепление представлений о собственной уникальности; развитие способности адекватно и полно познавать себя и других людей; развитие самокритичности; преодоление трудностей мешающих принимать себя как личность.	Беседа Тренинг
1/7		«Взрослеем? Взрослеем!»	1	Оказание содействия в личностном и жизненном самоопределении, осознании личной ответственности за свою жизнь	Беседа Тренинг
1/8		«Школа общения»	1	Развитие социальной восприимчивости; коммуникативной компетентности подростка; расширение диапазона способов межличностного общения в микросоциальном окружении. Расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения, развитие коммуникативных умений.	Беседа Тренинг

1/9		«Школа общения»	1	Развитие социальной восприимчивости; коммуникативной компетентности подростка; расширение диапазона способов межличностного общения в микросоциальном окружении. Расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения, развитие коммуникативных умений.	Беседа Игра Тренинг
1/10		«Школа общения»	1	Развитие социальной восприимчивости; коммуникативной компетентности подростка; расширение диапазона способов межличностного общения в микросоциальном окружении. Расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения, развитие коммуникативных умений.	Беседа Игра Тренинг
1/11		«Школа общения»	1	Развитие социальной восприимчивости; коммуникативной компетентности подростка; расширение диапазона способов межличностного общения в микросоциальном окружении. Расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения, развитие коммуникативных умений.	Беседа Игра Тренинг
1/12		«Школа общения»	1	Развитие социальной восприимчивости; коммуникативной компетентности подростка; расширение диапазона способов межличностного общения в микросоциальном окружении. Расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения, развитие коммуникативных умений.	Беседа Игра Тренинг
1/13		«Ребята, давайте жить дружно!»	1	Закрепление эффективных приемов общения, развитие коммуникативной компетентности. Развитие способности конструктивно вести себя в конфликтных ситуациях, расширение диапазона способов межличностного общения в микросоциальном окружении.	Беседа Игра Тренинг

2/1	Блок 2 Преодолевая трудности	«Мои проблемы» «Проблема? Я могу с этим справиться!»	1	Обучение осознанию своих проблем и поиску конструктивного способа их решения, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению; развитие рефлексивного мышления; развитие умения адекватно оценивать и разрешать проблемы; рассмотрение зависимого поведения как деструктивного способа ухода от проблем; актуализация собственного опыта решения проблем.	Беседа Тренинг	
2/2		«Азбука эмоций»	1	Формирование навыков самоанализа и наблюдения, через осознание внутренних состояний; актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере; формирование навыков контроля над своими эмоциональными состояниями; развитие способности контролировать аффект; актуализация опыта саморегуляции; осознание границ своих возможностей и необходимости своевременного обращения за помощью; осознание важности возможности получить помощь.	Беседа Игра Тренинг	
2/3						«Радуга настроения»
2/4			«Мне плохо»	1	Повышение стрессоустойчивости подростков, обучение приемам саморегуляции в стрессогенных ситуациях.	Беседа Тренинг
2/5			«Мне плохо»	1	Повышение стрессоустойчивости подростков, обучение приемам саморегуляции в стрессогенных ситуациях.	Беседа Тренинг
2/6			«Свобода или рабство?»	1	Информирование о причинах и механизмах формирования зависимого поведения, его видах, последствиях; осознание несовместимости зависимого поведения и свободы,	Беседа Тренинг

				самостоятельности, полноценной и активной жизни.	
2/7		«Свобода или рабство?»	1	Информирование о причинах и механизмах формирования зависимого поведения, его видах, последствиях; осознание несовместимости зависимого поведения и свободы, самостоятельности, полноценной и активной жизни.	Беседа Тренинг
2/8		«Свобода или рабство?»	1	Информирование о причинах и механизмах формирования зависимого поведения, его видах, последствиях; осознание несовместимости зависимого поведения и свободы, самостоятельности, полноценной и активной жизни.	Беседа Тренинг
2/9		«Не оступись - перед тобой пропасть!»	1	Осознание собственной уязвимости перед наркотиками, информирование об опасности наркотиков, о мотивах их употребления; осознание мифов относительно наркотиков; осознание последствий употребления наркотиков; формирование личного отношения к употреблению психоактивных веществ.	Беседа Тренинг
2/10		«Не оступись - перед тобой пропасть!»	1	Осознание собственной уязвимости перед наркотиками, информирование об опасности наркотиков, о мотивах их употребления; осознание мифов относительно наркотиков; осознание последствий употребления наркотиков; формирование личного отношения к употреблению психоактивных веществ.	Беседа Тренинг
2/11		«Я - виртуальный или реальный?»	1	Осознание значимости проблемы компьютерной зависимости, формирование личного отношения к уходу от реальности в киберпространстве, формирование установки на рациональное использование компьютера.	Беседа Игра Тренинг
2/12		«Не иди вслепую по минному полю!»	1	Информирование подростков о конкретных ситуациях, представляющих для них опасность; разрушение устойчиво действующих в подростковой среде мифов, провоцирующих социальные отклонения в поведении подростков; формирование умения распознавать и оценивать ситуации риска; развитие критичного мышления; осознание права и необходимости защищать себя, свой выбор, свою индивидуальность; развитие навыков преодоления	Беседа Тренинг

				стереотипов конформного поведения и подражания социально не одобряемым образцам поведения; формирование психологического иммунитета к негативным внешним воздействиям и способности к бесконфликтному противостоянию негативному внешнему воздействию, действиям, связанным с манипуляциями, провокациями, соблазнами	
2/13		«Не иди вслепую по минному полю!»	1	Информирование подростков о конкретных ситуациях, представляющих для них опасность; разрушение устойчиво действующих в подростковой среде мифов, провоцирующих социальные отклонения в поведении подростков; формирование умения распознавать и оценивать ситуации риска; развитие критичного мышления; осознание права и необходимости защищать себя, свой выбор, свою индивидуальность; развитие навыков преодоления стереотипов конформного поведения и подражания социально не одобряемым образцам поведения; формирование психологического иммунитета к негативным внешним воздействиям и способности к бесконфликтному противостоянию негативному внешнему воздействию, действиям, связанным с манипуляциями, провокациями, соблазнами	Беседа Тренинг
3/1	3 блок Жизнь по собственному выбору	«Ориентиры жизненного пути»	1	Прояснение смысло-жизненных установок; помощь в определении личностных ценностей; развитие самостоятельности и ответственности; актуализация личностных ресурсов	Круглый стол Тренинг
3/2		«Любому кораблю нужен курс»	1	Раскрытие роли целеполагания в организации своей жизнедеятельности; формирование мотивации на постановку жизненных целей; обучение тому, как ставить цели. Ознакомление подростков с технологией целеполагания, отработка навыков целеполагания.	Беседа Тренинг

3/3		«Любому кораблю нужен курс»	1	Раскрытие роли целеполагания в организации своей жизнедеятельности; формирование мотивации на постановку жизненных целей; обучение тому, как ставить цели. Ознакомление подростков с технологией целеполагания, отработка навыков целеполагания.	Беседа Тренинг
3/4		«Что поможет нам в пути?»	1	Раскрытие роли целеполагания в организации своей жизнедеятельности; формирование мотивации на постановку жизненных целей; обучение тому, как ставить цели. Ознакомление подростков с технологией целеполагания, отработка навыков целеполагания. Отработка навыков использования имеющихся ресурсов для достижения поставленных целей, повышение самооценки, формирование мотивации на достижение успеха.	Беседа Тренинг Игра
3/5		«Властелин времени»	1	Формирование активной установки по отношению к собственному жизненному пространству – организации своей жизни, развитие способности к построению долговременных жизненных планов.	Беседа Тренинг
3/6		«Властелин времени»	1	Формирование активной установки по отношению к собственному жизненному пространству – организации своей жизни, развитие способности к построению долговременных жизненных планов.	Беседа Тренинг
3/7		«Звездная карта моей жизни»	1	Формирование активной установки по отношению к собственному жизненному пространству – организации своей жизни, развитие способности к построению долговременных жизненных планов; раскрытие преимуществ и перспектив жизни человека, достигшего максимальной самореализации; осознание несовместимости максимальной самореализации и употребления ПАВ; формирование отношения к ПАВ как к препятствиям, мешающим реализовать себя, свои жизненные планы; формирование активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью, привитие навыков ответственного	Беседа Тренинг

				поведения для сохранения здоровья; формирование устойчивой мотивации к самосовершенствованию и конструктивному самоопределению. Закрепление полученных представлений; актуализация сформированных личностных новообразований; анализ приобретенного опыта; подведение итогов совместной работы; формирование установки на дальнейшую работу над собой.	
3/8		«Звездная карта моей жизни»	1	Формирование активной установки по отношению к собственному жизненному пространству – организации своей жизни, развитие способности к построению долговременных жизненных планов; раскрытие преимуществ и перспектив жизни человека, достигшего максимальной самореализации; осознание несовместимости максимальной самореализации и употребления ПАВ; формирование отношения к ПАВ как к препятствиям, мешающим реализовать себя, свои жизненные планы; формирование активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью, привитие навыков ответственного поведения для сохранения здоровья; формирование устойчивой мотивации к самосовершенствованию и конструктивному самоопределению. Закрепление полученных представлений; актуализация сформированных личностных новообразований; анализ приобретенного опыта; подведение итогов совместной работы; формирование установки на дальнейшую работу над собой.	Беседа Тренинг
3/9		Итоговое занятие	1	Подведение итогов курса, осознание значимости курса.	
<b>Итого</b>			<b>35 ч</b>		

## ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ

### БЛОК 1 «ВСТУПАЯ ВО ВЗРОСЛЫЙ МИР...»

#### ТЕСТ НА САМООПРЕДЕЛЕНИЕ

- Мы начинаем большую и серьезную работу над собой. Но сначала нам нужно понять, каковы мы на самом деле. Для этого предлагается тест, который поможет вам ответить на этот вопрос. А в дальнейшем мы будем постоянно возвращаться к результатам этого теста. Так что будьте внимательны и откровенны сами с собой, если вы хотите действительно изменить себя, стать более сильными и ответственными, научиться понимать свои чувства и контролировать свое поведение.

Вам предлагается ответить на вопросы, сгруппированные по блокам, в каждом блоке 5 вопросов. Каждая группа обозначается буквой. Вам нужно ответить на каждый вопрос «да» или «нет». Не стоит долго раздумывать над каждым вопросом, отвечайте первое, что приходит в голову.

#### Тест

- A1. Есть ли у тебя чувство юмора?
- A2. Доверчив и откровенен ли ты с друзьями?
- A3. Легко ли тебе просидеть больше часа, не разговаривая?
- A4. Охотно ли ты одалживаешь свои вещи?
- A5. Много ли у тебя друзей?
- B1. Умеешь ли ты занять гостей?
- B2. Точность, пунктуальность тебе свойственны? B3. Делаешь ли ты денежные сбережения?
- B4. Любишь ли ты строгий стиль в одежде?
- B5. Считаешь ли ты, что правила внутреннего распорядка необходимы?
  - V1. Проявляешь ли ты публично свою антипатию к кому-либо?
- V2. Заносчив ли ты?
- V3. Силен ли в тебе дух противоречия?
- V4. Стараешься ли ты стать центром внимания в компании?
- V5. Подражают ли тебе?
- Г1. Употребляешь ли ты грубые слова, разговаривая с людьми, которых это шокирует?
- Г2. Любишь ли ты накануне экзамена похвастаться, что отлично все знаешь?
- Г3. Имеешь ли ты обыкновение делать замечания, читать нотации и т. п.?
- Г4. Бывает ли у тебя желание во что бы то ни стало поразить друзей оригинальностью?
- Г5. Доставляет ли тебе удовольствие высмеивать мнения других?
- Д1. Предпочитаешь ли ты профессии жокея, актера, телевизионного диктора профессиям инженера, лаборанта, библиографа?

- Д2. Чувствуешь ли ты себя непринужденно в обществе малознакомых людей?  
Д3. Предпочитаешь ли ты заняться вечером спортом вместо того, чтобы посидеть спокойно дома и почитать книгу?  
Д4. Способен ли ты хранить секреты?  
Д5. Любишь ли ты праздничную атмосферу?  
Е1. Строго ли ты соблюдаешь в письмах правила пунктуации?  
Е2. Готовишься ли ты заранее к воскресным развлечениям?  
Е3. Можешь ли ты точно отчитаться в своих покупках и расходах?  
Е4. Любишь ли ты наводить порядок?  
Е5. Свойственна ли тебе мнительность?

### Обработка

Подсчитайте количество ответов «да» в каждой части теста, обозначенной буквой. В тех частях, где большинство ответов «да», ставьте индекс: А, Б, В, Г, Д, Е. Затем там, где большинство ответов «нет», поставьте «О». Должен получиться один из вариантов ответа по каждой группе индексов: 1) А, Б, В; 2) Г, Д, Е. Например: 1) АОГ; 2) ОДО.

### Интерпретация ответов

1. По трем первым группам (А, Б, В), или «Каким ты кажешься окружающим».

АОО. Тебя часто считают надежным человеком, хотя в действительности ты чуть-чуть легкомыслен. Ты весел и разговорчив, делаешь подчас меньше, чем обещаешь. Другьям нетрудно увлечь тебя за собой, и поэтому они иногда думают, что ты поддаешься влиянию других. Однако в серьезных вещах ты можешь настоять на своем.

АОВ. Ты производишь впечатление человека не очень застенчивого, иногда даже невежливого. Стремясь к оригинальности, противоречишь другим, а подчас и себе, опровергая сегодня то, что утверждал вчера. Ты кажешься человеком беспечным, неаккуратным, необязательным. Но стоит захотеть — станешь ловким и энергичным. Тебе не хватает того, что называется уравновешенностью.

АБО. Ты очень нравишься окружающим. Ты общителен, серьезен, уважаешь мнение других, никогда не оставишь друзей в трудную минуту. Но дружбу твою заслужить нелегко.

АБВ. Ты любишь командовать окружающими, но неудобство от этого испытывают только самые близкие люди. Со всеми остальными ты сдерживаешься. Высказывая свое мнение, не думаешь о том, какое воздействие твои слова могут оказать на людей. Окружающие подчас избегают тебя, боясь, что ты их обидишь.

ООО. Ты сдержан, замкнут. Никто не знает, о чем ты думаешь. Понять тебя трудно.

ООВ. Не исключено, что о тебе говорят: «Какой несносный характер». Ты раздражаешь собеседников, не даешь им высказаться, навязываешь свое мнение и никогда не делаешь уступок.

ОБО. Такие люди, как ты, — примерные ученики, вежливые, аккуратные, дисциплинированные, всегда с хорошими отметками. Учителя уважают их и доверяют им. Что же касается товарищей, то одни считают таких «задаваками», другие предлагают им свою дружбу.

ОБВ. Возможно, кое-кто считает тебя человеком, которому постоянно кажется, что его обижают. Ты ссоришься из-за пустяков. Иногда бываешь в хорошем настроении, но это случается нечасто. В общем, ты производишь впечатление обидчивого и мнительного человека.

2. По трем последним группам (Г, Д, Е), или «Каков ты на самом деле».

ООО. Тебя привлекает все новое, у тебя пылкое воображение, однообразие тебе в тягость. Но мало кто доподлинно знает, каков ты на самом деле. Тебя считают человеком спокойным, тихим, довольным своей судьбой, тогда как в действительности ты стремишься к жизни, наполненной яркими событиями.

ООЕ. Скорее всего, ты застенчивый человек. Это видно, когда тебе приходится иметь дело с незнакомыми людьми. Самим собой бываешь только в кругу семьи или ближайших друзей. В присутствии посторонних чувствуешь себя скованно, но стараешься скрыть. Ты добросовестен, трудолюбив. У тебя есть много хороших замыслов, идей, проектов, но из-за своей скромности ты нередко остаешься в тени.

ОДО. Ты очень общителен, любишь встречаться с людьми, собирать их вокруг себя. Даже думать не можешь о том, чтобы остаться одному, считая, что тогда «все пропало». Тебе трудно даже запереться в комнате, чтобы написать какую-нибудь важную бумагу. Очень силен дух противоречия: постоянно хочется сделать что-нибудь не так, как другие. Иногда поддаешься такому порыву, но большей частью сдерживаешься.

ОДЕ. Ты сдержан, но не робок, весел, но в меру, общителен, вежлив со всеми. Привык, что тебя часто хвалят. Хотел бы, чтобы тебя любили безо всяких на то усилий с твоей стороны. Без общества друзей тебе не по себе. Тебе приятно делать добро людям. Но тебя можно упрекнуть в некоторой склонности витать в облаках.

ГОО. Ты склонен высказывать и яростно защищать весьма парадоксальные точки зрения. Поэтому у тебя немало противников, даже друзья не всегда тебя понимают. Но тебя это мало волнует.

ГОЕ. Тебе придется выслушать не очень приятные слова. Как это тебе удалось подобрать такое сочетание букв? Характер довольно трудный, крайне неуступчивый. Недостаточно развито чувство юмора, не переносишь шуток. Часто критикуешь чужие действия и заставляешь других поступать так, как ты хочешь. А если тебе не подчиняются, начинаешь злиться. Поэтому у тебя мало друзей.

ГДО. Ты большой оригинал и любишь удивлять друзей. Если кто-нибудь даст тебе совет, делаешь все наоборот только ради того, чтобы посмотреть, что из этого получится. Тебя это забавляет, а других раздражает. Только самые близкие друзья знают, что ты не так самоуверен, как кажется.

ГДЕ. Ты энергичен. Всюду чувствуешь себя на своем месте. Всегда владеешь собой, общителен, но, похоже, любишь общество друзей только при условии, что ты играешь в компании главную роль. Любишь быть арбитром в спорах и организовывать игры. Окружающие признают твой авторитет, так как в твоих суждениях всегда есть большая доля здравого смысла. Но, тем не менее, твое стремление вечно поучать утомляет окружающих.

## Методики рекомендованы для занятий № 6-7 «Ребята, давайте жить дружно!».

### ЭКСПРЕСС – ДИАГНОСТИКА САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ (РЕБЕНКА)

**Самооценка** – это уровень уважения самого себя. Как вы относитесь к себе, принимаете ли Вы себя таким, как есть, считаете ли себя личностью, достойной уважения, несмотря на отдельные недостатки, или не считаете себя таковым. В зависимости от этого различают адекватную, завышенную и заниженную самооценку. Как завышенная, так и заниженная самооценка для развития личности одинаково непродуктивна. При завышенной самооценке развиваться некуда, т.к. человек уже «само совершенство, идеал». Однако это признается, мягко говоря, не всеми, поэтому многочисленные конфликты с окружающими, в которых виноватыми являются обязательно другие.

**Низкая самооценка личности.** Заниженная самооценка приводит к тому, что человек считает себя хуже других, менее достойным, умным, красивым и т.д. Влияние самооценки на личность человека очень велико. Чем мешает человеку низкая самооценка? При низкой самооценке человек не верит в себя, свои возможности, не нравится себе. Недовольство собой испытывают постоянно или очень часто. Человек работает, достигает целей, ставит новые цели, а отрицательное отношение к самому себе остается. Кроме того, низкая самооценка обязательно отражается на внешности человека (это могут быть поза, жесты, мимика, поведение). Поскольку 70 % информации о человеке дают эти показатели, то понятно, что круг недовольства собой постоянно подпитывается и замыкается: «Я хуже, чем он» - говорите Вы на подсознательном уровне через позу, жесты. «Да, он хуже, и сам дает мне это знать о себе», - считывают вашу подсознательную информацию другой. **Диагностика уровня самооценки.** Если вы хотите узнать вашу самооценку, ответьте на вопросы теста, зачеркнув одну из четырех цифр в бланке, в предлагаемых вариантах ответов, наиболее соответствующих Вашей оценке: **нет, не так – 0; частично так – 1; в основном так – 2; да, все именно так и есть – 3.**

#### Бланк опросника

№	Вопросы теста	Варианты ответов			
		нет, не так – 0	частич но так – 1	в основном так – 2	да, все именно так и есть – 3
1.	Я обычно сравниваю себя с другими людьми.	0	1	2	3
2.	Я часто чувствую себя усталым.	0	1	2	3
3.	У меня сильная потребность в одобрении.	0	1	2	3
4.	У меня часто возникает ощущение, что я должен защитить себя.	0	1	2	3
5.	Я предпочитаю ничего не делать из-за боязни провала.	0	1	2	3
6.	Я хочу всегда все сделать на 101%.	0	1	2	3

7.	Я часто считаю, что другие люди несут ответственность за мои проблемы.	0	1	2	3
8.	Я боюсь показать свое настоящее Я.	0	1	2	3
9.	Я всегда пытаюсь сделать что-то хорошее для других.	0	1	2	3
10.	Я очень зависим от мнения других людей.	0	1	2	3
11.	Мне трудно в чем-то отказать людям.	0	1	2	3
12.	Я часто завидую другим в том, что у них есть.	0	1	2	3
13.	Если я сделаю ошибку, то считаю себя менее достойным, чем другие.	0	1	2	3
14.	Я очень тревожусь о том, что окружающие думают обо мне.	0	1	2	3
15.	Меня всегда тянет подвергнуть сомнению свои способности.	0	1	2	3
16.	Я осуждаю себя за ошибки, которые совершаю.	0	1	2	3
17.	Часто чувствую себя не готовым к новой ситуации.	0	1	2	3
18.	Чаще всего я считаю себя менее достойным человеком, чем другие.	0	1	2	3
19.	Мне трудно принимать комплименты от других людей.	0	1	2	3
20.	Я часто испытываю чувство вины.	0	1	2	3

Если Вы хотите оценить результаты теста диагностики уровня самооценки, то просто сложите цифры, которые зачеркнули напротив каждого предложения.

**0-10 баллов** - У Вас есть некоторые проблемы, связанные с недостатком самоуважения.

**11-20 баллов** - Вы чувствуете себя неуютно в жизни из-за недостаточного уважения к себе и поэтому часто неудовлетворенны и несчастны. **21-40 баллов** - Вы могли бы подарить себе заслуженную порцию самоуважения, Вы сами затрудняете себе жизнь.

**41-60 баллов** - Вы почти отказываете себе в уважении и страдаете из-за этого. Вам надо серьезно поработать над собой.

## ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ САМООЦЕНКИ

**Шкалы:** уровень самооценки **НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА** Инструкция к тесту.

Отвечая на вопросы, представленные в таблице, отмечайте, насколько часты для Вас перечисленные ниже состояния по следующей шкале: очень часто – 4 балла; часто – 3 балла; иногда – 2 балла; редко – 1 балл; никогда – 0 баллов.

### Бланк вопросника

№	Вопросы	Очень часто – 4 балла	Часто – 3 балла	Иногда – 2 балла	Редко – 1 балл	Никогда – 0 баллов
1.	Я часто волнуюсь понапрасну.	4	3	2	1	0
2.	Мне хочется, чтобы мои друзья постоянно подбадривали меня.	4	3	2	1	0
3.	Я боюсь выглядеть глупо.	4	3	2	1	0
4.	Я беспокоюсь за свое будущее.	4	3	2	1	0
5.	Внешний вид других куда лучше, чем мой.	4	3	2	1	0
6.	Как жаль, что многие не понимают меня.	4	3	2	1	0
7.	Чувствую, что не умею как следует разговаривать с людьми.	4	3	2	1	0
8.	Окружающие ждут от меня очень многого.	4	3	2	1	0
9.	Чувствую себя скованным.	4	3	2	1	0
10.	Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.	4	3	2	1	0
11.	Меня волнует мысль о том, как окружающие относятся ко мне.	4	3	2	1	0
12.	Я чувствую, что говорят обо мне за моей спиной.	4	3	2	1	0
13.	Я не чувствую себя в безопасности.	4	3	2	1	0
14.	Мне не с кем поделиться своими мыслями.	4	3	2	1	0

15.	Люди не особенно интересуются моими достижениями.	4	3	2	1	0
-----	---	---	---	---	---	---

### **ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА**

Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям. А теперь подсчитайте, каков общий суммарный балл.

Уровни самооценки: 10 баллов и менее – завышенный уровень; 11-29 баллов – средний, нормативный уровень реалистической оценки своих возможностей; более 29 – заниженный уровень.

**Методика рекомендована для занятий № 9-11 «Школа общения».**

**ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ОБЩИТЕЛЬНОСТИ ТЕСТ РЯХОВСКОГО**

**Инструкция:** Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: «да», «нет», «иногда».

**Текст опросника**

1. Вам предстоит ordinaria или деловая встреча. Выбивает ли Вас ее ожидание из колеи?
2. Вызывает ли у Вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?
3. Не откладываете ли Вы визит к врачу до последнего момента?
4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где Вы никогда не бывали. Приложите ли Вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?
5. Любите ли Вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
6. Раздражаетесь ли Вы, если незнакомый человек на улице обратится к Вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?
7. Верите ли Вы, что существует проблема "отцов и детей" и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Постесняетесь ли Вы напомнить знакомому, что он забыл Вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?
9. В ресторане либо в столовой Вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли Вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком. Вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?
11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли Вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будете томиться в ожидании?
12. Бойтесь ли Вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?
13. У Вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры и никаких чужих мнений на этот счет Вы не приемлете. Это так?
14. Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному Вам вопросу, предпочитаете ли Вы промолчать и не вступать в разговор?
15. Вызывает ли у Вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?
16. Охотнее ли Вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

Тест оценки уровня общительности, коммуникативности содержит возможность определить уровень коммуникабельности человека. Отвечать на вопросы следует используя три варианта ответов – «да», «иногда» и «нет».

**Оценка ответов;**

«да» – 2 очка, «иногда» – 1 очко, «нет» – 0 очков.

Полученные очки суммируются, и по классификатору определяется, к какой категории относится испытуемый.

### **Классификатор теста**

**30-31 очков.** Вы явно некоммуникабельны, и это Ваша беда, так как больше всего страдаете от этого Вы сами. Но и близким Вам людям нелегко. На Вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

**25-29 очков.** Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у Вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают Вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством – в Вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности Вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

**19-24 очков.** Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы Вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В Ваших высказываниях порой слишком много сарказма, без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

**14-18 очков.** У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.

**9-13 очков.** Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего Вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, Вы можете себя заставить не отступать.

**4-8 очков.** Вы, должно быть, "рубаха-парень". Общительность бьет из Вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у Вас мигрень или даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к Вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

**3 очка и менее.** Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или невольно Вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в Вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для Вас. Людям – и на работе, и дома, и вообще повсюду – трудно с Вами. Да, Вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье – такой стиль жизни не проходит бесследно.

**Методики рекомендованы для занятия № 12 «Ребята, давайте жить дружно!».**

**ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ  
(АДАПТИРОВАННАЯ МЕТОДИКА К. ТОМАСА)**

Выделяется пять способов регулирования конфликтов, обозначенные в соответствии с двумя основополагающими измерениями (кооперация и напористость):

1. Соревнование (конкуренция) - стремление добиться своих интересов в ущерб другому.
2. Приспособление - принесение в жертву собственных интересов ради другого.
3. Компромисс - соглашение на основе взаимных уступок; предложение варианта, снимающего возникшее противоречие.
4. Избегание - отсутствие стремления к кооперации и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.
5. Сотрудничество - участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

В своем опроснике по выявлению типичных форм поведения описываются каждые из пяти перечисленных возможных вариантов 12 суждениями о поведении человека в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар, в каждой из которых респонденту предлагается выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения.

Ответы на вопросы заносятся в бланк.

**Текст опросника**

Инструкция: Перед вами ряд утверждений, которые помогут определить некоторые особенности вашего поведения. Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных». Люди различны, и каждый может высказать свое мнение.

Имеются два варианта, А и В, из которых вы должны выбрать один, в большей степени соответствующий вашим взглядам, вашему мнению о себе. В бланке для ответов поставьте отчетливый крестик соответственно одному из вариантов (А или В) для каждого утверждения. Отвечать надо как можно быстрее.

№ вопроса	Вариант ответа А		Вариант ответа В	
	А.		В.	
1.	А.	Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.	В.	Чем обсуждать, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.
2.	А.	Я стараюсь найти компромиссное решение.	В.	Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов своих собственных и окружающих.
3.	А.	Обычно я стремлюсь добиться своего.	В.	Я часто успокаиваю других, чтобы в любом случае сохранить отношения.
4.	А.	Я стараюсь найти компромиссное решение.	В.	Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5.	<b>А.</b>	Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у окружающих.	<b>В.</b>	Я стараюсь сделать все, чтобы избежать ненужной напряженности.
6.	<b>А.</b>	Я пытаюсь избежать неприятностей для себя.	<b>В.</b>	Я стараюсь добиться своего.
7.	<b>А.</b>	Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем, чтобы со временем решить его окончательно.	<b>В.</b>	Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.
8.	<b>А.</b>	Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.	<b>В.</b>	Я первым делом стараюсь ясно разобраться в проблеме.
9.	<b>А.</b>	Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.	<b>В.</b>	Я прилагаю усилия, чтобы добиться своего.
10.	<b>А.</b>	Я твердо стремлюсь достичь своего.	<b>В.</b>	Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11.	<b>А.</b>	Первым делом я стараюсь ясно определить, в чем причина спорных вопросов.	<b>В.</b>	Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
12.	<b>А.</b>	Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.	<b>В.</b>	Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он тоже идет навстречу мне.
13.	<b>А.</b>	Я предлагаю среднюю позицию.	<b>В.</b>	Я настаиваю, чтобы все было сделано, по-моему.
14.	<b>А.</b>	Я сообщаю свою точку зрения и спрашиваю мнения других.	<b>В.</b>	Я пытаюсь показать преимущества моих взглядов и доказать их другим.
15.	<b>А.</b>	Я стараюсь успокоить других, чтобы сохранить наши отношения.	<b>В.</b>	Я стараюсь сделать так, чтобы избежать напряженности.
16.	<b>А.</b>	Я стараюсь не задеть чувств другого.	<b>В.</b>	Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17.	<b>А.</b>	Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.	<b>В.</b>	Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности в отношениях.
18.	<b>А.</b>	Если это сделает другого	<b>В.</b>	Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также

		счастливым, дам ему возможность настоять на своем.		идет мне навстречу.
19.	<b>А.</b>	Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые вопросы и интересы.	<b>В.</b>	Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
20.	<b>А.</b>	Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.	<b>В.</b>	Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для обеих сторон.
21.	<b>А.</b>	Когда идет спор, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.	<b>В.</b>	Я всегда стремлюсь к прямому обсуждению проблемы и ее совместному решению с другими.
22.	<b>А.</b>	Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.	<b>В.</b>	Я отстаиваю свои желания.
23.	<b>А.</b>	Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас	<b>В.</b>	Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24.	<b>А.</b>	Если позиция другого кажется мне очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.	<b>В.</b>	Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
25.	<b>А.</b>	Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.	<b>В.</b>	Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
26.	<b>А.</b>	Я предлагаю среднюю позицию.	<b>В.</b>	Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
27.	<b>А.</b>	Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.	<b>В.</b>	Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
28.	<b>А.</b>	Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.	<b>В.</b>	В. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.
29.	<b>А.</b>	Я предлагаю среднюю позицию.	<b>В.</b>	Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
30.	<b>А.</b>	Я стараюсь не задеть чувств другого.	<b>В.</b>	Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим человеком могли добиться успеха.

## Бланк вопросника

№	А	В	№	А	В	№	А	В
1			11			21		
2			12			22		
3			13			23		
4			14			24		
5			15			25		
6			16			26		
7			17			27		
8			18			28		
9			19			29		
10			20			30		

### Ключ к опроснику

1. Соперничество: 3А, 6В, 8А, 9В, 10А, 13В, 14В, 16В, 17А, 22В, 25А, 28А.
2. Сотрудничество: 2В, 5А, 8В, 11А, 14А, 19А, 20А, 21В, 23В, 26В, 28В, 30В.
3. Компромисс: 2А, 4А, 7В, 10В, 12В, 13А, 18В, 22А, 23А, 24В, 26А, 29А.
4. Избегание: 1А, 5В, 6А, 7А, 9А, 12А, 15В, 17В, 19В, 20В, 27А, 29В.
5. Приспособление: 1В, 3В, 4В, 11В, 15А, 16А, 18А, 21 А, 24А, 25В, 27В, 30А.

### Обработка результатов

В ключе каждый ответ А или В дает представление о количественном выражении: соперничества, сотрудничества, компромисса, избегания и приспособления. Если ответ совпадает с указанным в ключе, ему присваивается значение 1, если не совпадает, то присваивается значение 0. Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

## ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА ПОВЕДЕНЧЕСКОГО СТИЛЯ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ

**Инструкция.** Дорогой друг! Ответь на предложенные ниже вопросы, оценив, насколько свойственно тебе то или иное поведение в конфликтной ситуации. Варианты ответов: часто, от случая к случаю, редко (в нужном варианте поставь, какой либо знак. Например -V).

### Бланк ответов

№	Способ поведения в конфликте	Часто	От случая к случаю	Редко
1.	Угрожаю и дерусь			
2.	Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней, как со своей			
3.	Ищу компромисс			
4.	Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно			
5.	Избегаю противника			
6.	Желаю во, чтобы то ни стало добиться своих целей			
7.	Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем категорически нет			
8.	Иду на компромисс			
9.	Сдаюсь			
10.	Меняю тему			
11.	Повторяю одно и то же, пока не добьюсь своего			
12.	Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось			
13.	Немногожко уступаю и подталкиваю тем самым к уступкам другую сторону			
14.	Предлагаю мир			
15.	Пытаюсь обратить все в шутку			

### Обработка результатов.

Ключ: А (1, 6, 11); Б (2, 7, 12); В (3, 8, 13); Г (4, 9, 14); Д (5, 10, 15) (считаются утвердительные ответы).

А - жесткий стиль решения конфликтов. Такие люди до последнего стоят на своем, защищая свою позицию, и во что бы то ни стало стараются выиграть. Уверены, что всегда правы.

**Б-** примиренческий стиль. Ориентирован на «сглаживание углов» с учетом того, что всегда можно договориться, на поиск альтернативы и решения, которое способно удовлетворить обе стороны.

**В-** компромиссный стиль. С самого начала разногласия прослеживается установка на компромисс.

**Г -** мягкий стиль. Проявляется в готовности встать на точку зрения противника и отказаться от своей позиции.

**Д-** уходящий стиль. Этот стиль ориентирован на уход от конфликта. Люди данного типа стараются не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения.

## БЛОК 2 «ПРЕОДОЛЕВАЯ ТРУДНОСТИ»

### ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ЛИЧНОСТНОЙ ФРУСТРАЦИИ (В.В.БОЙКО)

#### Инструкция к тесту

Ознакомившись с последующими ситуациями, дайте ответ, согласны вы с ними (поставьте рядом с номером знак «плюс») или нет (поставьте знак «минус»).

#### Тестовый материал

1. Вы завидуете благополучию некоторых своих знакомых.
2. Вы недовольны отношениями в семье.
3. Вы считаете, что достойны лучшей участи.
4. Вы полагаете, что могли бы достичь большего в личной жизни или в работе, если бы не обстоятельства.
5. Вас огорчает то, что не осуществляются планы и не сбываются надежды.
6. Вы часто срываете зло или досаду на ком-либо.
7. Вас злит, что кому-то везет в жизни больше, чем вам.
8. Вас огорчает, что вам не удастся отдохнуть или проводить досуг так, как хочется.
9. Ваше материальное положение таково, что угнетает вас.
10. Вы считаете, что жизнь проходит мимо вас (проходит зря).
11. Кто-то или что-то постоянно унижает вас.
12. Нерешенные бытовые проблемы выводят вас из равновесия.

#### Обработка результатов теста

Каждый положительный ответ оценивается в 1 балл, а отрицательный – 0 баллов. Подсчитывается общая сумма баллов.

Об уровне социальной фрустрации можно судить по следующим показателям:

- 10-12 баллов – очень высокий уровень фрустрации;
- 5-9 баллов – устойчивая тенденция к фрустрации;
- 4 балла и меньше – низкий уровень.

**Методики рекомендованы для занятий № 12-13 «Не иди вслепую по минному полю!».**

**ТЕСТ НА АССЕРТИВНОСТЬ**

Тест предназначен для оценки асертивности – способности не действовать в ущерб кому-либо, уважая права других людей, но при этом не позволяя «вить из себя веревки».

**Инструкция** Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: "да" или "нет"

1. Меня раздражают ошибки других людей.
2. Я могу напомнить другу о долге.
3. Время от времени я говорю неправду.
4. Я в состоянии позаботиться о себе сам.
5. Мне случалось ездить «зайцем».
6. Соперничество лучше сотрудничества.
7. Я часто мучаю себя по пустякам.
8. Я человек самостоятельный и достаточно решительный.
9. Я люблю всех, кого знаю.
10. Я верю в себя. У меня хватит сил, чтобы справиться с текущими проблемами.
11. Ничего не поделаешь, человек всегда должен быть на чеку, чтобы суметь защитить свои интересы.
12. Я никогда не смеюсь над неприличными шутками.
13. Я признаю авторитеты и уважаю их.
14. Я никогда не позволяю вить из себя веревки. Я заявляю протест.
15. Я поддерживаю всякое доброе начинание.
16. Я никогда не лгу. да нет
17. Я практичный человек.
18. Меня угнетает лишь факт того, что я могу потерпеть неудачу.
19. Я согласен с изречением: «Руку помощи ищи прежде всего у собственного плеча». да нет
20. Друзья имеют на меня большое влияние.
21. Я всегда прав, даже если другие считают иначе.
22. Я согласен с тем, что важна не победа, а участие.
23. Прежде чем что-либо предпринять, хорошенько подумай, как это воспримут другие.
24. Я никогда никому не завидую.

## **Обработка результатов**

Следует подсчитать число положительных ответов в следующих позициях:

Счет А - 1, 6, 7, 11, 13, 18, 20, 23.

Счет Б - 2, 4, 8, 10, 14, 17, 19, 22.

Счет В-3,5, 9, 12, 15, 16, 21, 24.

**САМЫЙ ВЫСОКИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ДОСТИГНУТ В СЧЕТЕ А:** Вы имеете представление об асертивности, но не слишком-то пользуетесь ею в жизни. Вы часто испытываете недовольство собой и окружающими.

**САМЫЙ ВЫСОКИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ДОСТИГНУТ В СЧЕТЕ Б:** Вы на правильном пути и можете очень хорошо овладеть асертивностью. В принципе, вы уже сейчас способны действовать в нужном направлении. Временами ваши попытки действовать асертивно выливаются в агрессивность. Но это неважно. Какой ученик не набивал себе шишек.

**САМЫЙ ВЫСОКИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ДОСТИГНУТ В СЧЕТЕ В:** Несмотря на результаты предыдущих двух подсчетов, у вас очень хорошие шансы овладеть асертивностью. Короче говоря, у вас сложилось мнение о себе и своем поведении, вы оцениваете себя реалистично, а это хорошая база для приобретения какого-либо навыка, необходимого при контактах с окружающими.

**НАИМЕНЬШИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ДОСТИГНУТ В СЧЕТЕ А:** То, что вам не удастся использовать многие шансы, которые дает жизнь, — не трагедия. Важно научиться жить в согласии с собой и знать, что нужно делать. **НАИМЕНЬШИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ДОСТИГНУТ В СЧЕТЕ Б:** Асертивности можно научиться. Как сказал С. Лек: «Тренировка - это все, даже цветная капуста - всего-навсего хорошо вымуштрованная белокочанная».

**НАИМЕНЬШИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ДОСТИГНУТ В СЧЕТЕ В:** Вот это уже проблема. Вы переоцениваете себя и ведете не вполне искренне. Речь идет даже не столько о самообмане, сколько о том, что вы видите себя в лучшем свете... Неплохо было бы поразмыслить над собой.

## ТЕСТ «УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ»

**Инструкция.** Методика включает 30 утверждений. Нужно отметить те из них, с которыми ты согласен. Не раздумывай слишком долго над ними, давай тот ответ, который первым приходит в голову. Правильных и неправильных вариантов здесь нет, приемлем любой ответ, свидетельствующий о твоём индивидуальном своеобразии. Будь искренен!

### Перечень утверждений

1. Большинство людей, по-видимому, более настойчивы, чем я.
2. Я не решаюсь назначать свидания и принимать приглашения на свидания из-за своей застенчивости.
3. Если в столовой подадут несвежую еду, я буду жаловаться администрации.
4. Я избегаю задевать чувства других людей, даже если меня оскорбили.
5. Если продавцу стоило больших усилий показать мне товар, который не совсем мне подходит, мне трудно сказать ему «нет».
6. Когда от меня требуют что-нибудь сделать, а я не понимаю, зачем это надо, то прошу, чтобы мне объяснили это.
7. В спорах я стремлюсь найти такие доводы, чтобы окончательно и бесповоротно убедить окружающих в своей правоте.
8. Я стараюсь вырваться вперед, как и большинство людей.
9. Честно говоря, люди часто используют меня в своих интересах.
10. Я получаю удовольствие, завязывая разговор с новыми людьми.
11. Я часто не знаю, что сказать людям другого пола, которые кажутся мне привлекательными.
12. Думаю, что пройти собеседование при устройстве на работу мне окажется куда сложнее, чем собрать необходимые документы.
13. Я испытываю нерешительность, когда надо позвонить по телефону малознакомому человеку.
14. Я стесняюсь возратить покупку в магазин, даже если обнаруживаю, что она некачественна.
15. Если родственник или близкий друг раздражает меня, я скорее скрою свои чувства, чем проявлю недовольство.
16. Бывает, что я избегаю задавать вопросы из-за страха показаться глупым.
17. В ссоре я боюсь, что буду волноваться и меня начнет трясти.
18. Если кто-либо высказывает точку зрения, которую я считаю неверной, я не стесняюсь выразить и свою точку зрения.
19. Совершая покупки на рынке, я не спорю с продавцами о цене.
20. Когда я делаю что-нибудь важное и стоящее, я стараюсь, чтобы об этом узнали другие.
21. Я откровенен и искренен в выражении своих чувств.
22. Если кто-то распространяет обо мне сплетни, я стремлюсь при первой же возможности поговорить с ним об этом.
23. Зачастую мне трудно сказать «нет».
24. При необходимости я умею взять под контроль даже сильные свои эмоции..
25. Если меня где-либо плохо обслужили, я не стесняюсь пожаловаться администрации.
26. Когда мне делают комплимент, я часто не знаю, что сказать в ответ.
27. Если в театре или на занятиях соседи мешают мне разговорами, я прошу их говорить потише или беседовать где-нибудь в другом месте.
28. Тот, кто пытается пролезть в очереди впереди меня, может быть уверен, что получит от меня отпор.

29. Я быстро и решительно высказываю свое мнение.
30. Бывают случаи, когда я растерян настолько, что просто не могу ничего сказать.

#### **Обработка результатов**

Выставляется по одному баллу за утверждения 3,6, 7,8,10,18, 20, 21, 22, 24, 25, 27, 28, 29 при ответах «да». Выставляется также по одному баллу за утверждения 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 26, 30 при ответах «нет». Подсчитывается общая сумма баллов.

#### **Интерпретация результатов**

**Менее 11 баллов.** Такой человек застенчив и Недостаточно уверен в себе. Ему трудно высказывать свои чувства и желания, и поэтому другие могут навязать ему свое общество, оттеснить при получении например, каких-либо благ, подчас даже не замечая этого, ущемить в чем-то его права. Вместе с тем ему могут быть свойственны вспышки агрессивного поведения по отношению к тем, кто от него зависим.

**11-21 балл.** Этим людям свойственна средняя степень уверенности в себе. Они могут дать отпор тем, кто пытается ущемить их интересы или не соблюдает обязательства, но для этого им все же надо чувствовать себя несколько «заведенными». В противном случае они предпочитают терпеть и молча злиться, избегая вступления в конфликт. При желании они легко могут научиться как вести себя по манере воспитанного человека, так и жестко добиваться своих целей в общении с окружающими.

**Более 21 балла.** У таких людей высокий уровень уверенности в себе. Для них характерно спокойствие, умение владеть собой в самых разных ситуациях, умение выражать свои чувства и желания, не обижая окружающих и не вступая с ними в конфликты. Они не станут терпеть и ущемления своих прав, восстанавливая их в случае необходимости не взрывами неконтролируемой агрессии, не жалобами и просьбами, а, как правило, решительными и в то же время корректными, приемлемыми в обществе способами.

Завершая разговор об уверенном поведении, хотелось бы отметить, что это необходимое, но недостаточное условие для достижения жизненных успехов. Достигать поставленных целей удастся тем, кто не только проявляет уверенность, но обладает еще и **компетентностью** в той деятельности, которой занимается. Уверенность сама по себе, без этой второй составляющей, не только бесполезна, но подчас и попросту опасна.

Если человек, не умеющий водить машину, сядет за руль и начнет проявлять уверенное поведение в движении по оживленной магистрали, это прямой путь к несчастью. Однако уверенный человек водить машину в конечном итоге научится только начинать нужно не на автомагистрали, а на тренировочной площадке. А вот тот, кто из-за неуверенности вообще не сядет за руль, такой возможности будет лишен в принципе. То же самое происходит и в других жизненных сферах, в частности, в межличностном общении. Ему, как и всему остальному, тоже можно и нужно учиться, а тренинг и служит прекрасной тренировочной площадкой для этого.

### БЛОК 3 «ЖИЗНЬ ПО СОБСТВЕННОМУ ВЫБОРУ»

Методики рекомендованы для занятия № 1 «Ориентиры жизненного пути».

#### ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ УЧАЩИХСЯ (М.В.МАТЮХИНА)

**Шкалы:** мотивы долга и ответственности, самоопределения и самосовершенствования, благополучия, мотивация престижа, мотивация избегания неприятностей, мотивация содержания учения, социальные мотивы учебной деятельности

##### НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА

Методика М.В.Матюхиной позволяет выявить ведущие, доминирующие мотивы в мотивационной сфере учащихся. Все мотивы, обозначенные в данной методике, можно разделить на: широкие социальные (мотивы долга и ответственности, самоопределения и самосовершенствования); узколичностные (благополучия и престижа); учебно-познавательные (связанные с содержанием и процессом учения); мотивы избегания неприятностей.

Эта методика так же является развивающей и помогает школьникам осознать собственные мотивы в учебе.

##### Инструкция к тесту

Проводится три серии испытаний.

##### Первая серия

Испытуемым дают карточки, на каждой из которых написано одно из суждений. Предлагается разложить карточки на пять групп:

- в одну отложить все карточки с мотивами, которые имеют очень большое значение для учения;
- во вторую – просто имеют значение;
- в третью – имеют небольшое значение;
- в четвертую – имеют очень малое значение;
- в пятую – совсем не имеют значения.

##### Вторая серия

Из тех же карточек надо отобрать только 7 карточек, на которых написаны, по мнению испытуемого, особенно важные суждения.

##### Третья серия

Из тех же карточек надо отобрать только 3 карточки, на которых написаны особенно важные для испытуемого суждения.

*Первая серия* дает испытуемому большой простор для выбора.

*Вторая серия* ставит испытуемого перед необходимостью более строгого отбора, поэтому он вынужден ограничить выбор. Это заставляет его лучше осознать свои побуждения и мотивы.

*Третья серия* требует еще более глубокого осознания своего отношения к учению.

## ТЕСТ

1. Понимаю, что ученик должен хорошо учиться.
2. Стремлюсь быстро и точно выполнять требования учителя.
3. Понимаю свою ответственность за учение перед классом.
4. Хочу окончить школу и учиться дальше
5. Понимаю, что знания мне нужны для будущего.
6. Хочу быть культурным и развитым человеком.
7. Хочу получать хорошие отметки.
8. Хочу получать одобрение учителей и родителей.
9. Хочу, чтобы товарищи были всегда хорошего мнения обо мне.
10. Хочу быть лучшим учеником в классе.
11. Хочу, чтобы мои ответы на уроках были всегда лучше всех.
12. Хочу занять достойное место среди товарищей.
13. Хочу, чтобы товарищи по классу не осуждали меня за плохую учебу.
14. Хочу, чтобы не ругали родители и учителя.
15. Не хочу получать плохие отметки.
16. Нравится узнавать на уроке о слове и числе.
17. Люблю узнавать новое.
18. Нравится, когда учитель рассказывает что-нибудь интересное.
19. Люблю решать задачи разными способами.
20. Люблю думать, рассуждать на уроке.
21. Люблю брать сложные задания, преодолевать трудности.

### **ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА**

#### **Ключ к тесту**

- Мотивы долга и ответственности: 1 – 3 суждения;
- Самоопределения и самосовершенствования: 4 – 6;
- Благополучия: 7 – 9;
- Мотивация престижа: 10 – 12;
- Мотивация избегания неприятностей: 13 – 15;
- Мотивация содержания учения: 19 – 20;
- Социальные мотивы, заложенные в учебной деятельности: 1 – 15.

#### **Обработка результатов теста**

При обработке результатов учитываются только случаи совпадения, когда в двух или трех сериях у испытуемого наблюдались одинаковые ответы. Например, если испытуемый в двух сериях (первой и второй, или второй и третьей, или первой и третьей) в качестве наиболее значимого мотива выбирает карточку, на которой написано: "Люблю брать сложные задания, преодолевать трудности", то это рассматривается как указание на выбор, в противном случае, выбор считается случайным и не учитывается.

## ТИПОЛОГИЯ МОТИВОВ УЧЕНИЯ «ЛЕСЕНКА ПОБУЖДЕНИЙ» (А.И.БОЖОВИЧ, И.К.МАРКОВА)

**Шкалы:** познавательные мотивы, социальные мотивы

### НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА

#### Инструкция к тесту.

Давай построим лесенку, которая называется «Зачем я учусь». Прочитай, что написано на карточках (написано, зачем школьники учатся в школе). Но нас интересует не то, для чего все учатся, а для чего учишься ты сам, что для тебя самое главное.

Выбери карточку, где написано самое главное. Это будет первая ступенька. Из оставшихся карточек снова выбери ту, где написано самое главное, – это вторая ступенька (положи ее ниже первой). Продолжай строить самостоятельно.

Ученикам предъявляются на отдельных карточках следующие 8 утверждений, соответствующие 4 познавательным и 4 социальным мотивам:

### ТЕСТ

1. Я учусь для того, чтобы все знать.
2. Я учусь, потому что мне нравится процесс учения.
3. Я учусь для того, чтобы получать хорошие оценки.
4. Я учусь для того, чтобы научиться самому решать задачи.
1. Я учусь, чтобы быть полезным людям.
2. Я учусь, чтобы учитель был доволен моими успехами.
3. Я учусь, чтобы своими успехами радовать родителей.
4. Я учусь, чтобы за мои успехи меня уважали товарищи.

### ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Посмотреть, какие мотивы занимают первые 4 места в иерархии. Если 2 социальных и 2 познавательных, то делаем вывод о гармоничном сочетании. Если эти места занимают 3 или 4 мотива одного типа, то делается вывод о доминировании данного типа мотивов учения.

## ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ ПО М. РОКИЧУ

**Инструкция:** «Перед Вами список из 18 ценностей. Ваша задача – расставить места от 1 до 18 по порядку их значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни.

Внимательно изучите каждую написанную ценность и выберите ту, которая для Вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем сделайте то же со всеми оставшимися карточками. Наименее важная останется последней и займет 18 место.

Работайте не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы Вы измените свое мнение, то можете исправить свои ответы. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию».

### Список А (терминальные ценности)

Ценности	Место
Активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)	
Жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом)	
Здоровье (физическое и психическое)	
Интересная работа	
Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве)	
Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)	
Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)	
Наличие хороших и верных друзей	
Общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе)	
Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)	

Продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)	
Развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)	
Развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей)	
Свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)	
Счастливая семейная жизнь	
Счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)	
Творчество (возможность творческой деятельности)	
Уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений)	

#### **Список Б (инструментальные ценности)**

Ценности	Место
Аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах	
Воспитанность (хорошие манеры)	
Высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания)	
Жизнерадостность (чувство юмора)	
Исполнительность (дисциплинированность)	
Независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)	
Непримиримость к недостаткам в себе и других	

Образованность (широта знаний, высокая общая культура)	
Ответственность (чувство долга, умение держать слово)	
Рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения)	
Самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)	
Смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов	
Твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)	
Терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)	
Широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)	
Честность (правдивость, искренность)	
Эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)	
Чуткость (заботливость)	

### Интерпретация

Достоинством методики является универсальность, удобство и экономичность в проведении обследования и обработке результатов, гибкость - возможность варьировать как стимульный материал (списки ценностей), так и инструкции. Существенным ее недостатком является влияние социальной желательности, возможность неискренности. Поэтому особую роль в данном случае играет мотивация диагностики, добровольный характер тестирования и наличие контакта между психологом и испытуемым. Методику не рекомендуется применять в целях отбора и экспертизы.

Для преодоления указанных недостатков и более глубокого проникновения в систему ценностных ориентации возможны изменения инструкции, которые дают дополнительную диагностическую информацию и позволяют сделать более обоснованные выводы. Так, после основной серии можно попросить испытуемого ранжировать карточки, отвечая на следующие вопросы:

«В каком порядке, и в какой степени (в процентах) реализованы данные ценности в Вашей жизни?»

«Как бы Вы расположили эти ценности, если бы стали таким, каким мечтали?»

«Как, на Ваш взгляд, это сделал бы человек, совершенный во всех отношениях?»

«Как сделало бы это, по Вашему мнению, большинство людей?»

«Как это сделали бы Вы 5 или 10 лет назад?»

«Как это сделали бы Вы через 5 или 10 лет?»

«Как ранжировали бы карточки близкие Вам люди?»

Анализируя иерархию ценностей, следует обратить внимание на их группировку испытуемым в содержательные блоки по разным основаниям. Так, например, выделяются «конкретные» и «абстрактные» ценности, ценности профессиональной самореализации и личной жизни и т. д. Инструментальные ценности могут группироваться в этические ценности, ценности общения, ценности дела; индивидуалистические и конформистские ценности, альтруистические ценности; ценности самоутверждения и ценности принятия других и т. д.

Это далеко не все возможности субъективного структурирования системы ценностных ориентации. Если не удастся выявить ни одной закономерности, можно предположить несформированность у респондента системы ценностей или даже неискренность ответов.

Обследование лучше проводить индивидуально, но возможно и групповое тестирование.

## МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ ВОЛЕВОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

**Оборудование:** опросник, бланк ответов, ручка.

### Инструкция

Вам предлагается ответить на вопросы, направленные на выяснение некоторых особенностей вашей личности и вашего характера. Прочитайте каждое утверждение и в графе ответов поставьте знак «+» против выбранного вами варианта. **Варианты ответов:** «Определенно «да», «Скорее «да», чем «нет», «Скорее «нет», чем «да», «Определенно «нет».

Искренние ответы позволят вам получить верное о себе представление и в будущем учесть как свои слабые, так и сильные стороны характера. И напротив, желание показаться лучше, чем вы есть на самом деле, обернется пустой тратой времени или получением сведений, не соответствующих действительности.

### Опросник

Вопросы	Определенно «да»	Скорее «да», чем «нет»	Скорее «нет», чем «да»	Определенно «нет»
1. Счастье – это когда повезет				
2. Мои планы на будущее редко оказываются реальными				
3. После того как я уже решился сделать, я, как правило, еще раскачиваюсь, прежде чем начать				
4. Часто из-за лени я откладываю начатую работу				
5. Часто я поступаю по первому побуждению «Сделано – и будь, что будет»				
6. Обычно без посторонней помощи я могу оторваться от какого-нибудь соблазна (чтение интересной книги, волнующий телефильм и т.д.) и заняться нужным делом				
7. В спорах о жизни я бываю прав чаще, чем мои друзья				
8. Я уже выбрал для себя дело, которому мог бы посвятить всю свою жизнь				
9. Я редко опаздываю на занятия				
10. Обычно я слишком долго не могу решиться на какое-нибудь дело				
11. Любое дело я стремлюсь довести до конца				
12. Я более других вспыльчив и раздражителен				
13. Я легко заражаюсь настроением других людей				
14. Обычно все у меня получается с первой попытки				

15. Я люблю читать книги о жизни замечательных людей				
16. Мне удалось избавиться от некоторых вредных привычек (постоянно опаздывать, курить и т.д.)				
17. Обо мне могут сказать, что я не из робкого десятка				
18. Я нередко охлаждаю к делу, которое еще недавно казалось мне интересным				
19. При разговоре с человеком, которого я стесняюсь или боюсь, я обычно так волнуюсь, что моя речь заметно меняется				
20. Чаще всего мне нужны подталкивания со стороны, чтобы довести начатое дело до конца				
21. Мне хорошо знакомо чувство лени				
22. Я живу интересной и полноценной жизнью				
23. Мне чаще всего удается выполнять намеченное на день				
24. Я чаще бываю уверенным в себе				
25. У меня много заброшенных дел				
26. Я обладаю выдержкой и хладнокровием				
27. Выслушав доводы одной спорящей стороны, я обычно принимаю ее точку зрения, а после выслушивания другой стороны хотел бы принять противоположную				
28. Мое упрямство иногда мешает мне				
29. Мое будущее представляется мне еще очень неопределенным				
30. Довольно часто я не выполняю обещанного				
31. В новой и незнакомой ситуации я, как правило, теряюсь и робею				
32. Я могу назвать себя человеком с твердым характером				
33. Часто тревожные мысли одолевают меня настолько, что долго не дают заснуть				
34. В отношениях с товарищами я чаще бываю в роли подчиненного, чем начальника				
35. До сих пор еще никому не удавалось вывести меня из терпения				
36. Я могу отнести себя к тем людям, которые ясно видят свое жизненное призвание				
37. Я хотел бы добиться в жизни многого, но плохо представляю,				

каким именно образом				
38. Когда я опаздываю на урок или занятие, мне обычно бывает трудно открыть дверь и войти				
39. Упорство – черта моего характера				
40. Как правило, я хозяин своего положения				
41. Мне легче живется, когда кто-нибудь из взрослых контролирует каждый шаг				
42. В своих поступках я полностью независим от других				
43. Меня в жизни интересует то одно, то другое, и трудно чему-либо отдать предпочтение				
44. Мне очень не хватает собранности и аккуратности в делах				
45. Я часто испытываю чувство неуверенности в успехе начатого дела				
46. У меня лени больше, чем у других				
47. Мои собственные эмоции мне часто мешают в жизни				
48. Жить мудрыми мыслями других лучше, чем своими				
49. Я иногда откладываю очень важное начатое дело				
50. Я хотел бы в корне изменить свою жизнь				
51. Я соблюдаю режим дня даже в свободное от учебы время				
52. Отвечая на все эти вопросы, мне нетрудно было выбирать между «да» и «нет»				
53. Я часто, не закончив одного дела, хватаюсь за другое, не закончив другого – за третье и т.д.				
54. Мне, как правило, удается заставить себя сделать малоприятное, но полезное в будущем дело				
55. Я довольно часто делаю что-нибудь со всеми за компанию, даже когда не очень хотел бы это делать				
56. Когда я занят чем-нибудь очень ответственным, мое внимание все равно можно отвлечь				

### **Обработка и интерпретация результатов**

После заполнения опросника вы получаете ключи ответов, куда надо перенести свои результаты. В таблице-ключе знак «№» означает номер утверждения в опроснике.

Кружком в таблице-ключе обведите балл, стоящий на том-месте, где при заполнении опросника вы поставили знак +.

Пример: на утверждение № 8 вы ответила «скорее «да», чем нет», и поставили в опроснике знак «+» во второй колонке. Значит, в таблице-ключе против № 8 обведите кружком цифру 2.

Набранные баллы просуммируйте по вертикали отдельно по каждой колонке. Результат фиксируется внизу колонки. Затем просуммируйте результаты первых шести колонок.

Сумма фиксируется под индексом В. Результат седьмой колонки сюда не входит и рассматривается отдельно.

**Условные обозначения:**

- Ц- Ценностно-смысловая организация личности;
- О - Организация деятельности;
- Р - Решительность;
- Н - Настойчивость;
- С - Самообладание;
- См- Самостоятельность;
- Л - Показатель лжи;
- В - Общий показатель, характеризующий волевую организацию личности.

Тем из вас, кто имеет общий низкий балл (В) или низкую сумму баллов по какому-либо из отдельных факторов (Ц, Н и т.д.), рекомендуется обратить большое внимание на самовоспитание; тем же, у кого эти показатели высокие, помнить, что без постоянного подкрепления и тренировки данное качество может ослабнуть.

**Сумма набранных баллов и значение:**

**0-8:** Данное волевое качество нуждается в развитии и тренировке, его неразвитость мешает человеку в достижении поставленных задач.

**9-16:** Данное волевое качество развито в достаточной мере.

**17-24:** Волевое качество развито в сильной мере, является одним из определяющих в структуре волевой организации личности. Следует обратить внимание учащегося на то, что без достаточного развития остальных факторов постановка каких-то личных целей, пути и способы их достижения могут быть затруднены.

Те, кто набрал **17-24** балла по седьмому фактору (Л) (ложь), при ответах на вопросы были недостаточно искренни, поэтому полученные результаты не соответствуют действительному положению вещей. Заполните опросник еще раз, оценив себя более критично.

**Общий показатель (В):**

**0-48 баллов** – волевые качества личности нуждаются в тренировке и развитии. Вам рекомендуется серьезная работа по самовоспитанию. Особое внимание следует уделить тем факторам, по которым у вас наименьшие суммы баллов.

**49-96 баллов** – волевые качества личности развиты в достаточной мере.

**97-144 балла** – показатель высокого уровня волевой организации личности, свидетельствующий о способности с достаточной степенью осознанности и чувства реальности определять для себя цели, пути и способы ее достижения. Помните, что всегда есть опасность ослабления волевых качеств.

**Ключ к опроснику**

10123	20123	30123	40123	50123	60123	73210
83210	93210	100123	113210	120123	130123	143210
153210	160123	173210	180123	190123	203210	210123
223210	233210	243210	250123	263210	270123	280123
290123	300123	310123	323210	330123	340123	353210
363210	373210	380123	393210	403210	410123	423210
430123	440123	450123	460123	470123	480123	490123
500123	513210	523210	530123	543210	550123	560123
Ц=	О=	Р=	Н=	С=	См=	Л=

## ДИАГНОСТИКА ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ РЕБЕНКА

**Инструкция.** Дорогие друзья! Прочитайте внимательно вопросы и, если Вы согласитесь ними, ставьте «да»; при сомнении, неуверенности — «не знаю»; при несогласии - «нет». В опроснике Вы можете отмечать соответствующий ответ знаком «+» или удобным для Вас обозначением.

### Опросник

№	Вопросы	Ответ		
		«Да»	«Не знаю»	«Нет»
1.	В состоянии ли ты завершить начатую работу, которая неинтересна, независимо от того, позволяют ли время и обстоятельства оторваться от неё и потом снова вернуться к ней?			
2.	Преодолеешь ли ты без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-то неинтересное, но необходимое?			
3.	Попадая в конфликтную ситуацию (в учебе или в быту), в состоянии ли ты взять на себя ответственность настолько, чтобы взглянуть на ситуацию со стороны, и объективно?			
4.	Если тебе прописана диета, сможешь ли ты преодолеть кулинарные соблазны?			
5.	Найдешь ли ты утром силы встать раньше обычного, как было запланировано вечером?			
6.	Останешься ли ты на месте происшествия, чтобы рассказать правду?			
7.	Быстро ли ты отвечаешь на электронное письмо?			
8.	Если у тебя вызывает страх предстоящее посещение стоматолога, сумеешь ли ты без особого труда преодолеть его и не изменить своего намерения?			
9.	Будешь ли ты принимать очень неприятное лекарство, которое прописал врач?			
10.	Сдержишь ли ты данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет немало для тебя хлопот?			

11.	Без колебаний ли ты будешь искать нужный адрес в незнакомой для тебя местности?			
12.	Строго ли ты придерживаешься распорядка дня: время пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?			
13.	Относишься ли ты неодобрительно к библиотечным задолжникам?			
14.	Отвлечет ли тебя очень интересная передача от выполнения срочной работы?			
15.	Сможешь ли ты прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались слова собеседника?			

**Обработка результатов.** Ответ «да» оценивается в 2 балла; «не знаю» - 1 балл; «нет» - 0. Суммируйте полученные баллы.

**1-12 баллов.** С силой воли дела обстоят неважно. Ребенок делает то, что легче и интереснее, даже если это может навредить ему. К обязанностям нередко относится спустя рукава, что бывает причиной неприятностей. Его позиция выражается примерно так: «Что мне, больше всех нужно?». Любую просьбу, любую обязанность он воспринимает, чуть ли не как физическое насилие. Дело тут не только в слабой воле, но и в эгоизме.

**13-21 балл.** Сила воли у ребенка средняя. Если он столкнется с препятствием, то начнет действовать, чтобы преодолеть его. Но если увидит обходной путь, тут же воспользуется им. Не переусердствует, но данное слово сдержит. Неприятную работу постарается выполнить, хотя и с неохотой. По доброй воле на себя лишние обязанности не возьмет. Это не с лучшей стороны характеризует его в глазах родителей, учителей.

**22-30 баллов.** С силой воли все в порядке. На ребенка можно положиться, он не подведет. Его не страшат ни новые поручения, ни дальние поездки, ни те дела, которые иных пугают. Но иногда его твердая и непримиримая позиция по принципиальным вопросам досаждают окружающим. Сила воли - это хорошо, но необходимо обладать еще и такими качествами, как гибкость, снисходительность, доброта.

### **Критерии отслеживания эффективности предложенной программы**

1. Уровень и степень добровольной вовлеченности детей и родителей в различные культурно-массовые мероприятия.
2. Изменение отношения к возможному приему ПАВ.
3. Уровень конфликтности в подростковой среде.
4. Оптимизация внутрисемейных отношений.

Предлагается **два способа** отслеживания эффективности

1. Критерии: динамика роста посещаемости обучающимися учреждений дополнительного образования (секций и клубов по интересам); повышение успеваемости обучающихся; предупреждение правонарушений подростков.

2. Формы отслеживания: анкетирование, тестирование, сочинения, наблюдение, социометрия и др.

Сотрудничество образовательного учреждения с различными органами профилактической деятельности.

Поддержка родителями профилактической деятельности образовательного учреждения в здоровом образе жизни и профилактики употребления учащимися ПАВ.

### **Список литературы и интернет источников:**

1. Березин С.В., Лисецкий К.С., Орешникова И.Б., Стратегии ведения работы по профилактике наркозависимости в образовательной среде.- М., 2014;
2. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения. СПб., Служба доверия, 1994.
3. Кихтенко Л.Ф. К вопросу о развитии профессиональной компетентности педагогических работников по проблеме формирования у обучающихся ценностно-смыслового отношения к здоровому и безопасному образу жизни// Качество современного образования: традиции, инновации, опыт реализации: сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции г. Ставрополь, 28 апреля – 10 мая 2017 года в 2-х частях – Ч.1. – Ставрополь: ГБУ ДПО «СКИРО ПК и ПРО», 2017 - С. 84 – 90
4. Конвенция о правах ребенка. Принята Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.89 и ратифицирована Верховным Советом СССР 13.06.90.
5. Закон Российской Федерации № 3266-1 от 10.06.92 «Об образовании» (в ред. Федерального закона от 13.01.96 №12- ФЗ).

6. Закон Ставропольского края от 12.04.2011 № 33-кз «О профилактике наркомании и токсикомании в Ставропольском крае».
7. Методические рекомендации для организации работы по профилактике наркозависимости в учреждениях начального и среднего профессионального образования /авт.-сост.: Тимошенко Н.О., Старикова Г.А.; Ставрополь, 2010. – 68 с.
8. Петракова Т.Н. Руководство по профилактике наркомании среди детей и подростков. - М., 2015.
9. Портал о здоровом образе жизни - официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.takzdorovo.ru/> (дата обращения 25.04.19).
10. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании // Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого, И.Б. Орешниковой/ М, Изд-во Института психотерапии, 2000.
11. Программа первичной профилактики употребления наркотиков и психоактивных веществ «Сделай свой выбор: выбери жизнь...», авторы: кан.пед.н. Черникова И.В., канд.пед.н. Митрофанова С.В., канд.пед.н. Смирнова Е.В.. - Ставрополь: СКФУ, 2013 г.
12. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
14. Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
15. Письмо Минобрнауки РФ от 05.09.2011 № МД-1197/06 «О Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде». Электрон. дан. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_120299/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_120299/).
16. Приказ от 22 октября 2012 года №№ 01-05/768, 983-ПР, 428 «О ежегодном добровольном тестировании учащихся, студентов образовательных учреждений Ставропольского края, воспитанников и учащихся учреждений социального обслуживания населения на предмет раннего выявления немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ». Электрон. дан. – Режим доступа: <http://docs.pravo.ru/document/view/29032939/29603044/>.

17. Профилактика потребления наркотических и токсических веществ несовершеннолетними в учреждениях образования. НИИ Наркологии МЗ Р Психология подростка. Учебник под ред. А.А. Реана. СПб: «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2003.
18. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. СПб., Речь, 2003.
19. Рязанова Д.В. Тренинг с подростками. С чего начать? М., Генезис, 2003.
20. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ». Принят Государственной Думой 03.07.98. Одобрен Советом Федерации 09.07.98.
21. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. М., Генезис, 2001.
22. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. М., Интерпракс, 1994.
23. Школа без наркотиков: информация для учителей: методическое пособие / В.В. Савченко, И.В. Черникова, С.С. Богомоллов. – Ставрополь, 2010. – 56 с.

**Образовательные ресурсы сети Internet:**

1. Ежедневная Интернет-газета АнтиСПИД. Наркостоп. - Режим доступа: <http://noaids.ru/>
2. Некоммерческая организация «Город без наркотиков». - Режим доступа: <http://www.nobf.ru/>
3. Профилактика наркотизма: теория и практика. [Электронный ресурс]: [монография] / под ред. С. В. Березина, К. С. Лисецкого. Режим доступа: [http://www.psycheya.ru/lib/mater/sbor\\_mat\\_2.html](http://www.psycheya.ru/lib/mater/sbor_mat_2.html)