Система развивающих занятий адаптационного характера для первоклассников «Здравствуй, школа!»

**ВВЕДЕНИЕ**

Проблема адаптации первоклассников к школе является актуальной для всей системы образования. Приходя в школу, попадая в новую для себя ситуацию, практически все дети переживают и волнуются. Выражается это по-разному: одни стараются всячески привлечь к себе внимание и действительно привлекают его своей подвижностью и не всегда оправданной активностью, другие, наоборот, как будто замирают, говорят тише, чем обычно, с трудом вступают в контакт с другими учениками и учителем. При всем многообразии различных проявлений поведении детей в период адаптации, можно сказать, что все первоклассников этот нелегкий для них период нуждаются в помощи и поддержке со стороны взрослых.

Что же является наиболее сложным для первоклассников?

1. Прежде всего, им очень непросто сорентироваться в пространстве школы, оно незнакомо для них.

2. Первоклассникам неизвестны многие правила поведения ученика в школе, на уроках.

3. Кроме того, им предстоит познакомиться друг с другом и построить свои отношения с одноклассниками.

Конечно, и учитель, и родители заинтересованы в том, чтобы первоклассники как можно быстрее и успешнее вошли в школьную жизнь, чтобы высокий уровень внутренней напряженности уступил место ощущению эмоционального комфорта.

В рамках «Школы будущего первоклассника» разработана система развивающих занятий.

**1. *Цель развивающей работы:*** создание условий для проживания и осмысления нового опыта, новых ситуаций жизнедеятельности и общения.

2. ЗАДАЧИ РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ:

· Создание условий для обеспечения эмоционального комфорта, чувства защищенности у будущих первоклассников при вхождении в школьную жизнь.

· Создание доброжелательной атмосферы в классе как необходимого условия для развития у детей уверенности в себе.

· Помощь будущим первоклассникам в осознании и принятии правил школьной жизни и себя в роли учеников.

· Организация взаимодействия между детьми как предпосылки формирования навыков учебного сотрудничества.

· Создание предпосылок для групповой сплоченности класса.

· Знакомство педагога с особенностями класса.

***Основная идея педагогической деятельности –*** помощь детям в адаптации к школе, как один из элементов успешной социализации.

***Новизна методической разработки инновационной деятельности педагога.*** Данная методическая разработка уточняет и корректирует мнение о возможной работе учителя совместно со школьным психологом в дни адаптации первоклассников к школе.

Многие дети в период адаптации нуждаются в поддержке и помощи взрослых, поэтому важно, чтобы родители и учителя вместе с психологом вникли в проблемы ребенка, его переживания. Только тогда они смогут оказать ребенку эффективную помощь.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**«Система развивающих занятий адаптационного характера**

**для первоклассников «Здравствуй, школа!».**

**Пояснительная записка**

В рамках «Школы будущего первоклассника» разработана система развивающих занятий.

***1.Цель развивающей работы:*** создание условий для проживания и осмысления нового опыта, новых ситуаций жизнедеятельности и общения.

***2. Задачи развивающей работы:***

· Создание условий для обеспечения эмоционального комфорта, чувства защищенности у будущих первоклассников при вхождении в школьную жизнь.

· Создание доброжелательной атмосферы в классе как необходимого условия для развития у детей уверенности в себе.

· Помощь будущим первоклассникам в осознании и принятии правил школьной жизни и себя в роли учеников.

· Организация взаимодействия между детьми как предпосылки формирования навыков учебного сотрудничества.

· Создание предпосылок для групповой сплоченности класса.

· Знакомство педагога с особенностями класса.

***3. Группа учащихся – дети 6-7 лет.***

***4. В реализации основных задач развивающей работы задействованы – педагоги, родители, психолог.***

***5. Адаптационные занятия для первоклассников рассчитаны на 7 учебных часов и охватывают следующие темы:***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Этапы | Сроки | Участники |
| 1 | Анкетирование родителей и будущих первоклассников об их представлениях о школе, их ожиданиях, пожеланиях. |  |  | Родители, психолог, дети. |
| 2 | Знакомство. | Вводная беседа.  Игра «Цветы – имена».  Упражнение чуткие руки».  Задание подарок классу». | 1-1,5 часа | Психолог, дети, педагог. |
| 3. | Школьник и дошкольник. | Игра «Раз, два, три – шепчи»  Школьник и дошкольник.  Игра «Море волнуется раз,…»  Задание «Что в портфеле?» | 45 мин. | Психолог, педагог, дети |
| 4. | Для чего ходят в школу. | Игра «Нос, рот, потолок»  Самый лучший первоклассник  Упражнение «Для чего ходят в школу».  3. Здание «Рисунки-загадки» | 1 час | Психолог, педагог, дети |
| 5. | Учимся работать дружно | Учимся работать дружно  Игра «Разноцветные варежки»  Упражнение «Один – два»  Задание «Рисуем вместе»  Игра «Эхо»  Задание «Мои друзья» | 1 час | Психолог, педагог, дети |
| 6. | Заключительное занятие. «Первоклассное путешествие» | Роща незнакомцев.  Остров дружбы. | 2 часа | Педагог, психолог, дети. |
| 7. | Родительское собрание «Как помочь ребенку адаптироваться к школе» |  | 1 час | Психолог, педагог. |

6.***Основные формы развивающей работы:*** психологические уроки (т.к. ставит детей на учебно-познавательную активность), игры (т.к. расширяет горизонты, погружая ребенка в иные миры и отношения., дает опыт их создания, выбора, построения), тренинг (т.к. в тренинге открыто ставится задача обучения. Тренинг предполагает остановку, рефлексию, возвращение к получившемуся и непонятному).

**Знакомство**

Цель: Создание условий для знакомства будущих первоклассников педагогом, психологом, и друг с другом.

Ход занятия:

Психолог и педагог приветствуют детей, здоровается с ними.

Педагог «Я очень рада встрече с вами. Вы пришли в школу, и наша школа станет местом, где вы узнаете много нового и интересного, получите ответы на разные сложные вопросы. И, конечно, здесь вы встретите много друзей. А для того, чтобы мы все лучше познакомились, узнали лучше своих будущих одноклассников и свою школу, мы будем встречаться на уроках знакомства. На этих уроках можно вместе и поработать, и поиграть.

Ребята, сигналом, к началу урока знакомства будут такие слова, послушайте: - Раз, два, три – слушай и смотри!

- Три, два, раз – мы начнем сейчас!

Ребята, для того чтобы это занятие началось, давайте скажем эти слова вместе. Встаньте, пожалуйста, возле своих столов. Смотрите на меня и повторяйте движения, которые я буду показывать. Старайтесь повторять за мной слова, чтобы лучше их запомнить.

Психолог совместно с педагогом произносит слова, служащие сигналом к началу занятия, сопровождая их следующими движениями:

- Раз, два, три *(хлопает в ладоши 3 раза)* – слушай *(показывает* *руками на уши)* и смотри *(показывает руками на глаза)*!

- Три, два, раз*(хлопает в ладоши 3 раза)* – мы начнем сейчас(*протягивает навстречу классу руки ладонями вверх)*!

Психолог: «Спасибо! Садитесь, пожалуйста, на свои места и посмотрите на меня!»

**ЗНАКОМСТВО. ИГРА «ЦВЕТЫ»**

«Я психолог. Меня зовут (называет имя и прикрепляет на доску цветок, вырезанный из цветной бумаги, на котором печатными буквами написано имя психолога)

Учитель: «Я ваш будущий учитель…

Посмотрите вокруг, как много ребят в классе. Вы еще не все друг друга знаете, не со всеми знакомы. Конечно у каждого свое имя, и сразу бывает трудно запомнить, как кого зовут. А мы будем вместе учиться, и поэтому надо знать всех ребят в классе.

Давайте познакомимся. Когда я скажу: «Три-четыре» - каждый по команде выкрикнет свое имя. Ну-ка попробуем! Ой-ой-ой!... Вроде бы громко кричали, а я ни одного имени не расслышала! А вы все имена расслышали?

Давайте попробуем по-другому. Если не получилось громко, давайте скажем свои имена шепотом. Опять что-то не то… Никто не кричал, а все равно ничего не понятно. А вы много имен услышали? Тоже нет?

Наверное, дело в том, ребята, что все говорят одновременно. Вместе работать хорошо, играть весело, петь здорово, а вот отвечать плохо: когда сразу все говорят разные слова, то ничего не понятно. Давайте попробуем поговорить по очереди, по одному и послушаем, как зовут мальчиков и девочек нашего будущего класса. Я буду подходить по очереди к каждому из вас, и тот, до чего плеча я дотронусь, громко и четко назовет свое имя. У меня в руке цветы с вашими именами, каждому я дам один из цветков. Спасибо! Теперь все имена были слышны.

Перед вами лежат цветы с вашими именами. Слушайте внимательно задание. Цветы могут вам их выполнить.

Психолог просит поднимать цветы тех, кого он назовет. Примеры заданий: «Мальчики, поднимите вверх цветы», «Девочки, поднимите цветы» «Поднимите цветы те, чьи имена начинаются на букву …»» (Называет по очереди несколько букв).

«Давайте вырастим на нашей доске большую цветочную поляну. Сделаем это так. Я буду звать к доске некоторых ребят, они выйдут сюда и прикрепят свои цветы на доску. Вам надо слушать внимательно, не вас ли назову. Я прошу выйти к доске, все тех, кого зовут…

Учитель достает табличку с надписью «НАШ КЛАСС». «Ребята посмотрите, как много цветов у нас получилось, так же много, как и нас. И мы все один класс (помещает табличку над именами). Вот он, какой наш класс.

**УПРАЖНЕНИЕ «ЧУТКИЕ РУКИ»**

Сейчас я попрошу подойти ко мне тех, кто сидит. Станьте, пожалуйста, рядом, в линеечку, лицом к классу. Молодцы! Я попрошу (называет имя) одного из детей потрогать у всех руки и определить, у кого самые теплые руки»

Другой ребенок определяет у кого самые теплые уши, лоб, нос и т.д.

**ЗАДАНИЕ «ПОДАРОК КЛАССУ»**

«Давайте сделаем нашему классу подарок: украсим его золотистыми солнышками! Пусть каждый из вас нарисует солнышко, которое может согреть, развеселить и поднять настроение! Тогда наш класс станет самым светлым и самым уютным». (Используется тихая музыка во время выполнения задания).

«Кто закончил рисунок, положите карандаши на место, а рисунок перед собой. Я подойду, и вы мне тихонько скажете, какое место в классе понравилось вашему солнышку»

**ШКОЛЬНИК И ДОШКОЛЬНИК**

Цель: Создание условий для предварительного осознания детьми своего будущего статуса школьника.

Ход занятия:

Педагог и психолог приветствуют детей и начинается занятие с уже знакомого действия.

**ИГРА «РАЗ, ДВА, ТРИ – ШЕПНИ»**

«Сейчас мы с вами поиграем в игру «Раз, два, три – шепчи» Сожмите руки в кулачки. Я буду задавать вопросы, а вы мне отвечать, но отвечать по-особому. Я задаю вопрос, а вы шепотом считаете до трех: раз, два, три, поднимаете большие пальцы и шепчете ответ. Давайте попробуем. Как зовут соседа по парте? И т.д.

**ШКОЛЬНИК И ДОШКОЛЬНИК**

Ребята, как вас называют в садике? А как вас будут называть, когда вы пойдете в школу? Скажите, чем отличается школьник от дошкольника? Верно, школьник делает домашнее задание, ходит в школу, учится на уроках. А что делают дошкольники? А может ли школьник играть и бегать? На самом деле школьник тоже может играть и бегать. Я вам открою маленький секрет: каждый из вас может вести себя как школьник, а иногда как – дошкольник. Нужно знать, когда вы можете вести себя как школьники, а когда можно вести как дошкольник. Сейчас я буду называть разные ситуации, а вы подумаете, как нужно себя вести в этой ситуации – как школьник или как дошкольник. – На уроке. - Дома. -С друзьями. И т.д.

**ИГРА «МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ РАЗ…»**

Большое спасибо, вы прекрасно справились с этим трудным заданием. Вы знаете, когда можно вести себя как школьнику, а когда как дошкольнику. А теперь, мы давайте посмотрим, сможете ли вы быстро превращаться из школьников в дошкольников и наоборот.. Сейчас мы с вами сыграем в игру, которую, наверное, многие из вас знают. Эта игра называется «Море волнуется раз…», но мы будем играть в нее по-особенному. Вместо морской фигуры мы будем изображать фигуры школьника и дошкольника. Водящий будут говорить: «Море волнуется раз, море волнуется два фигура школьник (или дошкольника) на месте замри». Пока море волнуется, можно ходить по классу, а анна слове «замри» нужно замереть, изображая названную фигуру. Водящий выбирает самого школьного школьника или самого дошкольного дошкольника. Первым водящим буду я. Встаньте, пожалуйста, и подойдите ко мне».

Задание «что в портфеле»

«А теперь скажите с чем ученики ходят в школу? Правильно, с портфелем. А что берет с собой в порфелье? А что захотят взять с собой дошкольники. Сейчас мы будем рисовать рисунки-загадки. Нарисуйте три предмета, которые взяли бы с собой школьники, и один предмет лишний, который бы взял с собой дошкольник, который в школе не нужен.

(Дети рисуют)

«Кто хочет загадать свою загадку классу?»

«Спасибо, теперь мы много знаем про настоящих школьников. Настоящие школьники отличаются тем, что ходят в школу, делают дома уроки. В школе нужно вести себя как школьники, а дома, на улице, можно вести себя как дошкольники.

**ДЛЯ ЧЕГО ХОДЯТ В ШКОЛУ**

Цель: создание условий для осознания детьми своего будущего нового статуса.

Ход занятия:

Педагог и психолог приветствуют ребят и начинают занятие уже с известного ритуала.

**ИГРА «НОС, РОТ, ПОТОЛОК»**

«Ребята, а сейчас мы с вами узнаем новую игру. Она называется «Нос, потолок, рот». Для того чтобы в нее играть, нужно быть очень внимательными. Посмотрите наверх. Что находится у нас над головой? Давайте покажем пальцем и скажем: потолок. Отлично. Что под ногами? Покажем на него пальцем. А теперь показывает пальцем на свой нос и говорит: нос.

А теперь я буду вас путать. Я буду называть одно, а показывать другое. Вы ничего не говорите, Только показываете на то, что я называю. Верьте тому, что вы слышите, а не тому, что видите. Будьте внимательны.

Педагог: «Молодцы ребята. А я вам расскажу историю о зверятах-первоклассниках.

**САМЫЙ ЛУЧШИЙ ПЕРВОКЛАССНИК**. Ясным сентябрьским утром зверята пришли в лесную школу. На улице светило яркое солнышко, ветерок играл золотыми осенними листьями. Звонок еще не прозвенел, и зверята сидели за своими партами и разговаривали. Им очень нравилось ходить в школу, и каждый из них хотел стать самым лучшим первоклассником.

- Давайте с вами попробуем помочь зверятам и каждый из вас получая рисунок зверенка будет говорить почему его подопечный самый лучший первоклассник.

**УПРАЖНЕНИЕ «ДЛЯ ЧЕГО ХОДЯТ В ШКОЛУ»**

Я буду называть, для чего ходят в школу, если верно, то вы хлопнете в ладоши, а если неверно топнете ногами.

В школу ходят, чтобы играть.

В школу ходят, чтобы читать.

В школу ходят, чтобы дружить. И т.д.

**ЗАДАНИЕ «РИСУНКИ-ЗАГАДКИ»**

А теперь мы с вами снова нарисуем рисунки-загадки. Сейчас я раздам вам листы. На одной стороне нарисуйте школьника, а на другой – дошкольника так, чтобы можно было понять, сразу догадаться, кто, где нарисован».

А сейчас вы возьмите свои рисунки и обменяйтесь с соседом по парте. Попробуйте угадать, где нарисован школьник, а где - дошкольник.

Итак, сегодня мы узнали, что в школу ходят для того, чтобы, учиться, чтобы узнать много нового и т.д. Благодарю вас за работу.

**УЧИМСЯ РАБОТАТЬ ДРУЖНО**

Цель: создание условий для знакомства будущих первоклассников с навыками учебного сотрудничества.

Ход занятия:

Учитель приветствует детей и предлагает начать занятие стихотворными строками, которые сопровождаются движениями детей и педагога.

«В одной детской песне поется : «Вместе весело шагать по просторам и, конечно, припевать лучше хором». Конечно, иногда хочется поиграть одному, и есть дела, которые человек должен делать сам. Но часто бывает так, сто играть одному неинтересно, и есть дела, которые лучше делать вместе. Сегодня на занятии мы будем работать дружно, когда надо будет выполнять задания не в одиночку. А с кем-то из ребят.

**ИГРА «РАЗНОЦВЕТНЫЕ ВАРЕЖКИ»**

А сейчас мы поиграем в «Разноцветные варежки». Играть надо вдвоем. Я попрошу объединиться в пары соседей по парте. Возьмите на двоих ОДИН НАБОР КАРАНДАШЕЙ. Перед каждым из вас лежит рисунок варежки. Посмотрите, какие они бесцветные, без узоров. В каждой паре договоритесь друг с другом, как вы будете украшать эти варежки. Каждый из вас будет раскрашивать свою варежку, но узоры у двух варежек должны быть одинаковые и красивые. Вам понятно задание? Тогда можно начинать работать.

**УПРАЖНЕНИЕ «ОДИН ИЛИ ДВА»**

Наше следующее упражнение для внимательных ребят, а вы ребята все можете быть внимательными. Упражнение называется «Один или два». Рассмотрите себя, свое тело, потрогайте лицо. Вы заметили, что у человека две руки, а лоб – один?

Я буду называть какую-то часть тела, и если я назову что-то, что у человека только одно, например, лоб, то встают только девочки. А если я назову часто тела, которая не одна, а таких частей две, то встают мальчики. Всем понятно?

Нос

Нога

Рот

Глаз

Ухо

Язык

Плечо

колено

Волос

Палец

Молодцы, мне очень приятно, что вы такие внимательные.

**ЗАДАНИЕ «РИСУЕМ ВМЕСТЕ»**

У каждой пары будет только один листочек. Рисовать надо вдвоем, вместе держась за один карандаш. Нарисуйте вдвоем картину на любую тему, но на этой картинке обязательно должны быть нарисованы дом и дерево. Какими они будут, и что вы еще нарисуете на своей картинке, решайте сами. Во время выполнения задания помните, что вы должны работать дружно, без ссор и обид.

(После окончания работы желающие могут рассказать классу, что они нарисовали)

**ИГРА «ЭХО»**

Сейчас мы поиграем с вами в «Эхо». Начнет игру (8-9ребят).

Я попрошу выйти к доске (называется ребенок по имени). Слушай внимательно. Я сейчас прохлопаю ритм, а ты постарайся его точно повторить. Ты будешь моим эхом. Молодец ты справился, теперь позови себе помощника. Кого ты пригласишь? Ты можешь позвать сказав, «Помоги мне, пожалуйста, и имя.»

А теперь попробуйте вдвоем, вместе повторить ритм, который я прохлопаю. Готовы? Слушайте внимательно.

Молодцы, вы справились с заданием, а теперь вы можете пригласить еще одного помощника со словами «Помоги мне, пожалуйста…»

(и так несколько человек)

**«ПЕРВОКЛАССНОЕ ПУТЕЩЕСТВИЕ»**

Дорогие друзья, поздравляю вас с тем, что наши занятия подошли к концу. Вы хорошо познакомились друг с другом. Но на этом наши приключения не закончились, они только начинаются. Сегодня нам предстоит отправиться в большое путешествие по сказочной стране. Вот она (открывается карта). Желаю вам удачи. Вы готовы отправиться в путь? Тогда начнем.

Итак, мы подходим к **острову незнакомцев**. Это испытание легче всего будет пройти тем, кто хорошо запомнил своих одноклассников. Вам нужно будет угадать, кто вышел из острова незнакомцев. Но, внимание: как только вы догадались, о ком идет речь, нив коем случае не выкрикивайте его имя, не показывайте на незнакомца рукой, а просто… улыбнитесь. По вашей улыбке я пойму, что вы его узнали. Когда я скажу незнакомец, появись – тот, кто себя узнал, просто встанет со своего места (описание детей).

Молодцы, вы узнали всех, кто появился в Роще незнакомцев, это были наши друзья. Но, может быть кто-то из вас сможет назвать имена всех ребят нас ведь так много.

А теперь внимание! Что это за остров? Это **остров Дружбы**. Попасть на этот остров можно только вместе. Итак, мы попали с вами на остров, нам необходимо помочь песчинкам построить новый город. Стоит лоток с песком. Давайте все вместе построим город. Итак, если вы дружны и сплочены вместе как эти песчинки, то любое дело вам по плечу.

Теперь давайте придумаем ему название.

Нарисуем эмблему.

И напишем пожелания для песчинок. Вот молодцы! Испытания мы прошли, и город мы построили, и нарисовали герб. А ТЕПЕРЬ… Всех, кто осилил все испытания ожидает приз под ваши аплодисменты.

Что ж занятия знакомства на этом подошли к концу. Н о само знакомство только еще начнется в сентябре, когда вы придете в школу. Вам предстоит узнать много нового, интересного и важного. Иногда мы будем вспоминать наши волшебные занятия, и играть в игры, которые сделают нас еще внимательнее, еще сообразительнее, еще умнее! До свидания, до новых встреч!

**РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ «КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ»**

Первый год обучения определяет порой всю последующую школьную жизнь ребенка. В этот период школьник под руководством взрослых совершает чрезвычайно важные шаги в своем развитии.

Начало школьного обучения является для каждого ребенка сильным стрессом. Поступление в школу вносит большие перемены в его жизнь. Все дети наряду с переполняющими их чувствами радости, гордости или удивления по поводу всего происходящего в школе испытывают тревогу, растерянность, напряжение. Некоторые могут быть очень шумными, без удержу носятся по коридорам, отвлекаются на уроках, даже могут вести себя развязно с учителем: дерзить, капризничать. Другие скованы, робки, стараются держаться незаметно, не слушают, когда к ним обращаются с вопросом, при малейшей неудаче, замечании плачут.

У части детей нарушается сон, аппетит, появляются интерес к игрушкам, играм, книгам для очень маленьких детей.

У первоклассников в первые дни (недели) посещения школы снижается сопротивляемость организма, могут нарушаться сон, аппетит, повышаться температура, обостряться хронические заболевания.

Однако для родителей первоклашек процесс адаптации к школьной жизни может оказаться даже более сложным, чем для самих детей.

Рекомендации для родителей:

* СОЗДАЙТЕ РАБОЧИЙ НАСТРОЙ.

Как правило, первоклассники ждут первое сентября с волнением. Для семилетнего малыша школа – нечто новое и пугающее одновременно. Родители часто превращают школу в страшилку, либо представляют школу этаким парком развлечений. Задача родителей – помочь детям составить правильное представление о школьной жизни. Не стоит запугивать ребенка или сулить ему легкие победы. Объясните, что учеба – это увлекательное, но ответственное дело, ради которого ему придется измениться.

Маленький первоклассник сочетает в себе и школьника и дошкольника. Ребенку необходимо понять в каких ситуациях он должен быть школьником (н-р на уроке, во время выполнения домашнего задания и т.д.), а когда он имеет право вести себя как дошкольник. Подобные требования являются реальными и абсолютно выполнимыми для ребенка. От нас же требуется предъявить ему разумные ограничения.

* НЕ ПЕРЕГРУЖАЙТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМИ ЗАНЯТИЯМИ.

Состояние первоклассника в первые дни учебы сопоставимо лишь с состоянием космонавта в условиях экспериментальных перегрузок. Первые полтора месяца – период острой адаптации. Не стоит усугублять ситуацию и одновременно со школьными начинать занятия дополнительные.

* СОСТАВЬТЕ ПРАВЛИЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ.

Школьники должны гулять 3,5 часа в день. Нехватка свежего воздуха, умственное переутомление и хроническое недосыпание – основные причины неврозов. Избежать этого поможет правильно составленный режим дня, в котором должно найтись время не только для занятий, но и для игр, и для прогулок, и для хобби. Готовить домашнее задание нужно обязательно через 1,5-2 часа после возвращения из школы.

Желательно ограничить просмотр телевизора и время, проводимое за компьютером (не более 1,5 часа вдень).

Очень важно ограничить время приготовления уроков (1 час). Возможно задание выполнено не идеально, но что важнее: здоровье ребенка или безупречно написанная строчка.

* ДАЙТЕ ПОДВИГАТЬСЯ РЕБЕКУ ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ.

В школе двигательная активность ограничена.

* КОНТРОЛИРУЙТЕ, НО НЕ ОПЕКАЙТЕ.

Выполняя с ним ежедневно домашние задания, вы убеждаете его в том, что он не справиться с этим делом самостоятельно. Через пару месяцев ваш первоклассник перестанет даже приниматься за уроки в ваше отсутствие. Разумеется вы должны помогать, в случае необходимости, но ребенок должен понимать: уроки это его работа и за ее результаты отвечает он.

* ВАЖНО ПООЩРЯТЬ

Но хвалить первоклассника – это не просто называть его молодцом и умницей. Здесь есть несколько тонкостей:

* 1. Поощрение должно быть конкретным: мы хвалим ребенка не самого по себе, а какую-то черту его поведения, результат его деятельности.
  2. Бывает так, что иногда очень трудно найти, за что похвалить ребенка. В этом случае нужно непременно найти что-то такое, что у него все-таки получается хорошо.
  3. Если мы говоря о школе, прежде всего, расспрашиваем об оценках и бурно реагируем как на хорошие, так на плохие оценки, для ребенка оценка становится основной частью его школьной жизни. Для многих оценка – это оценка не его работы, а его самого. Если я получаю хорошие оценки, значит, я хороший и наоборот.

***Даже если у первоклассника не все получается, ни в коем случае нельзя показывать свое недовольство или разочарование. Он должен видеть, родители относятся к его трудностям как к временному и вполне преодолимому явлению. Отчитывая малыша, вы не только занижаете его самооценку, но и программируете его на последующие неудачи.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Психолого – педагогическая диагностика личности учащегося и коллектива.***  Для того чтобы воспитание было успешным, классному руководителю необходимо его строить на основе объективных сведений о школьниках и детском коллективе. Говоря словами К.Д. Ушинского, чтобы воспитать человека во всех отношениях, нужно знать его во всех отношениях.  Неоценимую помощь в этом учителю оказывает психолого-педагогическая диагностика личности учащегося и коллектива. Используя диагностические методики, классному руководителю следует иметь в виду: 1. Содержание диагностической методики должно предполагать ожидаемый результат. 2. Проводя психолого-педагогическую диагностику личности учащегося и коллектива, учитель руководствуется принципом «не навреди». Результаты исследования не могут обсуждаться с людьми, не имеющими отношения к делам учащихся и класса. 3. Результаты психолого-педагогической диагностики являются основанием для корректирования и планирования воспитательной деятельности классного руководителя.  Ниже приводятся диагностические методики, которые я использую в своей практической деятельности.  **Диагностическая методика «Мое учение»**  Учитель предлагает учащимся ответить на вопросы анкеты, подчеркнув в тексте нужный ответ или дописав предложение.  *1. Учиться в школе мне:* а) интересно; б) не интересно; в) не знаю.  *2. Я хожу в школу, потому что:* а) мне нужны знания; б) люблю общаться с друзьями; в) это требование родителей.  *3. Мои любимые предметы:*  *4. Я испытываю затруднения в учении, потому что:*  *5. Если бы я был учителем, то помог бы учащимся в следующем:*  **Выявление доминирующего мотива учения**  На уроке ученикам предлагается выполнить самостоятельно по выбору задания, которые различаются по: - сложности и характеру деятельности (творческая или репродуктивная). - практической или теоретической направленности познавательной деятельности. - характеру выполнения задания (индивидуальное или групповое).  Одновременно каждый ученик получает листок, в котором обозначены позиции, отражающие причину выбора того или иного задания: 1. Желание себя испытать. 2. Лучше узнать свои возможности по данному предмету. 3. Интерес к предмету. 4. Желание как можно больше узнать из данной области науки. 5. Полезно, пригодится в будущей работе. 6. Этот предмет и знания по нему необходимы для дальнейшего образования. 7. Уверенность в успехе по данному предмету. 8. Легко учиться. 9. Желание преодолеть трудности. 10. Интересно общаться с товарищами на уроках по данному предмету. 11. Желание иметь авторитет среди товарищей, так как этот предмет престижен в данном коллективе. 12. Нравится учитель. 13. Желание быть знающим и образованным человеком, интересным для друзей. 14. Желание быть готовым к самостоятельной жизни. 15. Желание быть духовно богатым, культурным и полезным для общества. 16. чтобы не ругали родители, учителя. Это неприятно.  *Все названные мотивы учения классный руководитель распределяет по восьми основным направлениям, что позволяет ему судить о значимости для ученика выбираемых заданий:*   |  |  | | --- | --- | | Интерпретация | Показатели | | 1. Самоопределение | 5, 7, 14 | | 2. Познавательные | 3, 4 | | 3. Узкопрактические | 5, 6 | | 4. Саморазвитие | 1, 2, 9 | | 5. Общение с учителем | 12 | | 6. Общение со сверстниками | 10, 11 | | 7. Самоутверждение | 13 | | 8. Избежание неприятностей | 8, 16 |   *Анализ избранных мотивов позволит учителю распределить учеников на три группы:* *Первая группа* включает учащихся, воспринимающих учебу с позиции настоящей необходимости. *Вторая группа* учеников отражает мнение, что побудительная сила настоящего и будущего одинакова. *Третья группа* учащихся подчиняет свои учебные интересы только целям будущего, воспринимая учебу в школе как «временную» жизнь, имеющую для них ограничительную и вынужденную ценность.  **Изучение воспитанности школьников Анкета «Какие качества я в себе воспитал?»**  ***Цель:*** определить изменения, происшедшие в личности школьника в течение учебного года.  I. Учащемуся необходимо ответить на вопросы и ответить, какие качества у него появились (поставить знак «+»), а какие качества исчезли и стали хуже (поставить знак «-»). 1.Физическая сила и выносливость. 2. Умственная работоспособность. 3. Сила воли. 4. Выдержка, терпение, упорство. 5. Ум, сообразительность. 6. Память. 7. Объем знаний. 8. Внимание и наблюдательность. 9. Критичность. 10. Целеустремленность. 11. Умение планировать работу. 12.Умение организовывать свой труд. 13. умение беречь время. 14. Умение контролировать и анализировать свои поступки. 15. Умение работать самостоятельно. 16. Чуткость и отзывчивость к людям. 17. Умение помогать людям. 18. Умение подчинять свои желания интересам коллектива. 19. Умение видеть и ценить прекрасное в природе, человеке, искусстве. 20. Умение вести себя в обществе.  II. Над какими из вышеперечисленных качеств ты собираешься работать в ближайшее время?  III. Какие специальные способности ты открыл в себе (или сумел развить) в этом году (способности к танцам, музыке, спорту и т.д.)?  IV. Над какими из этих качеств ты работаешь сейчас?  V. Что бы ты хотел пожелать себе на будущее?  **Диагностика нравственных приоритетов личности учащегося.**  *1. Методика неоконченных предложений.* Зависть – это… Зло – это… Добро – это… Ненависть – это … Дружба – это Совесть – это… Честность – это… Хитрость – это… Порядочность – это… Честь – это… Надежность – это… Если учащиеся не могут объяснить понятия, организуйте работу по их изучению.  *2. Ранжирование понятий.* Проранжируйте понятия по степени личной значимости: семья, друзья, здоровье, отечество, обучение, успех, карьера, деньги, благосостояние, слава, известность, способности, трудолюбие, учеба. После того как учащиеся проранжировали понятия, учителю станет понятно, какие проблемы нуждаются в обсуждении на классных часах.  **Методика «Мишень»**  ***Цель:*** узнать, как подростки сами оценивают позицию в коллективе и какой они ее хотят видеть?  Круги условно обозначают активность ребят: 1-й круг – ребята всегда активны, от них исходит инициатива; 2-й круг – ребята активно откликаются на предложения, приходят на помощь, хотя сами инициативы не проявляют; 3-й круг – активность и пассивность соседствуют, ребят трудно поднять на дело, но они его выполняют, если вы потребуете; 4-й круг – в делах класса участвуют редко и то в качестве зрителей; 5-й круг – избегают общих дел, отказываются участвовать в них.  Ребята должны отметить в 1-й мишени знаком «+», как далеко от центра круга находится каждый; во второй мишени знаком «-», где бы каждому хотелось находиться. Листы должны быть подписаны.  Результаты переносятся на две большие мишени, в круге мишени вписываются номера ребят по списку журнала. Появится картина самооценки ребят, их реальной позиции в классе и желаемого положения. В классе, который живет активной жизнью, большинство отметок первой мишени располагается в 1-3 кругах. 2-я мишень расскажет о степени удовлетворенности ребят своей позицией в классе. Если подростки стремятся занять более достойное место в коллективе, чем то, которое они занимают, - это сигнал для классного руководителя для его действий. Диагностика проводится в начале года, в середине и в конце.  **Микропрактикум «Мой класс»** (для учащихся 5-х классов)  Вниманию учащихся предлагается листок с рисунком класса (см. рис.): «Ребята! На этом рисунке схематично изображен наш класс. За столом сидит учитель, заняты своим делом ученики. Часть ребят играет во дворе. Найдите и отметьте крестиком на рисунке себя, напишите рядом свое имя и фамилию. Затем отметьте (тоже крестиком) на рисунке своего товарища, напишите рядом его имя и фамилию».  *Учителю важно знать:* - с кем из участников ситуации отождествляет себя испытуемый? - какое место в классе он отводит идентифицируемому с собой персонажу (рядом с учителем, вне классной комнаты, вместе с ребятами, один)? - Каково содержание занятий, эмоционально значимых для школьника?  На рисунке обозначены позиции, указывающие на выраженность познавательных интересов: решение задачи у доски, совместное чтение книги, вопросы, задаваемые учителю. В данном случае идентификация в отношении этой позиции будет свидетельствовать об адекватности социально-психологического и учебного статуса младшего школьника.  ***Анализ результатов:*** 1. Позиция «один, вдали от учителя» - эмоционально неблагополучная позиция ребенка, указывающая на трудности адаптации к пребыванию в классном коллективе. 2. Отождествление себя с детьми, стоящими в паре, вместе играющими, - доказательство благополучной социально-психологической позиции ребенка. 3. Место рядом с учителем: учитель в данном случае является значимым лицом для испытуемого, а испытуемый отождествляет себя с учеником, принимаемым учителем. 4. Игровая позиция: не соответствует учебной позиции.  **Изучение взаимоотношений в коллективе**  Учащимся предлагается ответить на вопросы:  *1. Что, по твоему мнению, является чаще всего поводом для конфликта между учеником и учителем?* - поведение; - учеба; - личная неприязнь; - нежелание понимать друг друга.  *2. Могут ли конфликты с учителем повлечь неприязнь с его стороны?* - да; - нет; - иногда.  *3. Может ли на твое поведение повлиять коллектив класса?* - да; - нет; - иногда.  *4. Что может послужить причиной, по которой ты смог бы бросить школу?* - неуспеваемость; - конфликт с учителем; - конфликт с одноклассниками; - я не брошу школу ни при каких обстоятельствах.  ***Анкеты для детей***  **Анкета «Вот я какой!»**  ***Цель:*** Знакомство детей, установление благоприятного психологического микроклимата в классе.  1. Меня зовут \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2. Мне \_\_\_\_ лет 3. У меня \_\_\_\_\_\_\_\_ глаза 4. У меня \_\_\_\_\_\_\_\_ волосы 5. Улица, на которой я живу, называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 6. Моя любимая еда - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 7. Мой любимый цвет - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 8. Мое любимое животное - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 9. Моя любимая книга - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 10. Моя любимая телепередача - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 11. Самый прекрасный фильм, который я видел - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 12. Я люблю в себе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 13. Моя любимая игра - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 14. Моего лучшего друга зовут \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 15. Страна, в которую я хотел бы съездить - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 16. Лучше всего я умею \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 17. Моих братьев и сестер зовут \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 18. Самая главная моя цель - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ***Инструкция:*** Прочитайте, пожалуйста, анкету, которую я вам сейчас раздам. Затем впишите в нее недостающие слова (10 мин). А теперь разбейтесь на четверки и прочитайте друг другу, что вы написали. Сравните свои ответы с ответами других детей.  ***Анализ:*** - С кем из детей у тебя больше всего общего? - Чьи ответы показались тебе самыми интересными? - На какой вопрос тебе труднее всего ответить?  **Анкета «Мое мнение о классе»**  ***Цель:*** выявление удовлетворенности учащихся своим классом. Учащимся предлагается прослушать утверждения и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале: - 4 – совершенно согласен; - 3 – согласен; - 2 – трудно сказать; - 1 – не согласен; - 0 – совершенно не согласен.  *1. Я иду в школу с радостью. 2. В классе у меня обычно хорошее настроение, мне комфортно. 3. Мне нравится наш классный руководитель. 4. К нашим учителям можно обратиться за помощью и советом. 5. У меня есть любимый учитель. 6. У меня есть любимый предмет. 7. В классе я всегда могу свободно высказать свое мнение. 8. Я считаю, что в нашем классе и школе созданы условия для развития моих способностей. 9. Я считаю, что школа готовит меня для самостоятельной жизни. 10. На летних каникулах я скучал по одноклассникам.*  ***Обработка полученных данных.*** В качестве показателя удовлетворенности учащихся классной жизнью может рассматриваться частное от деления общей суммы баллов ответов всех учащихся на общее количество ответов. Если этот показатель больше 3, то можно сделать вывод о высокой степени удовлетворенности, если показатель больше 2, но меньше 3 – о средней удовлетворенности, если показатель меньше 2 – это свидетельствует о низкой удовлетворенности учащихся классной жизнью.  ***Тесты***  **Тест «Как к вам относятся окружающие?»**  *Выберите ответ, и вы увидите, насколько велик ваш авторитет:* 1. Бывает ли так, что человек вам не понравился с первого взгляда? а) Часто б) Иногда в) Никогда  2. Если с вами заговорит незнакомый человек, сделаете ли вы вид, что не замечаете его? а) Часто б) Иногда в) Никогда  3. когда кто-то рассказывает вам что-нибудь «по секрету», вы держите язык за зубами? а) Часто б) Иногда в) Никогда  4. Обращаются ли к вам за помощью или советом? а) Часто б) Иногда в) Никогда  5. Общаясь с людьми, вы отказываетесь выслушать то, что волнует их, ради обсуждения своих собственных проблем? а) Часто б) Иногда в) Никогда  6. Позволяете ли вы себе говорить критичным тоном, с сарказмом или с нотами агрессии? а) Часто б) Иногда в) Никогда  7. если у вас что-то не получается, вы пытаетесь переложить свою вину на кого-нибудь другого? а) Часто б) Иногда в) Никогда  8. Когда вы встречаете нового человека в доме или в классе, вы пытаетесь первым завести знакомство? а) Часто б) Иногда в) Никогда  9. Если друзьям срочно понадобилась ваша помощь, вы, не раздумывая, бросаете свою работу, домашние дела и занятия, чтобы помочь им? а) Часто б) Иногда в) Никогда  ***Ключ к тесту:***   |  |  |  | | --- | --- | --- | | а) 0 | б) 10 | в) 5 | | а) 0 | б) 10 | в) 0 | | а) 10 | б) 0 | в) 0 | | а) 10 | б) 5 | в) 0 | | а) 0 | б) 5 | в) 10 | | а) 0 | б) 5 | в) 10 | | а) 0 | б) 5 | в) 10 | | а) 10 | б) 5 | в) 0 | | а) 10 | б) 5 | в) 0 |   ***Подсчитайте баллы:*** *80-100:* Это очень высокий результат. Если вы отвечали честно, то вы цените и уважаете людей, а они в свою очередь считают вас надежным человеком. Вы не свернете со своего пути ради похвалы и награды, но ваши поступки принесут вам первое и второе.  *45-75:* Людям, которые попали в этот диапазон, обычно помогают при условии, что они расширят сферу своих интересов. Им хочется, чтобы их любили, но они ничего для этого не делают, предпочитая отгородиться от мира.  *0-40:* люди, которые попали в эту группу, настолько стеснительны, что просто боятся быть на виду. Но как только они вылезают из своей скорлупы, то еще больше привлекают к себе внимание окружающих.  **Тест «Вы – лидер?»**  Способны ли вы повести окружающих за собой или зависите от других? Этот тест поможет вам познать еще одну грань вашего характера. Главное – честно отвечать на вопросы.  *1. Вы работаете в группе над решением проблемы. Как вы будете себя чувствовать, если чья-то идея оказалась явно лучше, чем ваша?* А) Встревожитесь Б) Смутитесь В) Заинтересуетесь  *2. Вы работаете в группе над внедрением идеи. Как вы оцениваете свои идеи в сравнении с идеями других?* А) Ваши хуже Б) Ваши лучше В) Ваши не хуже, но и не обязательно лучше  *3. Что происходит, когда вы пытаетесь внушить что-то важное другим?* А) Вас не слушают Б) Bас слушают, но им «слабо понять» В) Обычно вас слушают и понимают  *4. Вы затратили на какое-то дело много времени. И вас никто до сих пор не похвалил, и вообще вы не получили никакой отдачи. Что вы станете делать?* А) Будете обескуражены и все забросите. Б) Оставите это дело и перейдете к другому. В) Закончите дело, потому что считаете нужным.  *5. Bас пригласили обсудить внедрение какой-либо идеи в качестве рядового участника. Как вы к этому отнесетесь?* А) Нормально, потому что в роли лидера в любом случае вы чувствуете себя неудобно. Б) Не станете участвовать, если вас не назначат главным. В) Вы не против того, чтобы иной раз побыть рядовым участником.  *6. Что случается, когда вам не удается то, что вы пытаетесь сделать?* А) Bы бросаете дело, потому что неудачи доказывают, что вы в нем никуда не годитесь. Б) Вы бросаете дело, потому что другие вас не понимают. В) вы извлекаете из неудачи урок, который помогает вам в будущем.  *7. Если вы отвечаете за выполнение группой какого-то дела, как вы будете вести его?* А) Предоставите большую часть работы остальным. Б) Все сделаете сами, чтобы быть уверенным, что все сделано правильно. В) Раздадите отдельные поручения всем в соответствии с интересами и навыками каждого.  *8. Что вы чувствуете при работе с людьми, чья подготовка отличается от вашей?* А) Неловкость. Б) Чувство своего превосходства или неполноценности. В) Интерес и уважение к другим подходам и точкам зрения.  *9. Честная критика в ваш адрес вызывает у вас…* А) Недовольство собой. Б) Гнев. В) Стремление поправить дело.  *10. Как вы поступаете, если дела из-за разных помех идут не так, как вам хотелось бы?* А) Думаете о своих прошлых проблемах и о том, что было бы, если бы… Б) Обвиняете во всем других. В) Ищите пути для продвижения дальше.  ***Подсчитайте количество ответов «А», «Б», «В».*** *7 или больше «А»* означают, что вам, прежде чем вы станете лидером, надо выработать уверенность в себе. *7 или больше «Б»* показывают, что вам, прежде чем вы станете лидером, надо учиться больше доверять другим. *7 или больше «В»* говорят о том, что у вас, скорее всего, здравый взгляд на себя и на других. Ваше отношение к себе и к другим позволяют вам быть лидером.  **Тест, помогающий учащимся оценить уровень своего физического развития**  Ответь честно самому себе (ответы даны в баллах):  *1. Соблюдаю ли я режим дня?* да – 3, нет – 1.  *2. Делаю ли я утреннюю зарядку?* да – 3, нет – 1.  *3. С удовольствием ли я хожу на уроки физкультуры?* да – 3, нет – 1.  *4. Занимаюсь ли я физическим трудом?* да – 3, нет – 1.  *5. Bызывает ли у меня отвращение табачный дым?* да – 3, нет – 1.  *6. Могу ли я несколько раз подтянуться на перекладине (отжаться от пола)?* да – 3, нет – 1.  *7. Люблю ли я свежий воздух?* да – 3, нет – 1.  *8. Считаю ли я алкоголь вредным веществом?* да – 3, нет – 1.  *9. Умею ли я плавать?* да – 3, нет – 1.  Подсчитайте набранные баллы и по их сумме определите, на какой ступени физического развития вы находитесь: 9-13 баллов – низкая, 14-19 баллов – средняя, 20-27 баллов – высокая.  **Тест «Воспитанный(ая) ли я?»**  *Поставьте против каждого высказывания знаки: «да» - «+» или «нет» - «-».*  1. Если тебе приходиться неожиданно задержаться в школе, на прогулке или внезапно уйти из дома, сообщаешь ли ты об этом родным (запиской, по телефону, через товарища, подругу)? 2. Бывают ли случаи, что родители заняты какой-то большой работой (генеральная уборка, ремонт), а тебя отправляют на улицу или в кино, чтобы «не крутился под ногами»? 3. Отложи на минуту книжку и осмотри квартиру не своими, а мамиными глазами. Нет ли в комнатах вещей, которые лежат не на месте? 4. Можешь ли ты сразу, никуда не заглядывая, назвать дни рождения родителей, бабушки и дедушки, братьев и сестер? 5. Свои нужды ты, наверное, знаешь хорошо. А известно ли тебе, какая вещь срочно необходима матери или отцу, и когда они собираются приобрести ее? 6. Случается ли, что помимо маминого поручения, ты выполняешь еще какую-нибудь работу от себя, по своей инициативе? 7. Родители угощают тебя апельсином, пирожным, конфетой. Всегда ли ты проверяешь, досталось ли вкусное взрослым? 8. У родителей выдался свободный вечер. Они собираются в гости или в кино. Выражаешь ли ты свое нежелание остаться дома? 9. У вас дома гости. Приходиться ли родным напоминать тебе, что надо заняться каким-нибудь тихим делом, не мешать взрослым, не вмешиваться в их разговор? 10. Стесняешься ли ты дома, в гостях, в музее подать маме пальто или оказать другие знаки внимания?  *Если ты очень хороший сын или прекрасная дочь, то знаки будут такие:* **+ - - + + + + - - -** |

 Цель тренинга «Развитие сплоченности школьного коллектива»:

повышение сплоченности учебного класса, развитие коллектива как целостного группового субъекта.

.

**Программа тренинга**

1.Занятие.

***Самоуважение****.*

***1) Знакомство. Установление контакта с детьми.***

Участники подписывают бейджики. Ведущий представляется и говорит несколько слов о то, что будет происходить.

***2) Правила работы в группе.***

Затем ведущим устанавливаются определенные правила работы в группе, которые необходимы для того, чтобы все участники чувствовали себя комфортно и безопасно. Правила заранее выписываются на листе ватмана, и после принятия группой, закрепляются на видном месте. В течение всех последующих занятий правила группы находятся там же и напоминаются ведущим вначале занятия.

Список правил:

1. Внимательно слушать друг друга.

2. Не перебивать говорящего

3. Уважать мнение друг друга

4. Я - высказывание

5. Безоценочность суждений

6. Активность

7. Правило «стоп»

8. Конфиденциальность

Каждый из пунктов правил поясняется ведущим.

***3) Разминка.***

**«Поменяйтесь местами»**

*Описание упражнения*

Участники сидят на стульях в кругу. Водящий выходит на середину круга и говорит фразу: - «Поменяйтесь местами» те, кто... (умеет жарить яичницу)». В конце называется какой-либо признак или умение. Задача тех, кто обладает данным умением или признаком поменяться местами. Задача ведущего - успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым водящим.

*Психологический смысл упражнения*

Разминка, создание условий для того, чтобы лучше узнать друг друга, понять, как много общего, повысить заинтересованность участников друг другом.

***4) Диалог и Мини- лекция.***

Ведущий предлагает каждому участнику подумать минуту и ответить на вопрос - Что такое самоуважение? Все желающие могут высказаться. Затем ведущий подводит итог и рассказывает о том, какое значение имеет самоуважение психологического комфорта человека и от чего зависит самоуважение, о чувствах, таких, как хвастовство, которые маскируют низкую самоценность, о желании быть идеальным человеком и к чему это может привести. Затем предлагает выполнить задание.

***5) Основное упражнение***

**«Хорошие и плохие поступки»**

*Описание упражнения*

Участников делят на две команды, случайным образом. Каждой команде выдается лист ватмана, фломастеры или маркеры и бумага А4. Задача одной команды - написать как можно больше поступков, которые позволяют человеку уважать себя больше. Соответственно задача другой - написать как можно больше поступков, из-за которых уважение человека к себе теряется. По желанию, каждая команда может подкрепить слова рисунками соответствующих поступков.

*Обсуждение*

Каждая команда представляет свою тему. Дальше идет общее обсуждение, в конце ведущий суммирует все сказанное. Очень важно обратить внимание на то, что у каждого есть выбор между теми и другими поступками, но каждый раз, выбирая то или другое поведение, мы приобретаем или теряем уважение к себе.

*Психологический смысл упражнения*

Осознание детьми связи между поступками и самоуважением. Выделение самого понятия самоуважение и обнаружение его связи с взаимоуважением. А это необходимое условие полноценного общения, без которого невозможно развитие сплоченности.

*Завершающее упражнение*

**Спасибо!**

*Описание упражнения*

Участники встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все, то с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку - то, что получил на этом занятии нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат - ДА! или СПАСИБО!

*Психологический смысл упражнения*

Завершающий ритуал. Позволяет задуматься над содержанием и результатом прошедшего занятия, а также завершить его красиво на положительной эмоциональной ноте.

Занятие 2

***«Прекрасный сад»***

***1.) Разминка.***

**Упражнение «Поздороваемся»**

*Описание упражнения*

Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом.

Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т. е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача - поздороваться таким образом со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

*Психологический смысл упражнения*

Разминка. Установление контакта между участниками. Рукопожатие - это символический жест открытости и доброй воли. Немаловажно, что при этом происходит контакт глазами - это способствует возникновению близости и позитивной внутренней установки. То, что действие происходит без слов, повышает концентрацию внимания членов группы и придает действию прелесть новизны.

***2) Основное упражнение***

**«Прекрасный сад»**

*Описание упражнения*

Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает спокойно посидеть, можно закрыть глаза, и представить себя цветком. Каким бы ты был? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или низкий? Яркий или не очень? А теперь, после того, как все представили это - нарисуйте свой цветок. Всем раздается бумага, фломастеры, мелки.

Дальше участникам предлагается вырезать свой цветок. Затем все садятся в круг. Ведущий расстилает внутри круга полотно любой ткани, желательно однотонной, раздает каждому участнику по булавке. Ткань объявляется поляной сада, которую нужно засадить цветами. Все участники по очереди выходят и прикрепляют свой цветок.

*Обсуждение*

Предлагается полюбоваться на «прекрасный сад», запечатлеть эту картинку в памяти, чтобы она поделилась своей положительной энергией. Заметить, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидеть, в окружении каких разных, непохожих на цветов растет твой. Но есть и общее - у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев. И всем без исключения цветам нужно солнце и внимание.

*Психологический смысл упражнения*

Сама по себе арт-терапия очень мощный инструмент, который используется для психологической коррекции и служит для изучения чувств, для развития межличностных навыков и отношений, укрепления самооценки и уверенности в себе. В данном случае упражнение позволяет понять и ощутить себя, быть самим собой выразить свободно свои мысли и чувства, а также понять уникальность каждого, увидеть место, которое занимаешь в многообразии этого мира и ощутить себя частью этого прекрасного мира.

*Завершающее упражнение*

Занятие 3

***Развитие коммуникативных способностей. Невербальное общение***

***1.) Разминка.***

**Упражнение «Построимся»**

*Описание упражнения*

Ведущий предлагает поиграть в игру, где основное условие состоит в том, что задание выполняется молча. Разговаривать и переписываться при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики и жестов. «Посмотрим, сможете ли вы понять друг друга без слов?» В первой части упражнения дается задание участникам построиться по росту, во второй части задание усложняется - нужно построиться по дате рождения. Во втором варианте по окончании построения участники поочередно озвучивают свои дни рождения, при этом происходит проверка правильности выполнения упражнения

*Психологический смысл упражнения*

Разминка. Демонстрация возможности адекватного обмена информацией без использования слов, развитие экспрессии и навыков невербального общения. Необычные условия, в которые попадают участники включает заинтересованность, заставляет находить способы донести точнее свою мысль до другого человека, контактировать друг с другом ради достижения общей цели.

***2) Мини-лекция***

Осознание невербального языка тела.

Детям объясняют, что часто мимика, поза, жесты, физиологические реакции, манера сидеть, стоять, ходить невольно выражают внутреннее состояние, что невербальные проявления - важнейшие компоненты процесса коммуникации. Осознание собственного физического «Я» помогает лучше понять себя - идентифицировать внутреннее состояние и чувства, легче выражать вфизическом действии некоторые эмоции.

Далее объясняется, что такое конгруэнтная коммуникация.

Конгруэнтность, которая подразумевает совпадение внутренних переживаний, их осознания и форм выражения (ощущения + осязание + сообщение), определяет надежность коммуникации, ее четкость и осуществление без защитных механизмов и барьеров. Конгруэнтность - предварительное условие положительного и продуктивного взаимодействия.

Чтобы получить представление о неконгруэнтной коммуникации, участникам предлагается искать несоответствия (различия), разыгрывая сцены: например, произнести слова «Хочу помочь», «Я люблю тебя» с нахмуренным лицом и сжатыми кулаками (несоответствие между вербальным выражением и «языком тела»). Затем объясняют, что неконгруэнтность может быть осознанной или нет. Например, человек вгостях весь вечер скучал, но на прощание, улыбаясь, говорит хозяйке: «Как приятно было провести у вас вечер...» Он сознательно говорит не то, что чувствует, не желая обидеть хозяйку. Другой пример, когда человек, не осознавая собственный гнев и агрессивные тенденции, говорит вежливо, но его поза и напряженная мимика не соответствуют словам. В этом случае неконгруэнтность бессознательна.

***2) Основное упражнение***

**«Рисунок на спине»**

*Описание упражнения*

Участники делятся произвольно на три команды и строятся в три колонки параллельно. Каждый участник смотрит при этом в спину своего товарища. Упражнение выполняется без слов. Ведущий рисует какую-нибудь простую картинку и прячет ее. Затем эта же картинка рисуется пальцем на спин каждого последнего члена команд. Задание - почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше. В конце, стоящие первыми в командах, рисуют, то, что они почувствовали, на листах бумаги и показывают всем. Ведущий достает свою картинку и сравнивает.

Участникам предлагается обсудить в командах ошибки и находки, которые были в процессе упражнения. Сделать выводы, затем, с учетом этих выводов повторить упражнение. При этом первые и последние члены команд меняются местами.

*Обсуждение*

Обсуждение в общем кругу. Что помогало понимать и передавать ощущения? Что чувствовали первые и последние члены команд в первом и во втором случае? Что мешало выполнять упражнение?

*Психологический смысл упражнения*

Развитие коммуникативных навыков, ответственности, сплоченности внутри команды. Осознать, насколько важно настроиться на понимание другого человека, а также само желание понять другого. Демонстрация возможности адекватного обмена информацией без использования слов, развитие и навыков невербального общения

*Завершающее упражнение*

**Спасибо!**

Занятие 4

***Командообразование***

Вначале занятия проводится шеринг, каждый рассказывает с каким настроением пришел и чего ждет от занятия.

***1.) Разминка.***

**Упражнение «Найди и коснись»**

**Описание упражнения**

Ведущий предлагает передвигаться по комнате и касаться руками разных предметов и вещей. Например, найдите и коснитесь чего- либо, холодного, шершавого, вещи, длина которой прмерно30 см, того, что весит полкилограмма, слова «Незабудка».

*Психологический смысл упражнения*

Разогревающее упражнение. Развивает сензитивность к окружающим, но при этом активизирует и наблюдательные и аналитические способности. Участники контактируют между собой, обращая внимание на разные аспекты действительности.

***2) Основные упражнения***

**«Пазлы»**

*Описание упражнения*

Группа делится произвольно на команды по5 человек и каждому члену команды выдается по пазлу. (Ведущий заранее разрезает лист бумаги, с какой-нибудь яркой крупной картинкой на части и таким образом получаются пазлы для этого упражнения). Задача команды - собрать картинку, как можно быстрее.

*Обсуждение*

Обсуждение в общем кругу. Каждая команда рассказывает, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания.

*Психологический смысл упражнения*

Развитие коммуникативных навыков, сплоченности внутри команды, умение согласовывать свои действия с другими, и решать поставленные задачи

Далее ведущий предлагает применить полученный опыт из предыдущего упражнения в следующем задании.

**«Кочки»**

*Описание упражнения*

Каждому участнику выдается листок бумаги А4. Все собираются на одном конце комнаты и ведущий поясняет, что впереди - болото, листы - это кочки, все участники - лягушки, а ведущие - крокодилы. Задача группы - не потеряв ни одной лягушки, добраться до противоположного конца комнаты. Наступать можно только на кочки. Крокодилы могут топить (забирать) оставленные без присмотра кочки. Наступать можно только на кочки. Если лягушка оступилась, или не все лягушки смогли перебраться на другой берег, потому что не осталось кочек, то выиграли крокодилы, и игра начинается сначала.

*Обсуждение*

Обсуждение в общем кругу. Участники рассказывают, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания. Что чувствовали те лягушки, которые шли первыми, а что чувствовали те, кто замыкали цепочку.

*Психологический смысл упражнения*

Развитие коммуникативных навыков, сплоченности членов группы;

Осознание важности этих качеств для эффективной работы группы;

Развивает умение идти на уступки, сотрудничать и действовать сообща.

*Завершающее упражнение*

**«Шарики»**

*Описание упражнения*

Участники, объединившиеся в тройки, получают задание: сначала как можно быстрее надуть 3 воздушных шарика, а потом добиться, чтобы они лопнули, зажав их между своими телами. При этом нельзя наступать на них, использовать какие-либо острые предметы, ногти, детали одежды.

*Психологический смысл упражнения*

Сплочение, ломка пространственных барьеров между участниками.

*Обсуждение*

Достаточно короткого обмена впечатлениями.

Занятие 5

***Коллаж на тему «Дружба»***

Вначале занятия проводится шеринг, каждый рассказывает, с каким настроением он пришел на занятия и изменилось ли что-то в его отношениях с одноклассниками и в целом атмосфера в классе после наших занятий.

***1.) Разминка.***

**Упражнение «Паровозик»**

*Описание упражнения*

Ведущий предлагает передвигаться по комнате и касаться руками разных предметов и вещей. Например, найдите и коснитесь чего- либо, холодного, шершавого, вещи, длина которой прмерно30 см, того, что весит полкилограмма, слова «Незабудка».

*Психологический смысл упражнения*

Разогревающее упражнение. Развивает контакт между участниками команды, сплочение, доверие.

***2) Основное упражнение***

**Коллаж «Дружба»**

*Описание упражнения*

Группа делится произвольно на команды по5 человек и каждой команд выдается лист ватмана. Также выдается пачка журналов, брошюр, открыток, подходящих по тематике. Ведущий объявляет тему занятия и поясняет, что подразумевается под коллажом.

*Обсуждение*

После того, как команды выполнили свой коллаж, каждая команда представляет его для всех остальных. Ведущий хвалит каждую команду, подводит итог и предлагает объединить все работы, чтобы создать общую картину дружбы класса и стала своего рода талисманом класса.

*Психологический смысл упражнения*

Выражение чувств, расширение представления о себе и окружающих, как о талантливых, уникальных личностях, установление более тесного эмоционального контакта, развитие сплоченности, умение согласовывать свои действия с другими членами команды, а также осмысление и закрепление опыта, полученного в процессе тренинга.

*Завершение тренинга*

Общее фото на фоне выполненных работ.

АНКЕТА

«Причины курения»

Дорогой друг! Предлагаем Вам дать ответы на перечень вопросов, которые помогут более полно представить Ваш взгляд на проблему никотиновой зависимости. Внимательно прочитайте вопросы и напишите свой вариант ответа. Важно, чтобы выбранная позиция наиболее полно отражала Ваш личный взгляд на данную проблему. Заранее благодарим за участие.

Расскажите, пожалуйста, о себе:

Ваш возраст, пол?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1.      Не возражаете ли вы, если мы поговорим о курении?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(объяснить, что мы будем заниматься исследованием проблем курения. Опрос проводится анонимно)

2. Вы курите?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

3. Когда вы выкурили первую сигарету?

А) до 10 лет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Б) 10 - 12 лет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В) 12-14 лет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Почему вы начали курить?

А) потому что ваши друзья курили\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Б) потому что ваши родители курили\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В) потому что курил ваш старший брат или сестра\_\_\_\_\_\_\_

Г) для того, чтобы изменить свой имидж\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Д) чтобы выглядеть старше\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Е) мой любимый киногерой курит\_\_\_\_\_\_\_\_

Ж) другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_

З) не знаю \_\_\_\_\_\_\_\_

5. Сколько сигарет в день вы выкуривали вначале?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Сколько сигарет вы выкуриваете сейчас?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Большинство ваших друзей курит?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Курит ли ваш друг (подруга)?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Пытались ли вы когда-нибудь бросить курить? \_\_\_\_\_\_\_

Если да, то сколько раз?\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Считаете ли вы, что курение опасно для вашего здоровья?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Если бы вы знали о курении все, что знаете сейчас, до того, как пристрастились к сигарете, начали бы вы курить? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Хотели бы вы быть некурящим, если бы бросить курить не было так трудно?

контактировать между собой, в том числе девочки с мальчиками, чего в начале занятий не отмечалось, научились сопореживать и поддерживать друг друга, лучше осознавать и выражать свои чувства, находить пути выхода из конфликтов, а также получили положительный опыт сотрудничества для решения поставленной задачи. Хочется отметить, что наибольший эффект от занятий заметен в той группе, где изначально проблем в сфере общения было несколько меньше и конфликты проявлялись не так ярко по сравнению с другой группой. В то же время, во второй группе интерес к продолжению занятий и совместному общению были выше.

## Самой же главной оценкой тренинга стала оценка детей, когда они делились впечатлениями и произошедшими положительными изменениями в отношениях с одноклассниками. Тест на определение типа курительного поведения

Для определения типа курительного поведения Вам представлена анкета, разработанная Д. Хорном.   
На основании анкеты выделяют курительное поведение шести типов: «стимуляция», «игра с сигаретой», «расслабление», «поддержка», «жажда», «рефлекс». Тип курительного поведения в большинстве случаев носит смешанный характер, но опрос по анкете позволяет выделить преобладающий тип курения.   
Анализ своего курительного поведения позволит вам сделать важный шаг к успешному избавлению от курения.   
Анкета предназначена для самозаполнения и может быть оценена самостоятельно или медицинским работником.   
  
АНКЕТА   
для определения типа курительного поведения (D. Horn, 1976).   
*Инструкция по заполнению   
Ниже представлены утверждения, сделанные курильщиками. Насколько эти ощущения характерны для Вас? Как часто Вы ощущаете то же самое? Дайте ответ на каждый вопрос, обводя цифру в соответствующей колонке.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Категории вопросов** | | **Всегда** | **Часто** | **Не очень часто** | **Редко** | **Никогда** |
| А | Я курю для того, чтобы не дать себе расслабиться | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Б | Частичное удовольствие от курения я получаю еще до закуривания, разминая сигарету | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| В | Курение доставляет мне удовольствие и позволяет расслабиться | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Г | Я закуриваю сигарету, когда выхожу из себя, сержусь на что-либо | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Д | Когда у меня кончаются сигареты, мне кажется невыносимым время, пока я их не достану | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Е | Я закуриваю автоматически, не замечая этого | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Ж | Я курю, чтобы стимулировать, поднять тонус | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | Частичное удовольствие мне доставляет сам процесс закуривания | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| И | Курение доставляет мне удовольствие | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| К | Я закуриваю сигарету, когда я расстроен чем-то | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Л | Я очень хорошо ощущаю те моменты, когда не курю | 5 | 4 | 3 | 3 | 1 |
| М | Я закуриваю новую сигарету, не замечая, что предыдущая еще не догорела в пепельнице | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Н | Я закуриваю, чтобы "подстегнуть'' себя | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| О | Когда я курю, удовольствие я получаю, выпуская дым и наблюдая за ним | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| П | Я хочу закурить, когда удобно устроился и расслабился | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Р | Я закуриваю, когда чувствую себя подавленным и хочу забыть обо всех неприятностях | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| С | Если я некоторое время не курил, меня начинает мучить чувство голода по сигарете | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Т | Обнаружив у себя во рту сигарету, я не могу вспомнить, когда я закурил ее | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

**Тип курительного поведения определяется суммой баллов на следующие утверждения:**

А+Ж+Н = Стимуляция;   
Г+К+Р = Поддержка;   
Б +З +О = "Игра" с сигаретой;   
Д+Л+С = Жажда;   
В +И +П = Расслабление;   
Е+М+Т = Рефлекс.

Сумма баллов 11 и более указывает на то, что вы **курите именно по этой причине**.   
Сумма баллов от 7 до 11 говорит о том, что это **в некоторой степени** может быть причиной курения.   
Сумма меньше 7 – данный тип курения для вас **не характерен**.   
  
**Согласно анкете выделяют следующие типы курительного поведения:**1-й тип – **«Стимуляция».** Курящий верит, что сигарета обладает стимулирующим действием: взбадривает, снимает усталость. Курят, когда работа не ладится. У курящих с данным типом отмечается высокая степень психологической зависимости от никотина. У них часто отмечаются симптомы астении и вегето-сосудистой дистонии.   
2-й тип – **«Игра с сигаретой».** Человек как бы «играет» в курение. Ему важны «курительные» аксессуары: зажигалки, пепельницы, сорт сигарет. Нередко он стремится выпускать дым на свой манер. В основном курят в ситуациях общения, «за компанию». Курят мало, обычно 2-3 сигареты в день.   
3-й тип – **«Расслабление».** Курят только в комфортных условиях. С помощью курения человек получает «дополнительное удовольствие» от отдыха. Бросают курить долго, много раз возвращаясь к курению.   
4-й тип – **«Поддержка».** Этот тип курения связан с ситуациями волнения, эмоционального напряжения, дискомфорта. Курят, чтобы сдержать гнев, преодолеть застенчивость, собраться с духом, разобраться в неприятной ситуации. Относятся к курению как к средству, снижающему эмоциональное напряжение.   
5-й тип – **«Жажда».** Данный тип курения обусловлен физической привязанностью к табаку. Человек закуривает, когда снижается концентрация никотина в крови. Курит в любой ситуации, вопреки запретам.   
6-й тип – **«Рефлекс».** Курящие данного типа не только не осознают причин своего курения, но часто не замечают сам факт курения. Курят автоматически, человек может не знать, сколько выкуривает в день, курит много, 35 и более сигарет в сутки. Курят чаще за работой, чем в часы отдыха; чем интенсивнее работа, тем чаще в руке сигарета.

Назад [Курение](http://www.medprof.ural.ru/242/278)**Анкета «Как я отношусь к курению»**

|  |
| --- |
| 1. Курить – это круто. 1. 2. 3. 4. 5.  2. Курение делает людей менее активными и менее энергичными. 1. 2. 3. 4. 5.  3. Курение – это напрасная трата денег. 1. 2. 3. 4. 5.  4. Курение – это слишком дорогая привычка. 1. 2. 3. 4. 5.  5. Курение – это опасно для здоровья. 1. 2. 3. 4. 5.  6. Курение – это напрасная трата времени. 1. 2. 3. 4. 5.  7. У курильщиков зубы становятся желтыми. 1. 2. 3. 4. 5.  8. От курильщиков плохо пахнет. 1. 2. 3. 4. 5.  9. Курение – это для неудачников. 1. 2. 3. 4. 5.  10. Курение ухудшает показатели в спорте. 1. 2. 3. 4. 5.  11. Курить – это глупо. 1. 2. 3. 4. 5.  12. Курение ухудшает внимание и память. 1. 2. 3. 4. 5.  13. Курение – это неинтересно. 1. 2. 3. 4. 5.  14. Курение препятствует достижениям в жизни. 1. 2. 3. 4. 5.  15. Курить – это не для меня. 1. 2. 3. 4. 5.  16. Если родители не курят, то и мне нечего начинать. 1. 2. 3. 4. 5.  17. Мне нравятся рекламные ролики и щиты против курения. 1. 2. 3. 4. 5.  18. От табака становишься зависимым и несвободным. 1. 2. 3. 4. 5.  19. Лучше никогда не пробовать курить. 1. 2. 3. 4. 5.  20. Я выглядел(а) бы довольно смешным(ой), если бы закурил(а) только ради того, чтобы произвести впечатление на сверстников (сверстниц). 1. 2. 3. 4. 5.  21. Курение успокаивает нервы. 1. 2. 3. 4. 5.  22. Курение способствует похуданию. 1. 2. 3. 4. 5.  23. Курение – это интересное времяпровождение. 1. 2. 3. 4. 5.  24. В курении есть особый шик. 1. 2. 3. 4. 5.  25. Курить – это круто. 1. 2. 3. 4. 5.  26. Курение делает подростка более интересным. 1. 2. 3. 4. 5.  27. Курение дает возможность собраться с мыслями. 1. 2. 3. 4. 5.  28. Курение – это приятные ощущения. 1. 2. 3. 4. 5.  29. Курение позволяет чувствовать себя более комфортно среди других людей. 1. 2. 3. 4. 5.  30. Курение повышает собственную значимость в глазах других людей. 1. 2. 3. 4. 5.  31. Курение позволяет скоротать время ожидания. 1. 2. 3. 4. 5.  32. Курение повышает авторитет среди товарищей. 1. 2. 3. 4. 5.  33. Курение – это символ преуспевания в делах и жизни. 1. 2. 3. 4. 5.  34. Курить – модно и современно. 1. 2. 3. 4. 5.  35. Мне нравится реклама курения. 1. 2. 3. 4. 5.  36. Курят многие люди, и с их здоровьем ничего не происходит. 1. 2. 3. 4. 5.  37. Если родители курят, то и мне можно начать курить. 1. 2. 3. 4. 5.  38. Я уже взрослый и могу попробовать курить. 1. 2. 3. 4. 5.  39. Я бы значительно возвысился в глазах сверстников, если бы начал курить. 1. 2. 3. 4. 5.  40. Я не стану по-настоящему взрослым, если не отведаю вкус табака. 1. 2. 3. 4. 5.  В вопросах 1–20 баллы суммируются.  В вопросах 21–40 баллы подсчитываются в обратном порядке, например: 5–1; 4–2; 3–3; 2–4; 1–5.  Все баллы суммируются.  Результат *до 90 баллов* – нет предрасположенности к курению, сам процесс курения не одобряется.  *От 91 до 120* – нейтральное отношение к курению, возможно приобщение к нему при случае.  *От 121 и выше* – положительное отношение к курению, возможно, подросток уже приобщился к нему. |